

كيف تمنع الانتحار لدى الشباب

يشكل الانتحار بين الشباب من سن ١٥ إلى ٢٤ سنة مشكلة خطيرة في كندا. إن سن المراهقة مرحلة يسودها التشوش والارتباك والاجهاد النفسي ومع أن معظم الشباب يتخطون هذه المرحلة بسلام ودون مشاكل تذكر. فإن البعض منهم يشعرون بالاحباط وانعدام الأمل إلى درجة محاولة قتل أنفسهم. وقد تختلف الأسباب المؤدية للانتحار، إلا أن هناك أعراض خطيرة شائعة وهي:

- الإقدام في السابق على محاولة أو أكثر للانتحار.
- إذا كانوا مكتئبين بشدة. فإن تقلبات المزاج شيء طبيعي عند المراهقين، إلا أن علامات الاكتئاب الشديد تشمل الاكتئاب لفترات طويلة وانعدام الرغبة في مزاولة الأنشطة اليومية والابتعاد عن الأصدقاء وفقدان الحيوية والحوافز، عدم الاستمتاع بالأشياء، تكوين شعور غير صحي تجاه الذات. تغييرات مفاجئة في الوزن وتغييرات في نمط النوم أيضاً.
- ظهور تصرفات في سلوكهم تتسم بالغضب الشديد والروح الهدامة والعصبية الغير متعلقة وسوء استعمال الكحوليات والمخدرات.
- إذا كانت هناك مشاكل عائلية خطيرة مثل العنف وسوء المعاملة في العائلة، عدم وجود الدعم من العائلة أو العائلة المتشددة الرقابة.
- الأزمات بين العائلة أو الأصدقاء. مع أنها تعتبر شيئاً طبيعياً مع المراهقين إلا أنها تكون خطيرة إذا ما استمرت لفترات طويلة.
- هناك عوامل خطيرة أخرى تشمل الأمراض النفسية مثل الاكتئاب الحاد والانفصام في الشخصية والبطالة المزمنة والحزن لفقد عزيز، الاعتداء الجنسي، الفشل في الدراسة، القلق فيما يخص التطور الجنسي. وأن صغار السن الذين يعتقدون بأنهم قد يكون عندهم شذوذ جنسي (اللواط)، على سبيل المثال فإنهم يشعرون بالوحدة لخوفهم من الحديث عن هذا الموضوع إلى أي شخص، لئلا يتعرضوا للتهكم أو سوء المعاملة بسبب هذا الموضوع.
- إن الشباب الذين عانوا من ويلات الحرب، والاضطهاد أو مأساة عصبية قبيل قدومهم إلى كندا قد يشعرون بالاكتئاب والشعور بانعدام الأمل لديهم.
- إن العوامل التي تقلل من إمكانية الانتحار تتضمن: وجود شخص يعضدهم في حياتهم، كوالد أو أستاذة أو صديق حميم أو مرشد للشباب وعلى سبيل المثال؛ القدرة على مواجهة المشاكل – إن الشاب الذي يستطيع أن يساعد نفسه ويستطيع أن يتكيف مع الاجهاد والضغوط المحيطة يمكنه أن يتعامل جيداً مع مشاكل الحياة؛ إن وجود عائلة تقدم الرعاية والمواظرة وحسن التفاهم، والاستقرار والارشاد من أهم الأمور بالنسبة للشباب.

كيف يمكن للوالدين المساعدة على منع حدوث الانتحار لدى الشباب؟

- بناء علاقة قوية مع أبنائهم المراهقين. وإن الطرق لتحقيق هذا تتضمن قضاء الوقت معهم في عمل أشياء يتم بها الاستمتاع للجميع؛ وتعريضهم بدون التعدي على خصوصياتهم. أن يكونوا متعاطفين معهم إذا ما كانوا متضايقين، مع قبول أنهم قد لا يريدون البوح بتفاصيل هذا المشاكل.

- الاستماع إلى ما يريد المراهق أن يقوله. أن الشباب كثيراً ما يشكون من أن الوالدين سريعاً ما يدلون بالنصيحة، بدون الاستماع إلى وجهة نظرهم.
- كن متفهماً ومعضداً في المواقف الصعبة عليهم مثل انفصال الوالدين، أو مشاكل مع الأصدقاء، أو مشاكل مع الشرطة، إمتحانات مهمة، مشاكل أو مصادقات سواء في المدرسة أو العمل. (إن المرشدين في المدرسة يكونون على استعداد لمساعدة الشباب وعلاناتهم في حالة مواجهة المشاكل).
- اطلب المعونة إذا اشتبهت في أن شاباً قد يعاني من مرض عقلي. إن الكثير من الأمراض العقلية تبدأ في سن الشباب. إن التشخيص المبكر يعني زيادة احتمالات نجاح العلاج.
- يجب أخذ التهديد بالانتحار بمنتهى الجدية. إنها صرخة لطلب المعونة، وليست محاولة فعلية للانتحار الآن. لكن لا يجب أن تستهين بها.

إن بعض العائلات والمجتمعات قد تجد من الصعوبة أن تتحدث عن مواضيع مثل الانتحار، أو عن أي مشاكل وصعوبات قد مرت بهم في الماضي. ولكن التكنم على هذه الأحاسيس قد يؤثر بالسلبية ويوصلها إلى الأسوأ. إن التحدث مع المختصين في هذه الأمور عموماً قد يكون الخطوة الأولى في الطريق إلى حل المشاكل وتخفيف الألم.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by Canadian Mental Health Association,
This brochure can be reproduced as required.

(إن المادة العلمية الموجودة في هذه الملزمة مأخوذة من مستندات مقدمة بواسطة الجمعية الكندية للصحة العقلية،
ويمكن استخراج هذه الملزمة عند الطلب.)

Canadian Mental Health Association - Edmonton Region Phone: (780) 414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424-7709 www.emcn.ab.ca

Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973

(الجمعية الكندية للصحة العقلية بمنطقة ادمنتون تليفون ٦٣٠٠-٤١٤ (٧٨٠) www.cmha-edmonton.ab.ca)

(ادمنتون منونيت سنتر للمهاجرين الجدد تليفون ٧٧٠٩-٤٢٤ (٧٨٠) www.emcn.ab.ca)

(ملتي كلنشر هلس بروكر كو أوب تليفون ١٩٧٣-٤٢٣ (٧٨٠))