الانتحار و كيفية الوقاية منه

ماهو الانتحار؟؟
ما أهمية تشخيصه؟؟
هل هنالك علامات وإشارات يرسلها الشخص قبل الأقدام على الانتحار؟؟

من خلال السطور القليلة القادمة سنناقش هذه القضية القابلة للمنع،، و نطرحها من وجهة نظر وقائية لكي نحاول السيطرة عليها قبل وقوع الخطر.

ابتداءا ماهو الانتحار
هو اي فعل أو عمل يقوم به الإنسان من أجل إنهاء حياته بنفسه، وعلى عكس ما هو متوقع، فإن الانتحار هو انعدام الرغبة بالحياة و ليس الرغبة بالموت.
الفرق مابين المفهومين، أن الرغبة بالحياة جدا قابلة للاكتساب من خلال تغيير مفاهيم خاطئة و إدراك الشخص الراغب بالانتحار وبذلك ننتزعه من براثن هذه النية المؤذية.
نية الانتحار واردة الحدوث و ممكنة حتى لأقرب الناس إلينا، هي مرحلة خطرة من انعدام الأمل مع اليأس و قلة الحيلة،، لذلك تعتبر هذه الحادثة قابلة للتغيير لكنها في نفس الوقت قابلة للوقوع بسهولة مع الاسف عند اهمالنا للعلامات الأساسية التي تسبق وقوعها.
من الاعتقادات الشائعة والخاطئة جدا عن الانتحار أن المقبل عليه لن يفصح عن الأمر ولن يترك اي إشارات ولن تبدر منه أي تصرفات تدل على تلك النية، وهو على العكس تماما، فكثير ما تكون هناك العشرات من الدلائل على أن هذا الشخص قد بلغ الحافة وأنه مقبل على فعل خطير بحق نفسه، لكن يختار المحيطين بهم بوعي أو بدون وعي تجاهل هذه الإشارات و في أحيان أخرى التقليل من أهمية تلك الإشارات و خطورتها و التعاطي معها على أنها أمر عادي و جزء من الحياة الطبيعية.

قد تكون إحدى أهم العلامات الأولى والخطرة هي تمني الموت أو ( death wishes) والتي تؤخذ على غير محمل الجد في كثير من الأحيان، لكنها قد تتطور إلى أفكار انتحارية نشطة، فممكن بدلا من أن يتمنى الموت في الأوقات الصعبة تصبح لديه أفكار للقيام بذلك الأمر والإقدام على الانتحار.

يمكننا تعداد جرد سريع لأهم الأعراض التي تسبق الانتحار :
١. الاكتئاب
٢.فقدان الطعم واللذة بجميع المتع التي تعطي معنى لحياة الشخص و كان يستمتع بها سابقا
٣.الاحساس بفقدان الأمل مع قلة الحيلة
٤.الاستمرار بالتهديد بالانتحار أو تمني الموت المتكرر
٥.نوبات بكاء متكررة مع حزن شديد وفقدان للشغف
٦.عدم انفراج الحزن بأي من الأفعال التي كانت تجلب الراحة سابقا ( وبهذه النقطة نستطيع التمييز مابين الحزن و الاكتئاب و ما بين المزاج المنخفض).

إذا كان في محيطنا شخص يمتلك من هذه العلامات الشيئ الكثير،، إذن هو بحاجة لمساعدة و هذه المساعدة تبدأ بوعينا وادراكنا لحاجته للعلاج النفسي

مانستطيع القيام به كأفراد هو مساعدة بعضنا البعض وعدم تجاهل مشاعر المحيطين بنا او أخبارهم دون دراية بأن كل شيئ سيكون بخير.
في بعض الأحيان مايحتاجونه بحق هو أخبارهم انهم ليسوا بخير وهذا حقهم بأن لا يدّعوا عكس ما هم عليه، هنا ستكون البداية للتغيير،، وهنا سيأتي دورنا لمساعدتهم على خطوة العلاج النفسي والالتزام بكل خطوات الخطة العلاجية.

الانتحار ظاهرة وحادثة جدا قابلة للمنع،، فدعونا نتكاتف معا لايقافها.

دمتم بكل الود والصحة النفسية الوافرة

د.زينب علي حسن كماد

اختصاصية الطب النفسي

خريجة جامعة البصرة/كلية الطب 2010-2011

حاملة لشهادة البورد العربي في الطب النفسي

خبرة في العلاج النفسي وبالاخص العلاج المعرفي السلوكي

مستشفى البصرة العام