



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society



الانتحار ومحاولة الانتحار
Suicide &
Attempted Suicide

لماذا يحاول بعض الناس الانتحار أي إنهاء حياتهم قتلاً بأيديهم؟ وما هي المساعدة والنصيحة الممكن تقديمها لهؤلاء الأشخاص أو للأشخاص الذين نتوقع بأنهم يُقدِّمون على محاولة الانتحار.



لماذا يحاول بعض الأشخاص قتل أنفسهم؟

- ❖ معظم الأشخاص تقريباً يشعرون في أوقات معينة بالحزن الشديد والوحدة وأنهم أشخاص غير مرغوب بهم وغير محبوبين ولا يهتم أحد لفقدانهم.
- ❖ اليأس الشديد والقنوط والمستقبل المبهم الغامض كل هذه قد تكون دوافع.
- ❖ قد تحدث عملية الانتحار بسرعة بعد تراكم الأسباب والدوافع نجد أن الشخص يقدم على الانتحار إثر شجار حاد مع الوالدين أو الأصدقاء الذين يكونوا بمثابة (القشة التي قصمت ظهر البعير).
- ❖ الغالب ممن يقدم على الانتحار من الشباب المراهقين الذين ينزعون إلى الاستقلالية في حل مشكلاتهم وما يرافقها من انفعالات وآلام عندما لا يستطيعون إيجاد الحلول اللازمة مع فقدان الدعم والإسناد العائلي فيكون الحل أمامهم هذا الحل المأساوي بشكل سريع وبدون تروي أو تفكير.

الشباب الذين يواجهون خطر الإقدام على الانتحار أكثر من غيرهم

١. الذين يعانون من الأمراض العقلية والاكئاب، وإذا قدمت لهم يد العون والمساعدة في الوقت المناسب فإن هذا الاحتمال يقل كثيراً.
٢. الذين يلجأون إلى العقاقير المهدئة والكحول لحل المشاكل التي تواجههم.
٣. الشباب الذين فشلوا في محاولات انتحارية سابقة فخططوا بدقة لإنجاح محاولتهم القادمة.
٤. الاقتداء بأقارب أو أصدقاء حاولوا قتل أنفسهم.

هل يمكن اعتبار المحاولة الانتحارية هي محاولة لجلب الإنتباه؟

كلا قطعاً المحاولة الانتحارية تؤخذ بجدية وتحاط باهتمام الأهل والأقارب، ومحاولة التقرب للولد اليافع أو البنت لفهم خلفية المشكلة، وقد يصعب على هؤلاء التعبير بالكلمات ولكنهم يبحثون دائماً عن من يصغي إليهم ويكون العون دائماً تحت الطلب للمساعدة.



الفرد الذي علمه حافة الإقدام علمه الانتحار

- ❖ هناك زيادة ملحوظة بين الشباب في السنوات الأخيرة للإقدام على الانتحار.
- ❖ بعض الأشخاص الذين يحاولون إنهاء حياتهم يعانون من اضطرابات عقلية وشخصية.
- ❖ بعض الشباب يقدم على الانتحار إثر تعرضه لضغط نفسي وحدوث نوبة مرض نفسي سابق.
- ❖ بعض الأشخاص الذين يقدمون على الانتحار يعانون من مشاكل معقدة مع عوائلهم أو في مدارسهم أو مع الشرطة وهؤلاء الأكثر احتمالاً من تكرار محاولتهم للانتحار من غيرهم.
- ❖ سوء استخدام الأدوية وفرط تناول الكحول أحياناً يكون السبب الرئيسي وراء إقدام بعض الأشخاص على الانتحار.

كيف تستطيع المساعدة؟

١. الانتباه للطفل إذا ظهر تغير ملحوظ في سلوكه فأصبح منعزلاً، قلقاً ومنزعجاً.
٢. تشجيع الطفل والمراهق للتحدث عن معاناته أو ما يقلقه والإصغاء بهدوء لكلامه ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لمشكلاته.
٣. شراء العقاقير في حالة احتياجها على شكل شرائط وليس علب، هذا يمنع المراهق من المحاولة الانتحارية ويعطيه الوقت الكافي للتروي حيث يأخذ وقتاً أطول من العبوة الجاهزة.
٤. التأكد من غلق مكان حفظ الأدوية بصورة دقيقة.
٥. اطلب المساعدة من الآخرين للتدخل في حل مشاكلك العائلية التي تنغص الحياة عليك وعلى أطفالك.

المساعدة المتخصصة

كل محاولة انتحارية يجب أن تؤخذ على حدة، وأن تقيّم سريريًا ومختبريًا وحتى لو كان الشخص يبدو طبيعيًا. إن تناول حبوب الباراسيتامول (البندول) أكثر شيوعًا في المحاولات الانتحارية حيث أن الجرعة الكبيرة من العقار تؤدي إلى أضرار واضحة في الكبد وتؤدي سنويًا إلى وفيات كثيرة.



إن الشباب الذين يحاولون الانتحار يجب أن يخضعوا لتقييم الحالة النفسية لمعرفة الأسباب والدوافع، ومن الطبيعي أن يكون للوالدين دور مهم في العلاج والإسراع في الشفاء من خلال توفير الظروف الملائمة لذلك، وكثير من الشباب يعيد الكرة لينتحر إذا لم تُقدم له المساعدة الحقيقية المطلوبة.

إن العلاج يكون مع الفرد والعائلة وبإشراك الأصدقاء، وغالبًا ما يحتاج لجلسات عديدة، خاصة عندما تكون الأسباب الحقيقية للانتحار هي أمراض نفسية مثل الاكتئاب أو أية أمراض نفسية أخرى.

إعداد

لجنة الصحة النفسية / الرعاية الصحية الأولية

وزارة الصحة / الكويت

بمساهم معناب

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امتثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى» ...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم : 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدارات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والاعلام
لجمعية صندوق إعانة المرضى