السوكيات الانتحارية

ان نسبة الاقدام على الانتحار لدى الرجال اعلى من النساء في البلدان المتقدمة بنسبة 3 إلى 1 (يتوفى ثلاثة أضعاف الرجال بسبب الانتحار من النساء) ، ولكن في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل تكون نسبة الذكور إلى الإناث أقل بنسبة 3 ال2

وعلى مستوى الصعيد العالمي ، تشكل حالات الانتحار 50٪ من جميع حالات العنف المسببة لوفيات الرجال وعند النساء نسبة 71 ٪

أن معدلات الانتحار المسجلة مرتفعة لدى الأشخاص الذين يبلغون 70 عامًا أو أكثر لكل من الرجال والنساء في جميع مناطق العالم تقريبًا.

بينما تشكل معدلات الانتحار النسبة الأعلى بين الشباب في بعض البلدان وخاصة الشرق الاوسط والانتحار العالمي هو السبب الرئيسي الثاني للوفاة للذين تتراوح أعمارهم بين 15-29 عاما. وان أكثر طرق الانتحارالمستخدمة شيوعًا هي الشنق ثم الحرق(خاصة لدى النساء ) اواستخدام الاسلحة النارية او القفز من ارتفاع شاهق اوتناول المبيدات الحشرية ولكن يتم اختيار واستخدام العديد من الطرق الأخرى حسب ثقافة المجتمعات

هناك دلائل تشير إلى أن كل شخص بالغ يتوفى بسبب الانتحار يقابله هناك أكثر من 20 شخصًا آخرون يحاولون الانتحار

ويمكن تعريف الانتحار: هو سلوك متعمد من قِبل المريض أو الشخص لإنهاء وجوده في الحياة وهو يعتبر سلوك مدمر للذات بشكل مباشر.

عوامل الخطورة المؤدية للانتحار:

1- اسباب مجتمعية

أ-الحروب وأزمات النازحين والمهجريين

ب- الشعور بالتهميش والإقصاء والانعزال مثلا (نزلاء دور الاصلاح او الاقليات العرقية )

ج-العنف( العنف الأسري وسوء معاملة الأطفال .التنمر والابتزاز الالكتروني )

د‌-العلاقات الاجتماعية الغير مستقرة مثلا (كثرة حالات الطلاق)

2- اسباب فردية

أ-لديه محاولات للانتحار السابقة.

ب-الاضطرابات والإمراض النفسية مثلا (الاكتئاب النفسي ,الفصام , الاضطراب الوجداني ) علاقتها بالانتحار مثل علاقة التدخين بالامراض التنفسية .

ج-التعاطي والادمان على الكحول والمواد المخدرة والمؤثرات العقلية.

د-التعرض الى الشدائد النفسية والضغط النفسي والصدمات النفسية (الحاد والمزمن ) مثلا (الطلاق أو الوفاة أو الفقدان المادي او الفشل الدراسي )

ذ-الاصابة بالأمراض البدنية المزمنة مثلا (الأمراض المرتبطة بالألم المزمن)

ع-وجود تاريخ للانتحار في العائلة أو العامل الوراثي.

و-الشعور باليأس(learned haplessness )خلال وجود أفكار متكررة مثل(الأمور لن تتحسن أبدا) أو(إنا لا أرى الأمورتتحسن) في معظم الحالات تكون مصحوبة بالاكتئاب النفسي .

3-النظام الصحي

صعوبة الوصول إلى مراكز خدمات الصحة النفسية او عدم تواجدها في بعض المناطق.

4- اسباب اجتماعية

أ-سهوله الحصول على وسائل الانتحارمثلا (الاسلحة النارية والمبيدات الحشرية).

ب-عرض حالات الانتحار من قبل وسائل الأعلام بصور غير مدروسة تشجع التقليد او توجيه رسالة غير صحية في اعتبار الانتحار رد فعل طبيعي للازمات.

ج-الوصمة الاجتماعية التي تمنع ضحايا الانتحار من طلب المساعدة من وحدات الصحة النفسية والاجتماعية والوحدات الصحية النفسية.

العوامل التي تساعد في الحماية والتحصين من الانتحار:

1-العلاقات الاجتماعية المتينة.

2-المعتقدات الدينية والروحانية.

3-المهارات الحياتية واليات التكيف النفسية السليمة للتعامل مع الأزمات من خلال أساليب الحياة.

4-الرضا عن الحياة.(اعطاء معنى للحياة اوضع هدف اسمى )

5- الشعور بالمسؤولية تجاه الأسرة.

6-مصادر الرعاية الصحية.

كيفية التحدث عن الانتحارمع المستفيد من الخدمة :

1-أيجاد بيئة أمنة تراعي خصوصية الشخص يعبر فيها عن أفكاره.

2-عدم إصدار الإحكام بسبب ميول الشخص الانتحارية.

3- اقتراح التحدث مع الشخص على انفراد او برفقة أشخاص أخريين من اختياره.

4-استخدام مجموعة من الأسئلة حيث كل إجابة تؤدي تلقائيا الى سؤال أخر.

البدء (في الوقت الحاضر) كيف تشعر؟

التنويه بمشاعر الشخص تبدو حزينا أو كئيبا أود أن اطرح عليك بعض الأسئلة بهذا الخصوص؟

كيف ترى مستقبلك ؟ ما هي تطلعاتك المستقبلية

بعض الملاحظات الصادرة عن التعبير اللفظي و الغير لفظي عن سلوكيات الانتحار

•أتمنى لو أموت.

•وجودي مصدر شقاء للآخرين.

•سوف يكون من حولي في حالة أفضل في عدم وجودي.

•اتمنى عدم الاستيقاظ من النوم.

•أن الحياة لا تستحق العيش

العلامات التحذيرية عن الانتحار:

1-التحدث عن الانتحار ,التي تشمل أي حديث عن الانتحار أو الموت أو إيذاء النفس ، مثلا "أتمنى لو لم أكن مولودًا" و "إذا رأيتك مجددًا ..." و "سأكون أفضل في حالة الموت ".

2- البحث عن وسائل قاتلة مثلا أسلحة نارية أو أقراص دوائية أو سكاكين أومواد سمية او أشياء أخرى يمكن استخدامها في محاولة انتحار.

3-التركيز غير عادي حول الموت أو العنف, مثلا كتابة قصائد أو قصص عن الموت.

4-طغيان مشاعر العجز واليأس وفقدان الآمل بالمستقبل التي تولد الإحساس بأنه محاصر ("لا يوجد مخرج") أو الاعتقاد بأن الأمور (لن تتحسن أبداً أو تتغير)

5-الشعور بكراهية الذات والذنب والخزي بسبب فقدان قيمة النفس او فقدان الاحترام للنفس ، مع الاعتقاد بأن وجوده يشكل عبء ("الكل سيكون أفضل بدوني").

6- التحضيرات للانتحار, مثلا أعداد وصية, او التخلي عن الممتلكات الثمينة اواتخاذ الترتيبات اللازمة لأفراد الأسرة.

7-رسائل عن ترك الحياة, مثلا زيارات أو مكالمات غير عادية أو غير متوقعة إلى العائلة والأصدقاء والقول وداعًا للناس كما لو أنه لن يتم رؤيتهم مرة أخرى.

8-الانسحاب الاجتماعي مثلا الانسحاب من الأصدقاء والعائلة أو زيادة العزلة الاجتماعية أو الرغبة في الوحدة.

9-ممارسة السلوكيات الخطرة مثلا زيادة تعاطي الكحول أو المخدرات ، القيادة المتهورة ، ممارسة الجنس غير الآمن, تحمل مخاطر غير ضرورية كما لو كانت لديهم "رغبة في الموت".

10- الشعور المفاجئ بالهدوء والسعادة بعد الاكتئاب الشديد يمكن أن يعني أن الشخص قد اتخذ قرارًا بمحاولة الانتحار.

محاولات الانتحار في العراق

محاولة الانتحار: فعل هدفه إيذاء النفس، ويُقصَد به أن يؤدي إلى الموت، ولكنَّه لم يؤدِّ إلى ذلك وقد تؤدي أو لا تؤدي محاولةُ الانتحار إلى الإصابة أو الأذى.

أ-حسب الاحصائيات الرسمية تشكل الذكور 21.2% من محاولات الانتحار بينما الاناث78.8% , اما الاعمار التي تتراوح بين (21-40)فنسبة انتشار محاولات الانتحار تشكل فيها حوالي 50% اما في الاعمارالتي تحت عشرون عام فكانت النسبة (36.9% )

وسجلت محاولات الانتحار لدى المتزوجين 44% اما لدى العزاب 35.6% وتشكل ربات البيوت 50% من الحالات . اما الطرق المستخدمة في محاولات الانتحار

اما عن طريق التسمم الدوائي والتي تشكل نسبة 60.8% ,او التسمم بمبيد او مادة كميائية 13.6 % المجموع 74,4% وهي مقاربة للنسبة العالمية 75% اما محاولات في قطع الوريد بالة حادة تشكل نسبة 8.2% فقط

4- كانت الاسباب المسجلة للمحاولات الانتحار

أ‌-اسباب عائلية 39.7% (الخلافات الزوجية ,النزاعات مع الوالدين, التنمر)

ب-اضطرابات نفسية 31.5% مثل التعرض الى صدمات او الضغوط النفسية

ت- الاسباب الاقتصادية 10.6%

حوالي 10% من الاعداد المسجلة وحسب الدراسات العالمية سوف يكرر محاولة الانتحار لاحقا والتي تؤدي الى الوفاة.

العوامل المسببة لمحاولات الانتحار:

أ‌- اليأس والالم النفسي

ب‌- صعوبات في العلاقات الحياتية

ت‌- الانفعال والاندفاع من مظاهر التعامل مع صعوباة الحياة

ث‌- العنف المنزلي

.