

دليل التعامل مع الانتحار وإيذاء الذات



إعداد الأخصائية النفسية:

ولاء حمزة

إشراف وتدقيق علمي:

الدكتور جلال نوفل

الدكتور جاسم المنصور

مقدمة

يعد الانتحار من بين الأسباب العشرة الرئيسية المؤدية إلى الوفاة في معظم البلدان التي تتوفر عنها هذه المعلومات، وهناك بعض المؤشرات على أن هذا المعدل في ازدياد، ففي المملكة المتحدة يعد الانتحار هو ثالث أهم مساهم في فقدان الحياة بعد أمراض القلب والشرابين والسرطان، وهناك 26 ألف حالة انتحار بمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، مما يعني 4,8 حالة انتحار لكل 100 ألف حالة وفاة، أي إنه من بين كل مئة ألف شخص يموت، هناك خمسة أشخاص تقريبا يزهقون أرواحهم بأيديهم

ففي مصر 3800 شخص تقريبا يقدمون على الانتحار- السودان 3205 حالة انتحار- اليمن 2335 حالة انتحار- الجزائر 1300 حالة انتحار تقريبا، العراق 1128 حالة انتحار- المملكة السعودية 1035 حالة انتحار- المملكة المغربية 1014 حالة انتحار.

كشفت ثلاث دراسات صدرت بلبنان أن معظم المُقدمين على الانتحار من الإناث بين أعمار 22-49 عاما، حيث كان معظمهن عاطلات عن العمل وغير متزوجات ويعشن مع عائلاتهن. بالمثل. ونجد معدلات مرتفعة لانتحار الإناث بالمغرب خاصة في صفوف المراهقات، وكان السبب الأكثر شيوعا هو الخلافات الأسرية.

وتكرّر الأمر أيضا بالسعودية التي قالت منظمة الصحة العالمية إن ثلث حالات الانتحار بها كانت بين الإناث في العمر بين 12-35 سنة.

فالانتحار يحدث في كل مناطق العالم وفي مختلف مراحل العمر. وبشكل خاص، نرى أن الانتحار يحتل المرتبة الثانية بين أهم أسباب الوفاة بين الشباب في الفئة العمرية 15-29 سنة على مستوى العالم، وينتشر بشكل كبير بين الفئات التي تعاني من التهميش والتمييز في المجتمع.

وهناك دلائل تشير إلى أنه مقابل كل شخص بالغ يموت بسبب الانتحار قد يكون هناك أكثر من 20 ألف يحاولون الانتحار.

هذه الحقائق المذهلة وعدم تنفيذ التدخلات في الوقت المناسب تجعل الانتحار مشكلة صحية عامة عالمية خطيرة تحتاج إلى معالجة عاجلة

مفاهيم عن الانتحار:

الانتحار: قيام الشخص بفعل يؤدي لموته وهناك ما يدل على وجود نية عنده لقتل نفسه

تفكير بالانتحار: أفكار يستغرق بها الشخص بكيفية إنهاء حياته

نية الانتحار: رغبة ذاتية بفعل مدمر للنفس مع توقع أن ينهي حياته

خطة الانتحار: الإجراءات التي يعدها من ينوي الانتحار لإنهاء حياته

محاولة الانتحار: القيام بسلوك مؤذٍ للنفس لم يؤدِ للموت مع وجود دليل أن الشخص كان ينوي الموت

أذى نفس متعمد: أفعال مؤذية أو مؤلمة يرتكبها الشخص على نفسه بكامل إرادته دون أن ينوي الموت على سبيل المثال، عن طريق جرح أو حرق جلده ولحمه، أو تجرّع السم. وتجدر الإشارة هنا إلى أنه ليس كل إيذاء للذات هو سلوك انتحاري، لذلك من المهم استكشاف ما المقصود من أفعال إيذاء الذات من قبل الشخص المصاب.

يجب مراعاة اللغة المستخدمة عند الإشارة إلى الانتحار وإيذاء الذات بعناية حيث يجب تجنب عبارات مثل "ارتكب الانتحار"، لأنها توحى إلى وجود عنصر إجرامي أو غير أخلاقي في الفعل، مما قد يزيد من الوصمة ويبعد الناس عن طلب المساعدة.

وقد تبين أنّ بعض العبارات مثل "حاول الانتحار" و "أنهى حياته" و "مات منتحراً" على أنها اللغة الأكثر قبولاً بين المتضررين من الانتحار

ما هي أسباب الانتحار؟

لماذا ينهي هذا العدد الكبير
من الناس حياتهم كل عام؟

السلوك الانتحاري هو ظاهرة معقدة تتأثر بعدة
عوامل تتفاعل مع بعضها البعض
(عوامل شخصية، اجتماعية، نفسية، ثقافية، بيولوجية
وبيئية)

هل هو بسبب الفقر؟
البطالة؟

انهيار العلاقات؟

أم هو بسبب الاكتئاب أو الاضطرابات
النفسية الخطيرة الأخرى؟

هل الانتحار نتيجة لفعل متهور، أم أنه
نتيجة تعاطي الكحول أو العقاقير؟

هناك العديد من هذه الأسئلة، إلا أنه لا توجد إجابات
بسيطة لها. ولا يوجد عامل واحد يكفي لتفسير سبب
وفاة شخص منتحراً

وفيما يلي الأسباب الشائعة التي تؤدي إلى إيذاء النفس والانتحار:

الاضطرابات النفسية خاصة الاكتئاب وسوء استعمال الكحول والمواد

أزمة شخصية: فقد يشعر المرء الذي يواجه مشكلة شخصية خطيرة بالعجز عن مواجهتها وقد يشعر لحظة يأس أن الانتحار هو الوسيلة الوحيدة للتعامل مع وضع ما وقد تتفاوت ضغوط الحياة بين مشكلات مالية وانتهاء علاقة ما أو فقدان وظيفة أو البطالة أو الألم أو المرض المزمن

الشعور بالعزلة المستمرة والتعامل والتمييز ويشمل الأشخاص المعرضون للخطر اللاجئيين والمهاجرين والشعوب الأصلية والمثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسيا وحاملي صفات الجنسين وطالبي اللجوء والسجناء

التعرض لإيذاء بدني أو عاطفي أو جنسي أو التعرض للتنمر في مرحلة الطفولة أو في الوقت الحالي

الوصمة

تُعد الوصمة المرتبطة بإيذاء الذات عامل من عوامل الانتحار على سبيل المثال في البلدان التي يكون فيها الانتحار وإيذاء الذات أمر غير مشروع قد تمنع الوصمة والمحظورات الاجتماعية أي شخص من الوصول إلى الخدمات الداعمة مما يشكل عائقاً أمام الأفراد للشعور بالأمان في التحدث إلى الآخرين عن محنتهم. كما يمكن أن يعيق أيضا الأنظمة في تعزيز جهود التوثيق فقد لا يتم تسجيل حالات الوفيات الناجمة عن الانتحار بدقة بسبب الوصمة.



النوع الاجتماعي والانتحار

وفق الإحصائيات تحاول الإناث الانتحار أكثر من الذكور، إلا أنّ الخسائر في الأرواح بسبب الانتحار تكون أعلى بثلاث مرات عند الذكور. وقد يكون السبب في ذلك هو أن الذكور قليلاً ما يطلبون المساعدة وقد لا يكونون اجتماعيين غالباً للتحدث عن مشاعرهم بسبب عوامل ثقافية، ويستخدم الرجال عادة وسائل أكثر مميّزة في الانتحار. ومن الضروري رفع مستوى التوعية حول هذا الموضوع وأن تستهدف أنشطة التوعية الرجال ضمن المجتمعات المحلية بالإضافة إلى تطوير أنشطة تراعي الفوارق بين الجنسين في جهود الوقاية من الانتحار.

حالات الانتحار يمكن الحد منها؟

يمكن الوقاية من الانتحار



الإصغاء الفعال يوازي في أهميته تدخل الإنقاذ



طلب المساعدة في المحنة علامة قوة

تدخلات أساسية أثبتت نجاحاً في الحد من حالات الانتحار:

- تقييد إتاحة الوسائل المستخدمة
- توفير خطوط مساعدة تلفونية أو online
- تنفيذ برامج في أوساط الشباب لصقل المهارات الحياتية التي تمكّنهم من التأقلم مع الضغوط المعيشية
- تدريب أشخاص في أماكن تأثير مجتمعي (مدرسون- أطباء عامون- عاملون في دور رعاية أو مراكز إيواء-رجال دين ومؤثرين مجتمعيين) على التعرف على علامات إنذار الانتحار والإحالة لخدمات صحة نفسية.
- تحديد الأشخاص المعرضين لخطر الانتحار والتدبير العلاجي لحالاتهم ومتابعتهم في مرحلة مبكرة
- تحسين التماسك المجتمعي ومنع المعاملة التمييزية والتنمر والوصمة تجاه فئات مجتمعية في الأماكن العامة

وتُعد الجهود المبذولة لزيادة التوعية حول الانتحار وإيذاء الذات عنصراً أساسياً في الوقاية من الانتحار. وقد يلعب رجال الدين وغيرهم من أصحاب المصلحة الرئيسيين دوراً فعّالاً في المجتمعات المحلية للحد من الوصمة المرتبطة بالانتحار كما تعتبر وسائل الإعلام إحدى الجهات الفاعلة والهامة في نشر المعلومات حول إيذاء الذات والانتحار

وتشمل طرق القيام بذلك:

التأكد من تعامل المراسلين بإحساس عالٍ مع الموضوع عند إجراء مقابلات مع أصدقاء وعائلة الشخص دعم وسائل الإعلام على عدم تناول موضوع الانتحار بإثارة أو تطبيع الانتحار

عدم تقديم تفاصيل حول حالات الانتحار، بما في ذلك الوسائل المستخدمة، الموقع والمكان، والصور الفوتوغرافية أو الفيديو

تقديم معلومات لوسائل الإعلام حول الأماكن التي يمكن للأشخاص طلب المساعدة منها، كيفية التعامل مع مصادر الضغط النفسي، وأيضاً كيفية تجنّب نشر الأساطير أو زيادة الوصمة



خرافات حول الانتحار

✗ الخرافة

الناس الذين يتحدثون عن الانتحار لا يقصدون القيام بذلك
السؤال عن الانتحار يزيد من خطورة الانتحار

✓ الحقيقة

الناس الذين يتحدثون عن الانتحار قد يسعون للحصول على المساعدة أو الدعم عدد كبير من
الناس الذين يفكرون في الانتحار يعانون من القلق والاكتئاب واليأس وربما يشعرون أنه لا
يوجد خيار آخر
ونظراً لانتشار الوصمة المتعلقة بالانتحار على نطاق واسع، فإن معظم الناس الذين يفكرون
بالانتحار لا يعلمون مع من يمكنهم التحدث حوله. على عكس الشائع، الحديث بانفتاح حول
الانتحار يمكن أن يمنح الفرد خيارات أخرى أو الوقت لإعادة التفكير في القرار المتخذ
وبالتالي الوقاية منه بل يخفف من القلق المرتبط بالتفكير حوله ويساعد الشخص على
الشعور بأن هنالك من يفهمه

✗ الخرافة

معظم حالات الانتحار تحدث فجأة دون سابق إنذار والأشخاص الذين يتحدثون عن الانتحار لا
ينوون القيام به والشخص الذي يفكر مرة واحدة بالانتحار سيظل يفكر دائماً به

✓ الحقيقة

الناس الذين يتحدثون عن الانتحار قد يقومون بذلك بحثاً عن المساعدة أو الدعم، فالكثير من
الذين يفكرون بالانتحار يعانون من القلق والاكتئاب وفقدان الأمل، ما يدفعهم للتفكير بأنه
ليس هنالك حل آخر
معظم حالات الانتحار تسبقها علامات تحذيرية، سواء لفظية أو سلوكية بالطبع هناك بعض
حالات الانتحار التي تحدث بدون سابق إنذار لكن من الضروري أن نعرف ما هي هذه العلامات
التحذيرية والانتباه إليها حيث تصاعد خطر الانتحار غالباً ما يكون قصير الأجل ويرتبط بوضع محدد
في حين الأفكار الانتحارية قد تعود مرة أخرى، إلا أنها ليست دائمة وبإمكان الفرد الذي كان
يعاني من الأفكار والمحاولات الانتحارية في السابق المضي قدماً ليعيش حياة طويلة

✗ الخرافة

فقط المصابون باضطرابات نفسية يقدمون على الانتحار

✓ الحقيقة

يشير السلوك الانتحاري إلى التعاسة العميقة لكن ليس بالضرورة إلى الاضطراب النفسي. لا يلجأ كثير من الناس المتعاشين مع الاضطرابات النفسية لسلوك انتحاري، وليس كل الناس الذين ينتحرون لديهم اضطراب نفسي

✗ الخرافة

الشخص الذي لديه ميول انتحارية عازم على الموت

✓ الحقيقة

على العكس من ذلك غالباً ما يكون الأفراد الذين لديهم ميل للانتحار مترددين ما بين الحياة والموت قد يتصرف شخص باندفاع عن طريق شرب المبيدات الحشرية على سبيل المثال ويموت بعد بضعة أيام على الرغم من أنه كان يود أن يعيش لذلك فالحصول على الدعم النفسي في الوقت المناسب يكون سبباً في الوقاية من الانتحار

عوامل الخطورة لإيذاء النفس والانتحار

أحداث حياتية سلبية	عوامل اجتماعية	عوامل شخصية
التعرض لمحن في الطفولة	تفكك اجتماعي أو أسري فقدان الدعم الاجتماعي	مشاعر يأس، تشاؤم عدم انتماء والشعور بالعبء
شذات (رضوض صادمّة في الحياة) تهجير قسري	تقليد لسلوك أشخاص يقتدي بهم	تهور، اندفاعية كحول، مخدرات
ضغوط حياتية في العلاقات الشخصية	عوامل ثقافية، اجتماعية	عدم مرونة التفكير
مرض مزمن أو عضال عدم تلقي العلاج والمتابعة المناسبة	ضغط وسائل التواصل الاجتماعي أو الإعلام تظهر انتحار أشخاص آخرين بظروف مشابهة	كمالية
فقد العمل أو خسارة مالية	كوارث، حروب، نزاعات	وراثة، تاريخ عائلي للانتحار
اختلال شديد في القيم والمعتقدات	عزلة (انعزال أو عزل) تمييز	العصابية، سرعة الاستشارة

كيف تكتشف شخصا معرضا للخطر؟

تتضمن علامات إيذاء النفس ما يلي:

ندبات جروح غير مبررة وكدمات وحروق بالسجائر وتكون عادة في المعصمين والذراعين والأفخاذ والصدر

تغطية أنفسهم بالكامل في جميع الأوقات بغض النظر في أي شيء وكراهية النفس والتعبير عن الرغبة في معاقبتها والانزواء عن الآخرين وعلامات قلة احترام المرء لنفسه كأن يلوم نفسه على أي مشكلة أو أن يفكر أنه لا يصلح لأي شيء

اضطراب الشخصية يغلب على الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية أو اضطراب المعادية للمجتمع أن يلحقوا الأذى بأنفسهم في محاولة منهم لمواجهة صراعاتهم النفسية الداخلية أو التعبير عنها

الشعور بالألم ومعاناة اضطرابات بدنية وإعاقات

من الجدير بالذكر أن هناك بعض الأشخاص قد تكون لديهم الأفكار أو النية للانتحار ولا يعبرون عما يجول في خواطرهم، هذا يؤكد أهمية تقديم يد العون عن طريق لمن قام بإيذاء نفسه والتواصل مع الأشخاص من حولنا من وقت لآخر.

العلامات التحذيرية للانتحار

- 1 محاولة انتحار سابقة حيث تعد من العلامات الأقوى لخطر الانتحار
- 2 الانسحاب من العلاقات العادية أو الأنشطة الاجتماعية
- 3 إظهار علامات الشعور بالذنب الشديد وتقريع الذات
- 4 جمع وسائل الانتحار كتخزين الحبوب أو شراء سلاح ناري (مسدس أو بندقية على سبيل المثال)
- 5 الروابط الوراثية من الأرجح أن يكون الأشخاص الذين يكملون عملية الانتحار أو لديهم أفكار أو سلوكيات انتحارية من أسر شهدت حالات انتحار سابقة
- 6 توديع الأسرة والأصدقاء كأنه لن يراهم مرة أخرى
- 7 الحديث أو الكتابة عن الموت أو قتل النفس
- 8 أن يبدو المرء مكتئباً أو يظهر مشاعر قلة الحيلة واليأس
- 9 عدم وجود ما يستحق العيش لأجله في حياته
- 10 القيام بأشياء تدمر النفس مثل القيادة بطيش ورعونة، أو الاستغناء عن الممتلكات دون سبب منطقي



في حالات الطوارئ والخطر الوشيك

لا تترك الشخص لوحده

اتصل بخدمات الطوارئ إذا كانت هناك حاجة لرعاية طبية

إزالة أي أداة لإيذاء الذات

نقل الشخص إلى بيئة آمنة وداعمة إن أمكن ذلك

إشراك أحد مصادر الدعم الموثوق بهم لدى الشخص (مثل صديق أو أحد أفراد الأسرة) إن أمكن ذلك

استشارة وإشراك المشرف أو أخصائي النفسي والصحة النفسية في أقرب وقت ممكن أثناء التعامل مع الحالة

عوامل الحماية

قد تظهر أيضاً عوامل الحماية، مثل عوامل الخطر، على مستويات عديدة: الفرد، العلاقات، المجتمع المحلي والمجتمع العام. يمكن أن تمنح عوامل الحماية الناس الأمل كما تضيف معنى لحياتهم وتمنحهم سبباً للعيش. على سبيل المثال، أن تكون جزءاً من مجموعات دينية ضمن المجتمعات المحلية بالإضافة إلى وجود روابط ثقافية يمكن أن يكون أحد المصادر المهمة للدعم. ومن أحد عوامل الحماية على المستوى المجتمعي الوصول إلى خدمات صحة نفسية آمنة وتوفر رعاية داعمة

- الدعم الاجتماعي الذي يعزز الشعور بالانتماء
- الشعور بالمسؤولية تجاه الأسرة
- توفر مجموعة متنوعة من مهارات التأقلم
- توفر مهارات حل المشكلات
- توفر مهارات حل النزاعات
- العقيدة الدينية أو المعتقدات الثقافية التي لا تشجع على الانتحار
- الأنشطة التي تعطي معنى للحياة
- مودة إيجابية عن الذات
- سلوك تقديم المساعدة
- الحصول على رعاية صحية، نفسية، وجسدية جيدة بما في ذلك دعم الحالات التي تعاني من إساءة استخدام المواد
- تلقي الدعم النفسي الاجتماعي المستمر
- العمل
- الصحة الجسدية المتوازنة

لو عرفت أن شخصاً ما لديه نية للانتحار ماذا تستطيع أن تفعل؟

■ بمجرد أن تتأكد من وجود خطر الانتحار، عليك اتخاذ إجراء للحفاظ على سلامة الشخص الذي يريد الانتحار. ولا يجب ترك الشخص الذي يفكر في الانتحار بمفرده. وإذا كنت تعتقد أن هناك خطراً مباشراً من أن يتصرف الشخص بناءً على أفكار متعلقة بالانتحار، تصرف بسرعة، حتى إذا لم تكن متأكدًا. واعمل مع الشخص للتأكد من سلامته، بدلاً من التصرف بمفردك لمنع الانتحار.

■ شجع الشخص على التحدث عن أسباب رغبته بالموت وأسباب إرادته للحياة وقم بالإقرار بأنه يفكر في كلا الخيارين وشدد على أن العيش هو خيار حقيقي له.

■ اسأل عن المشاكل التي يواجهها الشخص وكيف يمكنك المساعدة. ومن خلال التحدث عن مشاكل محددة، يمكنك مساعدة الشخص على الشعور بالأمل في أن هناك طرقًا للتعامل مع الصعوبات التي لا تنتهي أبدًا.

■ إذا كنت مستعدًا وقادرًا، فاعرض مساعدة الشخص الذي يريد الانتحار في المهام اللازمة لمعالجة هذه الصعوبات، ولكن لا تقدم أملاً زائفًا أو تقدم وعودًا غير واقعية.

■ عند التحدث مع الشخص الذي يريد الانتحار، ركز على الأشياء التي ستبقيه آمنًا في الوقت الحالي، بدلاً من الأشياء التي تعرضه للخطر. وتحدث عن "الأشياء الجيدة" في حياة الشخص وآماله في المستقبل وأسباب أخرى للعيش.

■ شجع الشخص على التفكير في نقاط القوة والصفات الشخصية، والأشياء الإيجابية في حياته. وضع في اعتبارك استخدام أنظمة وقيم معتقدات الشخص، بما في ذلك معتقداته الروحية والدينية، لتشجيعه على تغيير رأيه بشأن الانتحار (ولكن لا تشعره بالذنب أو تهدده).

■ شجع الشخص على المشاركة في نشاط سبق وأن وجده وساعده على التأقلم في الماضي أو استمتع به

■ تأكد من أن المواد التي يحتمل أن تكون ضارة ليست متاحة للشخص الذي يريد الانتحار.

■ قم بإبعاد تلك المواد عنه بعد أن تكتسب ثقته وإذا كان ذلك آمناً.

■ كن على علم بأن الطريقة التي يريد بها للانتحار قد لا تكون واضحة ويجب عليك أن تسأل الشخص عن الطريقة التي يخطط بها للقيام بهذا الفعل، لأنها تختلف من شخص لآخر.

■ قم بالحد من إمكانية وصوله إلى الكحول أو المخدرات الأخرى وتأكد من عدم تركه بمفرده.

■ ضع خطة للمساعدة في الحفاظ على سلامة الشخص الذي يريد الانتحار وأشرك الشخص قدر الإمكان في القرارات المتعلقة بالخطة. ومع ذلك، لا تفترض أن خطة السلامة كافية للحفاظ على الشخص الذي يريد الانتحار آمناً.

■ اعلم أنه بناءً على خلفيته الثقافية، قد يوافق الشخص على الحفاظ على سلامته أو القيام بأي إجراء آخر تقترحه بمجرد أن تكون مهذباً

وعلى الرغم من أنه يمكنك تقديم الدعم، إلا أنك لست مسؤولاً عن تصرفات أو سلوكيات شخص آخر، ولا يمكنك التحكم فيما قد يقرر القيام به. تتضمن خطة السلامة أرقام هواتف يمكن الاتصال بها لطلب مساعدة، طبيب نفسي طبيب صحة عامة، عدم تركه لوحده، التأكد من وجود شخص يهتم لأمره بجانبه في هذه الفترة خصوصاً أفراد الأسرة، طلب مساعدة خارجية من متخصصين نفسيين واجتماعيين.

يجب ألا توافق أبداً على إبقاء خطة الانتحار أو خطر الانتحار سراً. وحاول إقناع الشخص بأنه من الأفضل عدم إخفاء نواياه المتعلقة بالانتحار سراً ولكن التحدث إلى شخص آخر (مثل شخص مهني أو فرد من العائلة).

أخبره أنه قد يتعين عليك إخبار شخص آخر عن نواياه المتعلقة بالانتحار إذا كانت سلامته أو سلامة الآخرين معرضة للخطر

خطة السلامة

لقد ثبت أن خطط السلامة الشخصية تساعد في تقليل الأفكار والأفعال الانتحارية، وخصوصاً التي تشمل السكان النازحين. إنّ الهدف من خطة السلامة هو تحديد العلامات التحذيرية واستراتيجيات التأقلم عندما يفكر الشخص في الانتحار.

حيث يحدّد المساعد والشخص المعني مع بعضهما استراتيجيات التأقلم، الدعم الاجتماعي، والطرق التي تجعل بيئة الشخص آمنة بالإضافة إلى الموارد مثل الأشخاص الذين يمكن الوصول إليهم في حالة الأزمة أو الطوارئ.

ويمكن للمساعد أيضاً العمل مع الشخص ومقدم الرعاية أو الشخص الداعم الموثوق به، في حال كان ذلك متاحاً ومناسباً، على تحديد الطرق التي تقيد الوصول إلى وسائل الضرر مثل المبيدات الحشرية، الأسلحة النارية والحبوب. يجب أن تكون خطط السلامة فردية وملائمة وأن تناسب السياق. لذا يجب على المساعدين التأكد من أن لديهم تفاصيل الاتصال الحالية بخدمات الطوارئ المحلية والموارد الأخرى، والتي قد يحتاجها الأشخاص وذلك لاستكمال خطط السلامة الخاصة بهم. كما يجب أن يكون لديهم أيضاً نسخ فارغة من نموذج خطة السلامة وذلك في حال رغب الأشخاص في تحديث خطتهم، حسب الحاجة.

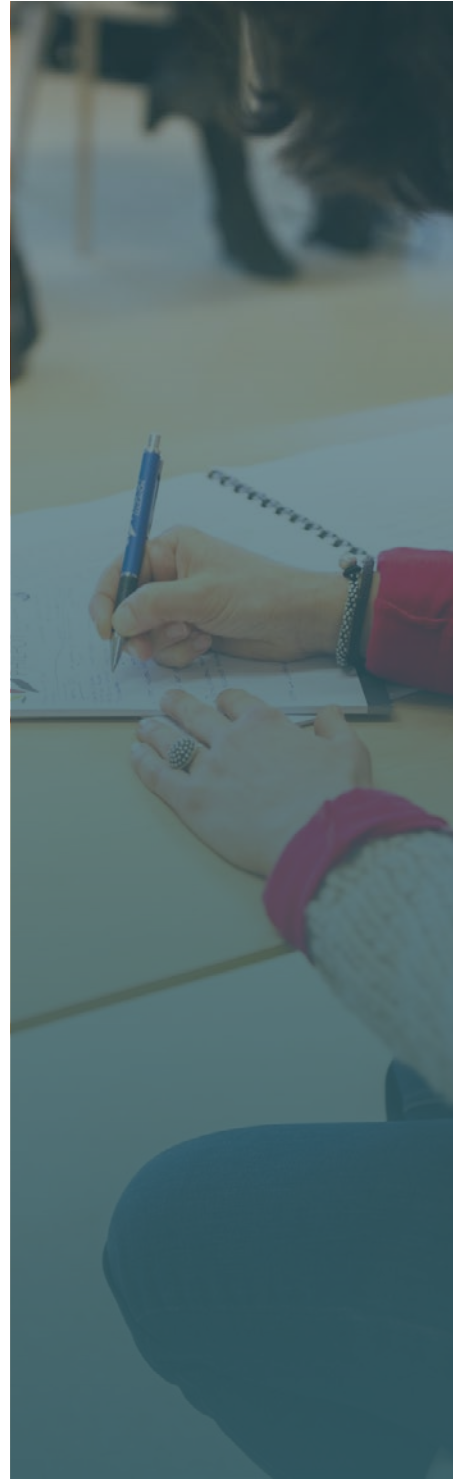
مَن المستفيد مَن يضع خطة السلامة؟

يعد إعداد خطة السلامة مناسباً للأشخاص غير المعرضين لخطر وشيك من إيذاء أنفسهم، ولكن ليس لشخص يحتاج إلى إحالة فورية أو اتخاذ إجراء طارئاً. كما تعد مناسبة للأشخاص الذين قد يكون لديهم تاريخ من السلوك الانتحاري أو أفكار انتحارية حالية أو حديثة. كما أنها مناسبة للأشخاص الذين كانوا سابقاً في خطر وشيك ولكنهم عادوا الطلب الدعم.

يجب أن يتم وضع خطة السلامة بالتعاون بين المساعد وهنا يقصد بالمساعد (الداعمين النفسيين والاجتماعيين أو الأخصائيين النفسيين) والشخص المعرض للخطر جنبًا إلى جنب مع مقدم رعاية داعم أو شخص موثوق به يختار الشخص إشراكه في الخطة.

كيف يجب وضع خطة السلامة؟

لكي تكون خطة السلامة فعالة، يجب أن تكون ذات هدف بالنسبة للشخص. في حال كان عمر الشخص أقل من 18 عامًا، فيجب أن يشارك أحد الوالدين أو مقدم الرعاية في خطة السلامة ما لم يكن هناك خطر قد ينجم عن مشاركتهم. لا ينبغي لمقدم الرعاية أو الشخص الموثوق به تقديم المعلومات والإجابة نيابة عن الشخص المعرض للخطر، حيث يجب أن تكون الاستراتيجيات المختارة للمساعدة في الحفاظ على السلامة ذات هدف للشخص. يمكن لمقدمي الرعاية والدعم الموثوق بهم المساعدة في استكشاف الخيارات مع الشخص، وعلى الرغم من ذلك يجب أن يشعر الشخص المعرض للخطر أنه يتحكم في خياراته. اشرح الهدف من خطة السلامة. حيث يجب أن تكون عملية وضع خطة السلامة من خلال المحادثة قدر الإمكان، وذلك للسماح للشخص استكشاف التجارب السابقة واستبصار المثيرات وطرق التأقلم. تحلى بالصبر، التعاطف، التشجيع واستخدام المهارات الأساسية في المساعدة وذلك لتعزيز التواصل المفتوح. اطلب من الشخص قراءة الأسئلة العاجلة وامنحه وقتًا لكتابة إجاباته، إذا كان ذلك ممكنًا. وفي حال لم يكن الأمر ممكنًا، فقد يشارك المساعدون في تدوين إجابات الشخص.



نموذج خطة سلامة فردية

تهدف خطة السلامة هذه إلى مساعدتك على التفكير في كيفية البقاء بأمان وماذا تفعل عندما تشعر بخطر إيذاء نفسك

1 ما هي أنواع الأفكار, المواقف والمشاعر التي تجعلني أشعر برغبة في الانتحار أو تجعلني أشعر برغبة في أن أؤذي نفسي؟

2 ما هي الأنشطة التي تساعدني على الشعور بالهدوء أو الإيجابية عندما أشعر بالضيق؟

3 ما هي الأسباب التي تدفعني للعيش؟ / ما الذي أو من يمنعني من إيذاء نفسي؟

أ ب ج

4 مع من يمكن أن أتحدث عندما أشعر بالضيق؟ (اذكر أكثر من شخص واحد في حال كان الشخص الأول غير متاحاً)

1 الاسم: رقم الهاتف

2 الاسم: رقم الهاتف

3 الاسم: رقم الهاتف

5 ماذا يمكنني أن أفعل عندما لا أشعر بالأمان؟
أستطيع أن أغير في البيئة المحيطة (مثلاً: أزيل الوسائل القاتلة)

مكان يمكن الذهاب إليه

أخصائي يمكن الاتصال به

الاتصال بالخط الساخن

إذا كنت معرضاً لخطر إيذاء نفسك أو الخوف على سلامتك، اتصل بخدمة

الطوارئ أو اذهب إلى أقرب مستشفى:

رقم الطوارئ

أقرب مستشفى (العنوان ورقم الهاتف)

التثقيف النفسي لعائلات وأصدقاء الأشخاص المعرضين للخطر

- يمكن تقديم التثقيف النفسي على الموضوعات التالية وذلك لدعم أصدقاء وأقارب شخص معرض لخطر إنهاء حياته بالانتحار:
- المساعدة في خلق بيئة آمنة في منزل أحد المقرّبين على سبيل المثال إزالة الوسائل القاتلة
- التشجيع على الأنشطة الآمنة والداعمة، والبقاء على تواصل مع أحبائهم
- ناقش مع المقرّبين أنهم ليسوا مسؤولين عن أفعال الآخرين مناقشة حول ما جرى أثناء هذه المناقشة نتوصل أن هناك أشياء غافلين عنها
- ثقّفهم على العلامات التحذيرية الشائعة للانتحار وإيذاء الذات وماذا يفعلون في حال كانوا قلقين
- إذا كان أحد المقرّبين معرضًا لخطر الانتحار الوشيك، يجب السعي مباشرة بالتواصل مع خدمات متخصصة أو مراكز تقديم الخدمة النفسية المتخصصة
- يجب على الموظفين والمتطوعين تطبيق المهارات التي اكتسبوها أثناء التدريب على العون النفسي الأولي، ولا سيما في "ربط" أفراد عائلات الأشخاص المعرضين للخطر بالدعم والخدمات. ومن المهم أن يكون لديهم قائمة بالخدمات المتاحة لهذا الدعم. وفي حال لم تكن هناك خدمات متاحة في المجتمع فقد يكون من المهم التفكير في إنشاء مجموعات دعم.

دعم عائلات وأقارب الأشخاص المعرضين للخطر أو الذين ماتوا بالانتحار

إن وجود شخص مقرب لديه ميول انتحارية أو معرض لخطر الانتحار بشكل كبير له تأثير كبير على أصدقائه المقربين وأقاربه. فقد يواجه الموظفون والمتطوعون أشخاصًا يطلبون الدعم لأن لديهم شخص مقرب معرض لخطر الانتحار أو حاول الانتحار أو مات بالانتحار. إن العائلات والمقربين الذين فقدوا شخصًا ما سيدزنون عليه بطريقةهم الخاصة وفي الوقت المناسب لهم تشمل الاعتبارات الرئيسية في تقديم الدعم للأصدقاء والأقارب ما يلي:

- استخدام مهارات الإصغاء الفعّال للتأكد من أنهم يشعرون بالدعم والاستماع
- الاعتراف بمشاعرهم وبأنهم قد وصلوا للمساعدة
- التأكد من معرفتهم بأنه لا توجد طريقة واحدة صحيحة للحن حيث سيستجيب الجميع بشكل مختلف
- استكشاف موارد الدعم الموجودة في حياتهم
- إحالتهم إلى مجموعات الدعم تشجيعهم على المشاركة في جلسات الاستشارة أو الدعم الخاصة بهم
- تعزيز الدعم الاجتماعي

يجب الأخذ بالاعتبار أنّ مما يزيد من مخاطر الانتحار أو إيذاء الشخص لنفسه أن يكون فرداً من أفراد عائلة شخص مقرب قد مات بسبب الانتحار. ويجب الانتباه أيضًا إلى أنّ العديد من الأشخاص في هذه الحالة قد يشعرون بالمسؤولية عن سلامة أحبائهم، أو أنهم لم يقوموا بواجبهم كفاية. يمكن أن يلعب المتطوعون دورًا مهمًا في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للأصدقاء والأقارب خلال هذا الوقت. ويعتبر دعم أفراد الأسرة الثكلى في حزنهم ومشاعرهم جزءًا لا يتجزأ من عملية التعافي.

اعتبارات خاصة ورسائل رئيسية للعمل مع الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عامً

■ يعد إشراك الوالدين ومقدمي الرعاية في المحادثة عن الأذى والانتحار عنصراً مهماً وذلك لضمان حصول الأطفال على الدعم الذي يحتاجونه. وفي بعض الحالات، قد لا يكون لدى الطفل مقدم رعاية آمن في حياته لذا يجب العمل مع المعلمين وأفراد المجتمع المحلي الآخرين لتحديد المخاطر والعلامات التحذيرية في إيذاء الذات والانتحار وكيفية الاستجابة بشكل مناسب

■ وضع بروتوكولات واضحة عند إشراك شخص بالغ آمن في المحادثة، والتأكيد على تدريب الجميع على سياسة حماية الطفل الصادرة عن الصليب الأحمر والهلال الأحمر الدوليين بالإضافة إلى توزيع نصوص للمتطوعين والموظفين وذلك لشرح السرية وحدودها للأطفال ومقدمي الرعاية لهم

■ هناك فائدة نفسية للتحدث مع الأطفال بطريقة حساسة عما يجري حولهم من أحداث ويمكن أن تساعد كتب القصص مثل (أنت بطلي) في شرح ما يجري من حولهم.

يحتاج الأطفال إلى معلومات حول ما يحدث من حولهم حيث يجب أن يتم إخبارهم هذه المعلومات بطريقة صادقة وحساسة. وعندما لا يكون لديهم كامل المعلومات، سيحاول الأطفال فهم الموقف بأنفسهم، مما قد يزيد من مشاعر القلق أو الذنب التي قد يشعر بها الطفل. يعد العمل مع مقدمي الرعاية للطفل لإيصال المعلومات المهمة دوراً رئيسياً يمكن للموظفين والمتطوعين القيام به لتقليل التوتر والتدخل المبكر مع الأطفال للوقاية من تفاقم الأعراض.

■ تختلف الطريقة التي يتم فيها التعبير عن الضيق والميول إلى الانتحار باختلاف الفئات العمرية ومراحل النمو، لذلك من المهم تدريب الموظفين والمتطوعين على تحديد هذه الاختلافات والتأكد من عدم المبالغة أو الاستهانة بالمعلومات التي تمت مشاركتها والمحادثات حول إيذاء الذات والانتحار

الخاتمة

إيذاء النفس علامة بالغة الأهمية فلا تتجاهل المشكلة. بعض الناس الذين يلحقون الأذى بأنفسهم يستمعون الحديث إلى شخص ما عن هذه التجربة أو يظنون أنهم يستطيعون مواجهة مشكلتهم الكامنة لوحدهم بمحاولة إيذاء أنفسهم لكن هذه المحاولات تدل على أنك في حاجة إلى مساعدة مهنية متخصصة التي بدورها قد تكون طوق النجاة لك

الانتحار فعل لا يدل على الشجاعة كما أنه لا يدل على الجبن ولا يشكل خياراً للشخص بل إنه أحياناً الملاذ الأخير لشخص يعاني ويحاول إنهاء هذه المعاناة ولم يحصل على المساعدة والدعم اللازم

اذهب إلى طبيب عام كي يحيلك إلى المساعدة المهنية المتخصصة أو الحصول على موعد مع الطبيب إذا كنت تجد صعوبة في طلب المساعدة بنفسك.

المراجع:

Preventing suicide A community engagement toolkit – World Health Organization (2018)

- موقع منظمة الصحة العالمية الإلكتروني.
- الوقاية من الانتحار خلال جائحة فيروس كورونا المستجد، 2020، interna-tional federation of recross and red crescent societies
- الوقاية من الانتحار ضرورة عالمية، منظمة الصحة العالمية، 2014
- الانتحار وإيذاء الذات، منظمة الصحة العالمية، 2020



العلاج النفسي اونلاين