

منع حدوث الإنتحار

Topic No. 7. Suicide Prevention. October 1999. Arabic.

ماذا يعني منع حدوث الإنتحار؟

نادراً ما يحدث الإنتحار دون أي إنذار. إن تعلّم كيفية التعرف إلى الإشارات وأخذها بجدية قد يساعد.

كونوا مستعدين للإستماع وطرح الأسئلة حول احتياجات وهموم أطفالكم. شجّعوا الشباب الذين يعانون من ضيق على طلب المساعدة في أقرب وقت ممكن. أبدوا رغبتكم في أخذهم إلى المواعيد والبقاء معهم إذا اضطر الأمر. العديد من الشباب يعتقدون أنه لا يمكن مساعدتهم ولا يوجد حل لمشاكلهم، غير أن إسداء النصح والمشورة قد يساعدهم على إيجاد حلول لمشاكلهم.

من المهم أن تؤخذ التهديدات بالإنتحار بجدية. لا تفترضوا أن الوضع سوف يتحسن تلقائياً. يمكن مساعدة الشباب. أحياناً قد يخبركم الشباب سراً عن نيته في الإنتحار غير أن حياته أهم بكثير من حفظ السر. إن طلب المساعدة من الأخصائيين قد ينقذ حياة.

على الرغم من أنه معروف لدى الشباب موقفهم الدفاعي ومقاومتهم لطلب المساعدة، غير أن معظمهم يشعرون بالإرتياح عندما يُظهر أحد ما اهتماماً حقيقياً تجاههم. يمكن تلقّي الدعم والمساعدة البناءة من عدة مصادر. وتكون المساعدة من الأخصائيين أكثر فعالية إذا توقّرت أيضاً شبكة دعم من العائلة والأصدقاء.

يمكن مساعدة الشباب ومنع حدوث الإنتحار. معظم الشباب يشعرون بالإرتياح لتدخل أحد لمساعدتهم.

الإنتحار والصحة العقلية والنفسية للشباب

معظم الشباب الذين يحاولون الإنتحار يعانون من مشاكل نفسية وعقلية، خصوصاً الإكتئاب. في حين نشعر جميعنا بالحزن والكآبة من وقت إلى آخر، غير أن الشباب الذين يعانون من الإكتئاب قد يشعرون باليأس أو الإحباط.

الشباب الذين يعانون من الإكتئاب قد يشعرون أنهم "فاشلون" وثقتهم بنفسهم ضعيفة. قد يرون أنفسهم عاجزين وغير قادرين على تحسين وضعهم، غير أنه يمكن معالجة الإكتئاب وتحسّن حالة معظمهم في أقل من عام.

ليس جميع الشباب الذين يعانون من الإكتئاب هم عرضة للإنتحار، وليس جميع المراهقين الذين يحاولون الإنتحار مصابين بالإكتئاب. لكن يجب تقييم حالة الشباب المصابين بالإكتئاب، لمعرفة مدى ميلهم للإنتحار.

قد يكون الشباب الذين يعانون من مشاكل نفسية أكثر عرضة للإنتحار إذا:

- خسرو شخصاً مهماً في حياتهم بسبب الموت أو الانفصال.
- انتحر أحد أصدقائهم أو أقاربهم.
- أنهاؤ مؤخراً علاقة مع صديق حميم أو صديقة حميمة.
- كانوا متورطين بمشاكل في المدرسة أو مع الشرطة.
- كانت الشابة تخشى حدوث الحمل أو تأكدت من حدوثه.
- كانوا ضحية اعتداء جنسي أو أي اعتداء آخر (حاضراً أو ماضياً).
- عانوا من أو تعرضوا لنزاع عائلي أو عنف منزلي.

تذكروا بأن الإنتحار قد يقضي على حياة واحدة، غير أنه يؤثر على المجتمع بأكمله. إنها مأساة إنسانية، خصوصاً إذا كانت متعلقة بأرواح الشباب. إن حوالى تسعين بالمئة من الشباب الذين حاولوا الإنتحار كانوا يعانون من مشكلة نفسية عند حدوث المحاولة. ذلك يشمل الإكتئاب وتعاطي الكحول والمخدرات بصورة خطيرة والمشاكل السلوكية.

ما هي إشارات الإنذار؟

- هناك عوامل عدة مرتبطة بانتحار الشباب. على الرغم من أنه ليس ممكناً تفادي حدوث كل انتحار، إلا أن معرفة بعض إشارات الإنذار قد تساعد على التدخل عاجلاً.
- بعض إشارات الإنذار المبكرة هذه تشمل:
- التعبير عن الشعور باليأس.
 - التأخر في الأداء الدراسي والحضور.
 - هيمنة مواضيع الموت والانتحار على كتاباتهم أو أعمالهم الإبداعية.
 - يهبون مقتنياتهم الخاصة للآخرين.
 - إطلاق شعارات تحتوي على خطط انتحارية أو أفكار تتعلق بالموت مثل "أتمنى لو كنت ميتاً أو ميتة"، "لا أحد يبالي إذا عشت أو مت"، "هل يؤلم الموت؟".
 - الشعور بعدم القيمة الذاتية أو بخذل الأهل أو الآخرين.
 - الابتعاد عن العائلة والأصدقاء.

كيف يمكن للأهل أن يساعدوا؟

- سن المراهقة فترة صعبة. فهي صلة الوصل بين الطفولة وسن البلوغ. قد يشعر الأهل بالإحباط لأن أبناءهم يتحدثون أفكارهم ومواقفهم. وعلى الرغم من أن الأهل يجدون صعوبة في التحدث إلى الشباب عن قضايا شخصية، إلا أنه من المهم تبادل الأفكار والآراء باستمرار لفهم ما يشعرون أو يفكرون به.
- كونوا صادقين بشأن أحاسيسكم والأمور التي تثير قلقكم وحاولوا مناقشتها بهدوء.
 - إمنحوا الشباب الوقت للتحدث عن حالتهم وشعورهم. رتبوا إذا أمكن وقتاً ومكاناً مناسبين لا يقاطعكم فيه أحد.
 - حاولوا قدر المستطاع ألا تصدروا أحكاماً. تجنبوا تقديم الكثير من النصائح.
 - لا تستخفوا بهموم الشباب أو الشابة. فقد تكون وجهة نظرهم مختلفة جداً.
 - كونوا مستعدين للسؤال عما إذا كانوا ينوون إلحاق الأذى بأنفسهم.
 - خذوا على محمل الجد أي حديث عن إيذاء النفس أو الانتحار. إقترحوا بأن يتلقى الشاب مساعدة في أقرب وقت ممكن.
 - كونوا مستعدين لمساعدتهم على الإتصال والإبقاء على اتصال مع الأخصائيين.
 - لا تعدوا بأنكم ستحفظون سراً أي تهديد بإيذاء النفس حدثوكم عنه.
 - أبقوا مع الشاب أو الشابة إذا كنتم تعتقدون أن هناك خطراً مباشراً لإيذاء أنفسهم.
 - بلغوهم رسالة رجاء وتشجيع.
 - إن تقديم بدائل عن الانتحار أو التأكيد على قيمة الشاب الذاتية قد يساعد على تخفيف الشعور بالوحدة واليأس لديهم.

أين يمكن الحصول على مساعدة:

- في حال الطوارئ، يمكن الحصول على المساعدة من:
- طبيب العائلة أو
 - قسم الطوارئ في المستشفى المحلي.

للحصول على مساعدة أخرى، يكون الإتصال أولاً بـ

- قسم دائرة الصحة التابع لمنطقتكم (خلال ساعات العمل) بما في ذلك مراكز صحة المجتمع أو خدمات الصحة العقلية والنفسية للأطفال والمراهقين (لطلب المساعدة الرجاء الإتصال بالأرقام المدونة أدناه أو في آخر هذه النشرة).
- أخصائيون آخرون يعملون مع الأطفال والمراهقين مثل أطباء الأطفال والأطباء والأخصائيين النفسانيين للأطفال.
- بإمكانكم أيضاً الإتصال بمركز الصحة النفسية عبر الثقافات Transcultural Mental Health Centre (TMHC) على رقم ٢٨٩٩ ٩٨٤٠ (٠٢).

إذا كنتم غير قادرين على تحديث الإنكليزية بطلاقة يمكنكم الإتصال بخدمة الترجمة الهاتفية TIS على رقم ١٣١ ٤٥٠ (هذه خدمة مجانية) واطلبوا منهم إيصالكم بـ TMHC (خلال ساعات العمل) على رقم ٢٨٩٩ ٩٨٤٠ (٠٢). إن بإمكان الأشخاص في المناطق الريفية أو البعيدة في ولاية نيو ساوث وايلز الإتصال بـ TMHC (مكالمة مجانية) على رقم ١٨٠٠٠٦٤٨٩١١ وطلب المساعدة.