



# فهم الإنتحار: معلومات للمجتمعات



قد يواجه الناس الصدمة وعدم التصديق والإرتباك والحزن العميق. بعض الناس قد يعانون من الشعور بالذنب وتكون لديهم علامات إستفهام حول ما حدث وما كان يمكنهم القيام به للمساعدة.

وفي حين أن الحزن هو الإستجابة الطبيعية والمتوقعة للفقدان، يمكن أن يكون الحزن المتعلق بالإنتحار معقداً بشكل خاص نظراً لتجربة المفاجأة والصدمة، وتصورات المنع وصعوبة فهم لماذا قام المتوفي بإنهاء حياته. ويمكن أيضاً للقضايا الثقافية، مثل وصمة العار، أن تعقد عملية الحزن.

وفيما يلي بعض المعلومات التي قد تكون مفيدة خلال هذا الوقت العصيب.

**التعرض إلى الإنتحار يمكن أن يكون تجربة مؤلمة.**

**يمكن أن يكون له تأثير عاطفي عميق ليس فقط على العائلة والأصدقاء، ولكن على المجتمع بأسره.**

## يستجيب الناس إلى الإنتحار في مجموعة من الطرق

كيفية إستجابة الشخص إلى الإنتحار سوف تتأثر بشخصية وسن الفرد، وعلاقته مع الشخص المتوفي والتقاليد الثقافية والخبرات السابقة بالوفاة والبيئة العاطفية التي يعيش فيها. الناس الذين عانوا من حالات توتر أخرى في حياتهم قد يجدون صعوبة في التكيف.

يمكن أن يكون للإنتحار تأثير عاطفي عميق ليس فقط على العائلة والأصدقاء، ولكن على المجتمع بأسره.

تشمل ردود فعل الحزن الطبيعية، الشائعة ما يلي:

- الصدمة أو عدم التصديق أو التحدّر
- الشعور بالذنب أو مشاعر الفشل لعدم منع الوفاة
- القلق أو الكوابيس أو الأفكار الإقتحامية
- الانشغال بأفكار حول الشخص الذي توفي؛ ومحاوله إعطاء معنى للوفاة وفهم لماذا حدثت
- الإنقطاع عن الآخرين
- التهيج أو الغضب
- صعوبة في التركيز
- التغييرات في أنماط النوم والشهية والطاقة وممارسة الأنشطة.

يمكن أن تحدث بعض ردود الفعل بعد أسابيع أو أشهر أو سنة من وقوع الحدث. لا يوجد جدول زمني قياسي لتسوية الحزن.

### عدوى الإنتحار

تشير عدوى الإنتحار إلى العملية التي يؤدي فيها انتحار واحد أو فعل إنتحاري داخل المدرسة أو المجتمع أو المنطقة الجغرافية إلى زيادة احتمال محاولة الآخرين الإنتحار أو إتمام الإنتحار.

عدوى الإنتحار يمكن أن تؤدي إلى مجموعة إنتحارية، حيث يوجد عدد من حالات الإنتحار المرتبطة تحدث بعد الوفاة الأولى. وفي حين أنها ظاهرة نادرة، فإن الشباب يبدو أنهم أكثر عرضة لعدوى الإنتحار من كبار السن. قد يكون هذا لأن الشباب يمكن أن يرتبطوا بقوة أكبر مع تصرفات أقرانهم، ولأن فترة المراهقة هي فترة زيادة التعرض لمشاكل الصحة العقلية، والتي بدورها يمكن أن تزيد من خطر الإنتحار.

واحدة من العوامل التي يُعتقد بأنها تساهم في عدوى الإنتحار هي إعطاء سحر أو أفكار رومانتيكية للإنتحار الذي يمكن أن يحدث في عملية التواصل حول وفاة عن طريق الإنتحار. وهذا يشير إلى الإجراءات أو الرسائل التي قد تجعل سهواً الإنتحار يبدو بأنه مرغوب فيه لغيرهم من الشباب الضعفاء.

من الشائع للناس أن يتذكروا الأشياء الإيجابية حول شخص توفي حديثاً والتركيز بدرجة أقل على الصعوبات التي قد تكون لديه قبل وفاته. وفي حين أن هذا قد يكون له معنى جيداً، فإن لديه القدرة على تشجيع الميول والسلوك الانتحاري في غيره من الشباب الضعفاء. ينبغي الإنابة بعدم إعطاء الإنطباع أن الإنتحار كان نتيجة إيجابية للشباب.

الأفكار والأعمال الإنتحارية هي نتيجة لمجموعة من العوامل، بما في ذلك التجارب السابقة والحالية، ومستوى الترابط الإجتماعي، وأسلوب التكيف والأحداث المثيرة، مثل إنهاء علاقة أو وفاة أحد الأحباء.

قد تثير أحداث الحياة المجهدة الأفكار والأعمال الإنتحارية لدى الشباب الذين لديهم تاريخ من القضايا المخاطرة. ومع ذلك، فإن بعض الشباب لديهم أفكار انتحارية دون وجود أي عوامل خطر سبق تحديدها على الإطلاق. في حين أن معظم الشباب يتعاملون بشكل جيد مع الأحداث المجهدة أو المؤلمة في حياتهم، ولا يصبح لديهم ميول إنتحارية، فإن مراقبة علامات التحذير الشائعة يمكن أن تساعد على تحديد أولئك المعرضين للخطر.

### شجعوا المحادثات الآمنة داخل مجتمعكم

يمكن أن يكون للإنتحار تأثير عاطفي عميق ليس فقط على العائلة والأصدقاء، ولكن على المجتمع بأسره.

عندما تتكلمون مع الأعضاء الآخرين في المجتمع:

- إحترموا أسرة الفقيد/الأسرة المتضررة
- شجعوا إجراءات طلب المساعدة لدى الناس، مثل التحدث إلى أحد الأقارب أو الأصدقاء الموثوق بهم، أو مستشار أو طبيب عام
- شجعوا الناس على تعزيز طلب المساعدة لدى أي شخص قلقين حوله.

على الرغم من أن الناس قد يكون لديهم الكثير من الأسئلة، فإن مناقشة التفاصيل حول طريقة حدوث الإنتحار يُحتمل أن تكون ضارة للآخرين. تأكدوا من توجيه النقاش نحو إجراءات طلب المساعدة الإيجابية التي يمكن للناس أن يتخذوها عند الشعور بالإنتحار.

### عوامل الخطر للإنتحار

الإنتحار هو نادراً ما يكون نتيجة لحدث أو عامل واحد. تبين البحوث أن مجموعة واسعة من العوامل البيولوجية والنفسية والإجتماعية ترتبط مع زيادة خطر الإنتحار. ويمكن لعوامل الخطر أن تكون أمور يمكن أن تتغير (مثل تعاطي المخدرات) أو أمور لا يمكن أن تتغير (تاريخ عائلي من الإنتحار).

تشمل عوامل الخطر:

- المعاناة من مشاكل في الصحة العقلية و/أو المخدرات والكحول
- محاولة إنتحار ماضية
- المعاناة من صعوبات أو عنف عائلي، أو تاريخ عائلي من الإنتحار
- فقدان صديق أو أحد أفراد الأسرة
- العزلة الاجتماعية والجغرافية
- أن تكون ذكراً؛ الذكور لديهم مخاطر أعلى إحصائياً من الإناث.

وجود مرض عقلي هو واحد من أقوى عوامل الخطر للإنتحار. وتشير الأبحاث إلى أن ما بين 70 في المائة و 91 في المائة من الشباب الذين يحاولون الإنتحار أو الإبلاغ عن التفكير في الإنتحار لديهم مرض عقلي. يمكن أن تسبب الأمراض العقلية تغيرات في تفكير وسلوك ووظائف الشخص الشاب، ويمكن أيضاً أن تزيد من مشاعر اليأس وقلة الحيلة لديهم. وهذا يمكن أن يؤدي بعد ذلك إلى أفكار حول الإنتحار.

إن معرفة ما إذا كان الشخص الشاب لديه أي من هذه العوامل يمكن أن تساعد على تحديد الشباب المعرضين للخطر. ومع ذلك، فإن تجربة عوامل الخطر لا يعني بالضرورة أن الشخص كان لديه - أو سيكون لديه - أفكار إنتحارية.

## النصب التذكارية وتذكر المتوفي

تعطي النصب التذكارية الأصدقاء والأسر والمجتمعات الفرصة للحزن معاً، وتبادل حزنهم وإظهار أهمية خسارتهم.

بينما الخدمات الرسمية مثل الجنازات من المحتمل أن يتم تنظيمها من قبل الأسرة، غالباً ما تتم إقامة النصب التذكارية غير الرسمية بصورة عفوية من قبل الشباب بعد الإنتحار. قد يتركون رسائل أو زهور أو صور أو غيرها من الأشياء في الموقع الذي توفي فيه الشخص أو مكان آخر هام. النصب التذكارية على الإنترنت - على مواقع الشبكات الإجتماعية أو البلوق أو على موقع مخصص على شبكة الانترنت - هي أيضاً شائعة.

في حين أنه من المفيد للشباب أن يحزنوا في هذه الطريقة، فإنه من المهم أن يرسخوا ذكرى المتوفي بطريقة محترمة. يجب أن تلي النصب التذكارية إحتياجات العائلة والأصدقاء وتجنب إعطاء سحر للشخص أو الطريقة التي مات فيها. وضع بعض القيود حول المواد والمحتوى والموقع ومدة بقائها في مكانها يمكن أن يقلل من الضائقة المحتملة والحد من المخاطر التي يتعرض لها الأشخاص الضعفاء.

في هذه الظروف تجنبوا:

- إعطاء تفاصيل عن طريقة الإنتحار
- إعطاء سحر للضحية أو الإنتحار نفسه؛ الحرص على عدم إعطاء الانطباع بأن الإنتحار كان نتيجة إيجابية للشباب.
- تبسيط أسباب الإنتحار. الإنتحار هو نادراً ما يكون نتيجة لعامل أو حدث واحد. على الرغم من أنه قد يظهر بأن حدثاً واحداً قد أثار الإنتحار إلا أنه من غير المرجح أن يكون هو السبب الوحيد. معظم الناس الذين يموتون عن طريق الإنتحار كان لديهم تاريخ من المشاكل، والتي قد لم يتم الإبلاغ عنها في أعقاب الإنتحار.

## تعزيز طلب المساعدة

يجب أن يكون تشجيع الناس للحصول على المساعدة محور أي نقاش حول الإنتحار، ولا سيما مع الشباب. يقوم الشباب أحياناً بتبادل مشاعرهم عن الموت مع الأصدقاء - في المحادثات والرسائل ورسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية وعلى شبكة الانترنت. إذا كانوا يشبهون في أن أحد الأصدقاء على وشك أن يؤدي نفسه، يجب إبلاغ شخص بالغ على الفور.

إذا كنتم تشعرين بالقلق إزاء رد فعل أو سلوك شخص ما، إجعلوهم يعرفون أنكم قلقين بشأنهم وشجعوهم على طلب المساعدة (انظروا الخدمات في الخلف).

بعد عملية إنتحار، الشباب الأكثر عرضة لخطر محاولات الإنتحار يشمل أولئك الذين:

- حاولوا الإنتحار في الماضي
- كانوا من الأصدقاء المقربين أو أفراد أسرة الشخص الذي توفي
- شهدوا الوفاة
- يتعاملون بالفعل مع الأحداث المجهدة في الحياة
- كانوا على اتصال مع الشخص قبل وقت قصير من وفاته
- منشغلين بأفكار الموت ومفارقة الحياة
- شهدوا خسائر أو إنتحارات أخرى في الماضي.

## عدوى الإنتحار والإعلام

لقد أظهرت الأبحاث أن الطريقة التي يتم فيها تقديم التقارير عن الإنتحار في وسائل الإعلام هي مهمة. بعض أنواع التغطيات الإعلامية يمكن أن تزيد من خطر عدوى الإنتحار.

إذا تحدثتم إلى وسائل الإعلام عززوا بعض المبادئ حول الإبلاغ عن الإنتحار:

- تسليط الضوء على العلاقة بين الإنتحار والأمراض العقلية
- تشجيع الصحفيين على رفع الوعي العام لعوامل الخطر وعلامات التحذير للإنتحار، وكذلك الإجراءات التي يمكن اتخاذها لمساعدة شخص لديه ميول إنتحارية
- تشجيع الصحفيين على تزويد قرائهم/مستمعيهم بمعلومات عن خدمات الدعم المحلية، وخدمات الصحة العقلية المحلية وأرقام هواتف الدعم عند الأزمات
- إخبار وسائل الإعلام عدم إدراج الصور لمشهد الموت أو المشيعين المنكوبين
- التركيز على الكيفية التي أثر فيها الإنتحار على المجتمع.

إن وجود مرض عقلي هو واحد من أقوى عوامل الخطر للإنتحار<sup>1</sup>.