دور الاعلام في الوقاية من الانتحار

ا.م.د.ندى عبود جارالله العمار

جامعة بغداد

كلية الاعلام

قسم الصحافة

دفعت الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية التي يشهدها العراق إلى ارتفاع نسب حالات الانتحار بشكل كبير ا بعد عام 2003، وقد أعلن "المركز الاستراتيجي لحقوق الإنسان" في العراق ان ، تسجيل البلاد أعلى نسب انتحار في العام الماضي بمعدل حالتي انتحار يومياً، محدداً ثلاثة أسباب وراء تفشي هذه الظاهرة.

تزايد هذه الظاهرة الدخيلة على مجتمعنا يعود إلى تفشي المخدرات والعنف الأسري والبطالة"، مشيراً إلى أن "70 في المئة من الحالات هم دون سن الـ30 وأغلبهم ليس لديهم أي تحصيل دراسي".

وهناك اسباب اخرى للانتحار تتمثل ب:

- الإصابة بمرض عقلي، مثل الاكتئاب أو القلق أو الاضطراب ثنائي القطب أو اضطراب التحدي المعارض.

- التغيرات المتعلقة بالبلوغ أو الأمراض المزمنة.

- اضطرابات إدمان العقاقير
- الخسارة الاجتماعية، مثل فقدان علاقة قوية.

- الوصول إلى وسائل قاتلة، بما في ذلك الأسلحة النارية والمخدرات.

- أن يكون الشخص ضحية للتحرش أو التنمر أو الإساءة الجسدية.

قد تلعب الجينات دورًا في ميول بعض الأفراد إلى الانتحار، حيث أن هذه الجينات قد تؤثر على الحالة النفسية للشخص وتجعله أكثر عرضة للانتحار، وبذلك تكون من أحد أسباب الانتحار المحتملة.

ويرى خبراء نفسيون عراقيون أن هناك عدة أسباب أدت لهذا الارتفاع وتفاقم أزمة ظاهرة الانتحار في البلاد، منها انتشار تعاطي المخدرات وافتقار العراق بقوة إلى علاجات نفسية للذين يحاولون وضع حد لحياتهم.

وصعوبة الوضع الاقتصادي والفقر والبطالة.

ومؤخرا جائحة كورونا التي تسببت بأمراض نفسية كالاكتئاب، والانفصام، والوسواس، ناهيك عن الحروب والازمات والكوارث التي مر بها العراق زادت من الضغوط النفسية في المجتمع، وقلة مراكز الدعم والاستشارات فاقم من الأزمة

وتشير الأرقام الرسمية التي تصدرها وزارتا الصحة والداخلية في العراق، إلى جانب المفوضية العليا المستقلة لحقوق الإنسان، إلى أن البلد يشهد أعدادا متزايدة من حالات الانتحار ناهيك عن حالات الانتحار بالنسبة للفتيات الصغيرات نسبيا، يكون نتيجة ظروف عائلية قاهرة يتم التكتم عليها بسبب طبيعة العادات والتقاليد في المجتمع العراقي.

.

كما تعرض ثلث الشعب العراقي لحالة نزوح واحدة خلال السنوات العشرة الأخيرة، أي قرابة 12 مليون مواطن عراقي. والنزوح عامل رهيب لتغيير أنماط العيش والقيم وشكل العلاقات داخل الأسرة والعلاقة مع المحيط"

وبحسب الإحصاءات العالمية، فإن نسبة الانتحار في أوساط النازحين 4 أضعاف نسبتهم في أوساط المجتمعات المستقرة،

وثمة سبب اخر في حالات الانتحار للاناث ودور ال وسائل التواصل الاجتماعي، المصورة منها بالذات. المجتمع العراقي بالغ المحافظة والترابط ضمن العائلة الممتدة، وحينما تتعرض واحدة من الفتيات لنوع من الابتزاز عبر تلك الوسائل، فأن إمكانية إقدامها على الانتحار تغدو كبيرة للغاية، والإحصاءات المتوفرة لدى وزارة الداخلية تكشف ذلك بوضوح".

وتشير معظم الدراسات العلمية إلى أنّ العامل المشترك بين معظم المنتحرين هو شعورهم بالوحدة والانعزال عن المجتمع، فحين يفقد الشخص ارتباطه بالعالم، يفقد ما يسمى بـ"حالة العناية المتبادلة"، التي تعني أن يفقد الشخص وجود أشخاص يهتم بهم، أو يهتمون به، أو على الأقل يتصور ذلك. وتزداد تلك الحالة سوءًا مع الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، الأمر الذي يزيد من احتمالية حدوث الانتحار، خصوصًا لدى المراهقين.

على الرغم من عدم وجود إحصائيات دقيقة تتعلق كما أثبتت عدة دراسات وجود علاقة وثيقة بين الإدمان ومحاولة المُدمن على الانتحار، خاصّةً بين مدمني الكوكايين والمواد الأفيونية مثل الهيروين

ويغلب التفكير في الانتحار على الشخص المُدمن في حالات متعددة، منها ما يلي:

فقدان الأمل في التعافي: وذلك بسبب المعركة التي يخوضها المدمن للتعافي من الإدمان، بالإضافة إلى المشاكل الأخرى المتمثلة بمشاكله المالية، وخسرانه لوظيفته، وتدهور صحته، كل هذا يتراكم ليشكل عقبة في وجه أمل المدمن في التعافي.

الشعور بالتعاسة: والتي تبدأ بمشاعر الضيق والحزن، لتتراكم حتى يصبح المدمن تحت وطأة الاكتئاب الكامل، وكما هو معروف أن الناس تلجأ للمخدرات لتخدير المشاعر والذكريات المؤلمة، إلا أنها تؤدي إلى دوامة غير صحية من التجنب، وزيادة الحزن، واكتئاب أعمق.

مشاعر الندم: يقود الإدمان الشخص إلى اتخاذ قرارات سيئة، والتي غالبًا ما تترك خلفها مشاعر الذنب والعار، وفي حال حدوث انتكاسة تزداد مشاعر الفشل والندم، ومع ثقل هذه المشاعر على قلوبهم، يشعرون بأنهم لا يستحقون العيش، فيقررون إنهاء حياتهم.

الشعور بالهزيمة وجلد الذات: غالبًا ما يؤدي نقد الذات إلى شعور المدمن بالهزيمة، وبأنه لن ينتصر على الإدمان أبداً، فتتسلل الأفكار الانتحارية إلى داخله، مشكّلة بداية الانحدار نحو الانتحار.

الوحدة والانعزال: يسبب الإدمان العزلة بسبب التركيز على كيفية الحصول على المادة المخدرة، بالإضافة إلى شعورهم الغامر بأن لا أحد يفهمهم، وإحساسهم بالعار الذي يمنعهم من الانفتاح على الآخرين، ويُصعب التواصل معهم، ويمكن لهذه الوحدة أن تُصبح شديدة، لدرجة تجعل الانتحار يبدو المهرب الوحيد.

تؤثر المواد المخدرة بشكل كبير على اتخاذ القرارات السليمة والصحة العقلية للمدمن، والتي تؤدي بدورها إلى إقدام المدمن على الانتحار.

ما دور الإعلام في تحسين وعي الشباب بالانتحار؟

تلعب وسائل الإعلام دورًا مهمًا في رفع مستوى الوعي بقضايا الانتحار والصحة العقلية. من خلال مشاركة قصص الأفراد الذين عانوا من الأفكار والسلوكيات الانتحارية، بالإضافة إلى توفير معلومات حول الموارد والدعم المتاحين، يمكن لوسائل الإعلام المساعدة في تقليل الوصمة المحيطة بهذه المواضيع. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للتغطية الإعلامية المسؤولة أن تزيد من فهم الجمهور لعلامات التحذير وعوامل الخطر واستراتيجيات الوقاية المتعلقة بالانتحار. ومع ذلك، يجب على وسائل الإعلام أن تكون حريصة على عدم إضفاء الإثارة على الانتحار أو إضفاء طابع رومانسي عليه، حيث يمكن أن يكون لذلك عواقب سلبية، مثل زيادة احتمالية السلوك المقلّد. بشكل عام، كما يمكن لوسائل الإعلام أن تكون أداة فعالة لتحسين الوعي بالانتحار، ولكن يجب استخدامها بمسؤولية وبالتزامن مع الجهود الأخرى لمعالجة هذه الظاهرة.

و يتعين عدم اتخاذ حوادث الانتحار وسيلة لزيادة معدلات المشاهدة أو التفاعل؛ بل يتعين أن يكون الهدف دائمًا من النشر أو التغطية الإعلامية منع هذه المحاولات أو الحالات ...

يتعين تجنُّب الضرر النفسي الواقع على ذوي وأسر أصحاب حالات الانتحار أو محاولاته من جرّاء التغطية الصحفية أو الإعلامية أو النشر. ويجب الحفاظ على خصوصيتهم بعدم ذكر بيانات الشخص الذي تَعرَّض للحادث أو عنوانه أو وسائل التواصل. وتجنُّب نشر أي تعليق أو تصريح لهم دون إذن مسبق منهم، أو الخوض في تفاصيل، بقدر الإمكان، لا تفيد القارئ أو المشاهِد أو المجتمع.