

# الانتحار وإيذاء النفس



وتتضمن العلامات التحذيرية للانتحار ما يلي:

- الحديث أو الكتابة عن الموت أو قتل النفس؛
- الانسحاب من العلاقات العادية أو الأنشطة الاجتماعية؛
- أن يبدو المرء مكتئباً، أو يظهر مشاعر قلة الحيلة واليأس؛
- إظهار علامات الشعور بالذنب الشديد وتقريع الذات، وعدم وجود ما يستحق العيش لأجله في حياته؛
- جمع وسائل الانتحار، كتخزين الحبوب أو شراء سلاح ناري (مسدس أو بندقية) على سبيل المثال؛
- القيام بأشياء تُدْمِر النفس مثل القيادة بطيش ورعونة، أو الاستغناء عن الممتلكات دون سبب منطقي؛
- توديع الأسرة والأصدقاء كأنه لن يراهم مرة أخرى.

### ما أسباب إيذاء النفس والانتحار؟

قد يعقب إيذاء النفس والانتحار سلسلة من الأفكار، وربما يكون القرار في ارتكابهما عفويًا ومتهوراً. ويزيد الوصول إلى الوسائل الخطرة، مثل أقراص مبيدات الآفات أو الأسلحة النارية، من خطر إصابة الشخص لنفسه أو قتله إياها. 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 في 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 المزمنين،
- الشعور بالعزلة المستمرة والتعامل والتمييز؛ ويشمل الأشخاص المعرضون للخطر اللاجئين والمهاجرين، والشعوب الأصلية، والمثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسياً وحاملي صفات الجنسين، وطالبي اللجوء، والسجناء،
- التعرض لإيذاء بدني أو عاطفي أو جنسي، أو التعرض للتنمر في مرحلة الطفولة أو في الوقت الحالي،

### ما إيذاء النفس؟

عندما يجرح الإنسان نفسه أو يؤذيها لمواجهة ضيق انفعالي شديد أو اضطراب داخلي أو للتعبير عنهما فهذا هو إيذاء النفس. وفي العموم، لا يقصد الإنسان أن يقتل نفسه، غير أن النتائج قد تكون مميتة. ومن أمثلة إيذاء النفس محاولة تسميم الإنسان نفسه بتناول كمية كبيرة جداً من الأقراص (كالأدوية أو غيرها من الأشياء الضارة)، أو القطع أو الحرق، أو ضرب الرأس في أشياء، أو لكم الإنسان نفسه أو ضربها بشيء صلب. والناس الذين يؤذون أنفسهم لا يقصدون قتل أنفسهم في العادة.

### ما الانتحار؟

الانتحار هو تعمد المرء القيام بفعل ما لقتل نفسه. وينتحر كل عام ما يقرب من 800000 شخص، أي ما يعادل شخصاً واحداً كل 40 ثانية، وهناك أعداد أكبر بكثير من الناس يحاولون الانتحار. وتمثل كل حالة انتحار مأساة تفتت في عضد الأسر والمجتمعات والبلدان، وتترك آثاراً لا تندمل على الأفراد الذين يخلّفهم المنتحر وراءه. وقد يحدث الانتحار في أي سن بدءاً من المراهقة وحتى الشيخوخة. وفي عام 2016، كان الانتحار السبب الثاني الأكثر شيوعاً للوفاة في صفوف الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و29 سنة في جميع أنحاء العالم.

### العلامات والأعراض الشائعة لإيذاء النفس والانتحار

#### - كيف تكتشف شخصاً معرضاً للخطر

تتضمن علامات إيذاء النفس ما يلي:

- قطعاً غير مبررة، وكدمات وحروق بالسجائر، وتكون عادة في المعصمين والذراعين والأفخاذ والصدر،
- تغطية أنفسهم بالكامل في جميع الأوقات بغض النظر عن حالة الطقس،
- علامات الاكتئاب - غياب الحافز أو الرغبة 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.

## الوقاية من سلوكيات إيذاء النفس والسلوكيات الانتحارية وعلاجها

يتوقف العلاج على سبب المشكلة، لكن التحدُّث إلى شخصٍ ما وطلب المساعدة هو الخطوة الأولى في جميع الأحوال.

- احرص أن تكون البيئة المحيطة بالمريض آمنة: أزل وسائل إيذاء النفس أو الانتحار مثل مبيدات الآفات أو الأدوية والأسلحة النارية.
- احشد شبكة الدعم الاجتماعي للمريض: أخبر أفراد أسرته أو أصدقائه أو جميع من يهتم بأمره عن الوضع لمواصلة تقديم الرعاية والدعم ما دام الخطر قائماً.
- إذا كان هناك تهديد خطير، قد يطلب الطبيب دخول المريض إلى المستشفى لمنع حدوث ضرر بالغ أو الإقدام على فعلٍ مميت.
- هناك نهج مختلفة للعلاج النفسي والتثقيف النفسي تفيد إذا كان الشخص تسيطر عليه أفكار لإيذاء نفسه أو للانتحار: العلاج السلوكي المعرفي، والتدريب على مهارات حل المشكلات، والعلاج والتثقيف الأسري.
- قد تساعد الأدوية في علاج الاكتئاب والقلق أو في التحكم في السلوكيات الاندفاعية في بعض الأحيان.

## كيف تستطيع مساعدة نفسك؟

- اطلب المساعدة من طبيبك، أو صديق مؤتمن أو أحد أفراد أسرته تثق فيه.
- تعرّف على المواقف والمشاعر التي تدفعك لإيذاء نفسك. ضع خطة بالوسائل التي ستبعتها لتفادي هذه المواقف والمشاعر، وشارك خطتك مع من يستطيعون تقديم يد العون.
- واطب على تناول أدويةك في أوقاتها المحددة.
- اعتن بنفسك بتناول طعام صحي، والنوم المنتظم، وتجنّب الكحول والعقاقير الترويحية.
- خالط الآخرين: اقض الوقت مع أصدقائك وأحبائك.
- شارك في مجموعات المساعدة الذاتية: فهذه المجموعات مصدر جيد للحصول على الدعم.
- إذا كانت لديك إصابات بسبب إيذاء نفسك، فاطلب المساعدة في علاج الجروح أو أي مشكلة طبية نجمت عن هذا الإيذاء.
- تجنّب المواقع الإلكترونية ومنتديات وسائل التواصل الاجتماعي التي تمجّد إيذاء النفس أو الانتحار.
- حاول أن تتحدث عن مشاعرك، وعبر عنها بالكلمات لا بالأفعال.

- الروابط الوراثية: من الأرجح أن يكون الأشخاص الذين يكملون عملية الانتحار أو لديهم أفكار أو سلوكيات انتحارية من أسرٍ شهدت حالات انتحار سابقة.
  - اضطراب الشخصية: يغلب على الأشخاص، الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية أو اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع، أن يُلحقوا الأذى بأنفسهم في محاولة منهم لمواجهة صراعاتهم النفسية الداخلية أو للتعبير عنها.
  - الشعور بألم مزمن، ومعاونة اضطرابات بدنية وإعاقات.
- وعامل الخطر الأقوى إلى حد كبير للانتحار هو محاولة انتحار سابقة.

## متى ينبغي التماس المساعدة؟

يستصعب بعض الناس الذين يُلحقون الأذى بأنفسهم الحديث إلى شخص ما عن هذه التجربة، أو يظنون أنهم يستطيعون مواجهة مشكلتهم الكامنة بمحاولة إيذاء أنفسهم. لا تتجاهل المشكلة: فإيذاء النفس علامة بالغة الأهمية على أنك في حاجة إلى مساعدة مهنية. اذهب إلى طبيب عام كي يحيلك إلى المساعدة المهنية المتخصصة، أو تحدّث إلى أحد أفراد أسرته أو صديق تثق فيه حتى يساعدوك في الحصول على موعد مع الطبيب إذا كنت تجد صعوبةً في طلب المساعدة بنفسك.

إذا أذيت نفسك، فهناك حالات يجب عليك فيها أن تلتزم المساعدة على الفور: ومنها على سبيل المثال:

- إذا تناولت كميةً كبيرةً من الكحول أو المخدرات أو الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية
- إذا كنت تعاني من ألم مبرح
- إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس
- إذا قطعت جسدك قطعاً خطيراً أو أحرقت نفسك
- إذا فقدت كمية كبيرة من الدم بسبب قطع أو جرح.

إذا كنت تفكر في الانتحار/ راودتك أفكار في هذا الشأن أو كنت تخطط للانتحار، فأنت في وضع طارئ. وعليك أن تتصل بطبيبك (إذا كنت تحصل على العلاج من الاكتئاب أو أي مرض نفسي آخر)، أو اتصل بخط الطوارئ أو خط المساعدة للمقدمين على الانتحار. فإذا تعدّرت عليك، لأي سبب كان، التماس المساعدة الطبية الفورية، اتصل بأحد أفراد أسرته أو أصدقائك الذين تثق فيهم. ولا تظن بمفردك إذا راودتك أفكار انتحارية.

## كيف تستطيع أن تساعد شخصاً يؤدي نفسه؟

إذا أردت أن تساعد شخصاً يؤدي نفسه، فتحدّث إليه بطريقة متفهّمة مع إيلاء الاهتمام بمشاكلته. وقل له إن إيذاء النفس أمر شائع، ولا يحدث له فقط (وربما تعطيه هذه النشرة الإعلانية). وعاونَه في العثور على طبيب أو مركز للمساعدة، واصطحبه إلى مواعيده مع الطبيب أو في المركز. وساعده في تفهّم أن حالته مشكلة وليست فعلاً مخزياً أو منافياً للأخلاق.

ولكن لا تحاول أن تقوم بدور المعالج. فهو في حاجة إلى مساعدة مهنية، وحتى إن كنت متخصصاً فلا تستطيع الاضطلاع بهذا الدور باعتبارك صديقاً أو فرداً من أفراد الأسرة. ولا تنتظر منه أن يُغيّر سلوكياته بين عشية وضحاها، ولا تشعر بالضيق والغضب إذا لم يفعل. ولا تقاومه إذا أوشك على إيذاء نفسه فقد تزيد المقاومة من الأذى؛ والأفضل أن تكون يقطاً لكن ابتعد وأخبره أنه في وسعه المجيء والتحدث عن الأمر بدلاً من إيذاء نفسه. ولا تجبره على أن يعدّك بعدم الإقدام على إيذاء نفسه مرة أخرى، ولا تهدده بعقوبة إذا أدى نفسه من جديد (كأن تقول له لن تراني بعد اليوم إذا لم تتوقف عن إيذاء نفسك)، ولا تسارع إلى إصدار حكم عليه أو تنتقده.

## كيف تستطيع أن تساعد شخصاً لديه أفكار انتحارية؟

تشكّل الأفكار في الانتحار أو محاولة الانتحار حالة طارئة. فإذا لاحظت علامات تحذيرية وتغيراً كبيراً في السلوك، احصل على المساعدة في أقرب وقت ممكن. واتصل بالطبيب إذا كان الشخص

يُعالج من اضطراب نفسي. أو اتصل بخط المساعدة، أو حدّد موعداً عاجلاً مع طبيب أو مستشار نفسي في أقرب وقت ممكن. وإذا تحدّث معك الشخص عن الانتحار فلا تتركه بمفرده، واطلب المساعدة من أفراد الأسرة الآخرين أو الأصدقاء، ولا تعد الشخص أنك لن تُبلغ أحداً بحالته لأنك لن تستطيع الوفاء بهذا الوعد.

ويمكنك أن تسأل الشخص مباشرة إذا ساورك القلق أن لديه أفكار انتحارية. وأما أنك توعد إلى الشخص بفكرة الانتحار إذا سألته عنه فخرافة.

وإذا لاحظت أن شخصاً ما ينشر منشورات عن الوفاة على وسائل التواصل الاجتماعي، فتعامل مع الأمر بجدية واطلب المساعدة.

هذه النشرة الإعلانية حلقة في سلسلة من صحائف الحقائق التي تعدها منظمة الصحة العالمية لتوفير مزيد من المعلومات لعامة الناس عن الاضطرابات النفسية وسبل معالجتها. ويمكنك تنزيل جميع صحائف الوقائع مجاناً من موقع منظمة الصحة العالمية على العنوان: [www.emro.who.int/mnh](http://www.emro.who.int/mnh).