# (أسباب الإنتحار وطرق الوقاية منه)

د. سماح عبد الحسين جاسم

قسم العلاقات العامة

## مقدمة:

الإنتحار هو شكل من أشكال الإجرام الذى يزعزع البناء الإجتماعي ويهدد الوجود الإنساني لذلك اتجه العقل البشرى للبحث فيما وراء ظاهرة الإنتحار، وتمثل هذه الظاهرة إحدى القضايا المهمة التي تحتاج إلى اهتمام ورعاية خاصة أنّها توجد في معظم دول العالم على اختلاف مستوياتها الإجتماعية والإقتصادية والثقافية . وأنّ التنمر الألكترونى هو أحد أسباب الإنتحار واستغلال الطرف الآخر لأجل مقاصد مادية أو شهوانية عن طريق الإحتفاظ بتسجيلات ألكترونية للتهديد ، وبالتالي فإنّ العنف الإفتراضي وانتهاك خصوصيات الآخرين ومحاولات التشويه والإبتزاز واتهام الناس بالباطل ،وفيما يتعلق بأهم استراتيجيات الوقاية من التفكير الإنتحاري وضرورة الإكتشاف الرقمى لخطر الإنتحار لتحسين الوقاية من التفكير الإنتحاري مع ضرورة وجود خطوط تليفونية تقدم التوعية والإرشاد وخاصة أنّ هناك من يفكرون في الإنتحار نتاجًا لليأس لفقدان العمل أو التنمر من المحيطين أو المجتمع .فلابد من تفعيل الرغبة في طلب المساعدة لعلاج المشاكل النفسية وخاصة مع التدخل المبكرللإنتحار وأنّه لا يمكن أنْ نعول على التفسيرات النفسية وحدها في تفسير حوادث الإنتحار، فالتفكير الإنتحاري هو نتاج لبيئة اجتماعية وثقافية غير مستقرة تؤدى إلى زيادة القابلية للإنتحار وهو تفاعل معقد بين المخاطر الإجتماعية والثقافية فهناك الإرتباط بين البطالة والإنتحار كذلك فإن العالم الإفتراضي مسيطراً على عالمنا الواقعى حتى في علاقتنا الإجتماعية وأصبحنا نعيش في انفتاح إعلامى وثقافي غير منضبط يسهل معه نقل للأفكار وتلويث العقول بالأفكار الضالة المنحرفة وتدمير القيم . وتساعد شبكات التواصل الإجتماعى في ترويج الكثير من الأفكار لدى محاولي الإنتحار أو المنتحرين فتقدم وصفاً لطرق الإنتحار المختلفة أو تعزز السلوك الإنتحاري مما يمثل خطراً على مستخدمي الشبكات الإجتماعية عبر الإنترنت.

**الإنتحار:** هو قتل النفس عن قصد والموت على يد الشخص نفسه وهو الموت الناجم عن سلوك مؤذٍ موجه ذاتيًا بِنية الموت نتيجة لهذا السلوك .في حين أنّ سبب الإنتحار غير معروف.

**هناك العديد من الأسباب التّي قد تدفع الشخصّية الرئّيسية إلى التفكير فّي الإنتحار، وقد تشمل ما يلّي :**

**1.الاكتئاب الشديد: يمكن أنْ يكون الإكتئاب الشد يد سببًا رئيسيًا للإنتحار، حيث يشعر الشخص باليأس والعجز وعدم القدرة على التغلب على مشاكله وصعوباته في الحياة**

**2.القلق والضغوط العصبة: قدّتعرض الشخص لضغوط عاطفّية ونفسية كبيرة تجعله يشعر باليأس والإحباط وعدم القدرة على التفكيف مع الحياة.**

**3.المشاكل العاطفّية والعلاقات العائلية: يمكن أنْ تؤدي المشاكل العاطفية مثل الفشل في العلاقات العاطفية أو المشاكل العائلّة المستمرة إلى الشعور بالعزلة والوحدة وتفكك الدعم الإجتماعي، مما يزيد من احتمالية الإنتحار.**

**4. الأمراض العقلية: بعض الأمراض العقلية مثل اضطرابات الشخصية واضطراب الهوية واضطرابات الطّيف التوحدي يمكن أنْ تزيد من خطر الإنتحار.**

**٥_الإدمان على المخدرات والكحول: قد لجأ الأشخاص الذين يعانون من إدمان المخدرات والكحول إلى الإنتحار كوسيلة للهروب من الألم النفسي والعقلي الذي يسببه الإدمان.**

**٦_الأوضاع المالية والإقتصادية الصعبة: يمكن أنْ تؤدي الأوضاع المالية والاقتصادية الصعبة إلى الشعور باليأس والعجز والضيق النفسي، وبالتالي الإنتحار.**

**٧_التحرش أو العنف: قد يدفع التعرض للتحرش الجنسي أو العنف الجسدي أوالعاطفي الشخصية إلى الشعور بالعجز واليأس والرغبة في الهروب من الألم عن طريق الإنتحار.**

## الوقاية من الإنتحار

لمنع الإنتحار، ينبغي البحث عن علاج لمشكلات الصحة النفسية، وإدارة الضغوط النفسية بطرق صحية، والتحدث مع أصدقاء أو أفراد العائلة، والمشاركة في نشاطات رياضية واجتماعية، والحصول على العلاج اللازم للإدمان على المخدرات أو الكحول، والتعرف على علامات وأعراض الإنتحار والتواصل مع الأشخاص الذين يعانون منها لتقديم الدعم والمساعدة اللازمة. ونجد المدارس لها دور كبير في مكافحة الفكر الإنتحاري يمكن أنْ يكون محورًا في الوقاية من الإنتحار ودعم الطلاب الذين يعانون من مشاكل صحية ونفسية. وفيما يلي بعض الأدوار التي يمكن أن تلعبها المدرسة:

## دور المدارس في مكافحة الفكر الإنتحاري

تلعب المدارس دورًا حاسمًا ما في الوقاية من الإنتحار عن طريق توفير تعلُّيمات وخدمات داعمة للطلاب والمعلمين. يجب أنْ تعمل المدارس على تعزيز صحة الطلاب النفسية والعاطفية ، وتوفُّير الموارد والتدريب اللازمين للمعلمين للتعرف على علامات التصرفات الإنتحارية لدى الطلاب ومساعدتهم في حل المشكلات النفسية والعاطفُية التي يواجهونها. يجب أنْ تشجع المدرسة على التبلُّيغ عن المشكلات المتعلقة بالصحة النفسية والإنتحار ، بما في ذلك قِائمة بالإرشادات والخطوط الساخنة الموجودة في كل فصل دراسي.

١_الوعي والتثقيف: يمكن للمدرسة تعزيز الوعي بمشكلة الإنتحار وتثقيف الطلاب والموظفُين حول علامات واعراض الإكتئاب والقلق والتوجهات الانتحارية. يمكن تنظُّيم ورش عمل ونشاطات تعليمة لزيادة الوعي وتعزيز التحصيل الصحي .

٢_الدعم النفسي والإجتماعي: يجب أنْ تكون المدرسة بيئة داعمة للطلاب والموظفين وتوفُّير المساعدة النفسية والإجتماعية. يمكن توفُّير مستشارين مدرسين وموارد مثل المجموعات الدعم والمشورة الفردية للطلاب الذُّين يعانون من مشاكل نفسية.

**٣_ التدريب والتعليم: يمكن تدريب الموظفّين والمعلمين على كيفية التعرف على علامات الانتحار والتعامل معها بشكل فعال. يمكن أيضًا تعزيز التعلّيم العاطفي والإجتماعي للطلاب لمساعدتهم على التعامل مع الضغوط النفسية وتنمية مهارات التواصل وحل المشكلات.**

**٤_ الشراكات المجتمعية: يمكن للمدرسة التعاون مع مؤسسات المجتمع المحلي مثل الخدمات الصحية النفسية ومراكز العلاج لتوفير الدعم والموارد للطلاب الذين يحتاجون إليها. يمكن أنْ تقدم هذه الشراكات أيضًا التدريب والدعم للمدرسة نفسها.**

**٥_ التوعية والوقاية: يمكن للمدرسة تنظيم حملات توعية ووقاية من الإنتحار للطلاب وأولياء الأمور والمجتمع المحلي. يمكن أنْ تشمل هذه الحملات توزيع المواد التوعوية وتنظيم الفعاليات المدرسية ذات الصلة.**

## التوصيات

**_دعم الأبحاث التي يمكن أن تزيد المعرفة والفهم للتفاعل المعقد بين عوامل الخطر والحماية على المستويات الفردية والنفسية والإجتماعية والمجتمعية**

**_التوعية بمخاطر الإنتحار و التكاتف المجتمعي لحل هذه الأزمة المجتمعية والتأكيد على دور المسجد والكنيسة عن طريق الخطب والدروس في الوعظ والإرشاد والترهيب والترغيب**

**_وضع استراتيجية قومية لمنع الإنتحار من أهم وسائلها وآثارها على الفرد والمجتمع**

**_الإنتباه مبكراً للصعوبات التي تدفع الطلاب إلى محاولات الإنتحار والكشف عن أعراض التفكير الإنتحاري في المدارس والجامعات**

**_التوعية الإعلامية وضرورة وجود استراتيجيات شاملة للحد من التفكير الانتحاري كعمل برامج لتوعية الأسرة وخطوط مساعدة عبر الهاتف أو البريد الألكتروني للمساعدة والإكتشاف الرقمي لخطر الإنتحار ووجود الرقابة على مواقع التواصل الإجتماعي**

**_تدريس مادة حول حرمة النفس الإنسانية ضمن مقرر حقوق الإنسان في المدارس والجامعات**

**_وضع استراتيجية متعددة القطاعات بشأن الوقاية من الإنتحار ،ولضمان فاعليتها يجب أنْ تتضمن التعاون بين القطاعات الصحية وغير الصحية على المستويات الحكومية وغير الحكومية مع شراكة وسائل الإعلام لإعداد تقارير مسؤولة حول الإنتحار.**