

الحنن: كيف يستجيب الشباب والشابات للإنتحار



وفي حين أن الحزن هو الإستجابة الطبيعية والمتوقعة للفقدان، يمكن أن يكون الحزن المتعلق بالإنتحار معقداً بشكل خاص. وهذا هو رداً على تجربة المفاجأة والصدمة، وتصورات المنع وصعوبة فهم لماذا قام المتوفي بإنهاء حياته. قد يتساءل الناس إذا كان هناك شيء ما كان يمكن القيام به لمنع ذلك، مما يؤدي إلى الشعور بالذنب أو تأنيب الضمير، أو قد يتساءلون كيف يمكن لأحد الأحباء أن يتركهم، مما يتركهم مع مشاعر الرفض أو الغضب أو الإستهياء تجاه الشخص الذي توفي. ويمكن أيضاً للقضايا الثقافية، مثل وصمة العار، أن تعقد عملية الحزن.

قد يكون رد فعل الشباب إلى الإنتحار مختلفاً لشخص بالغ ويتم تشكيله عبر مرحلة النمو الخاصة بهم، ووضعهم العائلي وعلاقتهم مع الشخص الذي قد توفي. يمكن للإنتحار أن يكون له تأثير ليس فقط على الشاب/الشابة بمفردهما، ولكن أيضاً على شبكة دعمهم (مثل الأصدقاء والمعلمين) والمجتمع.

الحنن هو الإستجابة الطبيعية والمتوقعة لفقدان أحد أفراد العائلة أو صديق أو شخص آخر قريب منا. يتم مواجهة الحزن بطرق مختلفة من قبل أشخاص مختلفين ويمكن أن يستمر لعدة أشهر، إن لم يكن سنوات.

الإستجابات الشائعة المتعلقة بالحنن عندما يموت شخص ما عن طريق الانتحار

- في حين لا توجد وسيلة معيارية حول كيفية التي سيستجيب فيها الشباب إلى الانتحار، هناك مجموعة من ردود الفعل الطبيعية المتعلقة بالحنن التي قد يواجهونها. وتشمل هذه:
- الصدمة وعدم التصديق بأن الشخص قد توفي
 - الحنين للشخص - التمني بأنه بالقرب منهم للمس أو لطمأنته
 - مشاعر الغضب أو الإستهياء أو الرفض - بسبب التخلي عنهم، لعدم عدالة الخسارة أو نحو أولئك الذين يعتبرون مسؤولين عن الفقدان
 - الشعور بالحنن لأن الشخص قد ذهب
 - الشعور بالذنب - لأنهم كانوا غير قادرين على مساعدة الشخص أو أنهم كانوا بطريقة أو بأخرى مسؤولين عن الوفاة
 - القلق - حول المستقبل وكيف ستكون الامور دون ذلك الشخص في حياتهم
 - الانشغال بالأفكار حول الشخص الذي توفي
 - صعوبة التركيز
 - التغييرات في أنماط النوم والشهية.

بينما الحزن هو الإستجابة الطبيعية والمتوقعة للفقدان، يمكن أن يكون الحزن المتعلق بالإنتحار معقداً بشكل خاص.

قد يبدو بعض الشباب بأنهم غير متأثرين ويتابعون حياتهم، وهذا في حد ذاته قد يسبب الشعور بالذنب. قد يختار البعض التعبير عن حزنهم من خلال الطقوس أو التعبير الإبداعي (مثل الفن أو الموسيقى)، بدلاً من الحديث عن هذا الأمر. وقد يتصرف البعض الآخر بطرق أكثر تحدياً، مثل شرب الكحول أو تعاطي المخدرات أو سلوكيات المخاطرة الأخرى.

يتابع معظم الشباب حياتهم بينما ينتقلون خلال عملية الحزن. ولكن من المهم أن ندرك بأن ردود فعل الحزن المعقدة هي أعلى في فجيعة الإنتحار من أشكال الوفاة الأخرى. وتشمل هذه التغييرات المستمرة أو الحادة أو الساحقة على ردود فعل الحزن الطبيعية، مثل مشاكل النوم، التهيج أو الغضب، تدني الحالة المزاجية المستمر، الشعور بأن الحياة لا معنى لها، عدم التمكن من قبول الموت، تجنب تذكيرات الفقدان، الشعور بالذنب الشديد، الأفكار الدخيلة حول الوفاة أو التأمل المستمر حول شرح أو إعطاء معنى للوفاة.

بعد الموت الناتج عن الإنتحار، من المفيد للموظفين أن يكونوا على بينة من ردود فعل الحزن المحتملة التي قد يواجهها الطلاب، بما في ذلك الأطر الزمنية التي من خلالها قد يبرزون ويستمررون.



قد يتردد الشباب في طلب المساعدة المهنية، ولذلك فإن العثور على شخص يثقون به ويشعرون بالراحة معه هو أمر مهم في كثير من الأحيان. إذا كان لديهم تجربة إيجابية مع طبيب العائلة أو مستشار في الماضي قد تشجعهم على الاتصال بهذا الشخص مرة أخرى. يمكنكم أيضاً مساعدتهم في الاتصال مع مركز **headspace** المحلي الخاص بهم أو خدمات الصحة العقلية.

إذا كان طالب/طالبة يعترن عن أفكار إنتحارية أو أفكار إيذاء النفس أطلبوا المساعدة فوراً. **راجعوا صحائف حقائق headspace للدعم المدرسي تحديد عوامل الخطر وعلامات التحذير للإنتحار وعدوى الانتحار.**

تذكروا بأنه لدعم شخص حزين تحتاجون إلى الإهتمام بعافيتكم.

راجعوا صحيفة حقائق الرعاية الذاتية لموظفي المدرسة للحصول على نصائح حول الإعتناء بأنفسكم بعد حادثة إنتحار.

النظر في الشباب/الشابات المهمشين

عند التفكير في القضايا المتعلقة بإنتحار الشباب من المهم جداً أن تكونوا على بيّنة من الإحتياجات الفريدة للشباب من الجماعات المتنوعة ثقافياً ولغوياً (CALD)، أو السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس (ATSI) أو المثليين ثنائي الجنس المتحولين جنسياً (LGBTI)، والإستجابة بشكل مناسب. يرجى الاطلاع على موقع **headspace** للدعم المدرسي للحصول على مزيد من المعلومات.

- توفير بعض المرونة بالنسبة للعمل المدرسي عند الاقتضاء - قد يتأثر التركيز والذاكرة
- كونوا في حالة تأهب للوقت الذي قد يحتاج فيه الطالب/الطالبة إلى الدعم الإضافي.

دعم شخص شاب/شابة لطلب المساعدة

انه أمر طبيعي بالنسبة للشباب المكلمين أن يعانون من الألم العاطفي الشديد، أو يرغبون في تجنب آلام الحزن، أو يعانون من إستجابات الحزن المتأخرة التي تظهر بعد أسابيع أو حتى شهور من الوفاة.

ليس من غير المألوف بالنسبة للشباب المعاناة من التقلبات بينما يتعاملون مع وفاة أحد الأبناء. عموماً، يجد الناس أن الأمور أسهل مع مرور الوقت، وسوف يواجهون أوقات جيدة أكثر وأوقات صعبة أقل.

إذا كان حزن شخص شاب/شابة مستمر وحاد، أو إستراتيجيات التحمل الخاصة به/بها لا تساعد أو تفاقم محتته، فإن الحزن يمكن أن يتداخل مع وظائفه/وظائفها ويكون له تأثير كبير على تطوره/تطورها. إذا حدث هذا، فإن الحصول على المساعدة يمكن أن يقلل من تأثير أي مشاكل ناشئة في الصحة العقلية وتحسين فرصهم للشفاء تماماً.

دعم شخص شاب/شابة يعانين من الحزن بعد الإنتحار

هناك مجموعة من الأشياء التي يمكنكم القيام بها لتقديم المساعدة والدعم الإضافي للشباب الذين يعانون من الحزن:

- الإعتراف بخسارة الشاب والحاجة لأخذ الوقت الكافي للحزن
- إتاحة الوقت لمناقشة ما حدث وكيفية تعامل الشاب مع فقدان - وصمة العار حول الإنتحار يمكن أن تمنع الناس من الحديث عنه وترك أولئك المتضررين يشعرون بالعزلة
- التواصل بشكل علني حول الوفاة بوصفها إنتحار (يرجى الملاحظة بأن الأسرة بحاجة إلى إعطاء الإذن) - هذا يزيل وصمة الإنتحار ويسمح للتركيز على رسائل طلب المساعدة
- توفير المعلومات عن ردود فعل الحزن المتوقعة وتطبيق تجربتهم
- تشجيع المشاركة المستمرة في الأنشطة الممتعة (مثل الرياضة أو الهوايات) والاتصال مع الأصدقاء الداعمين
- دعم جمع القصص والذكريات عن الأبناء بطرق جذابة للشخص الشاب/الشابة - الكتابة والصور والكلام والبلوق والنصب التذكارية والمجلات
- مساعدة الشخص الشاب/الشابة لتوقع الأوقات التي قد تكون صعبة بشكل خاص (مثل أعياد الميلاد أو الذكرى السنوية للوفاة) ووضع خطة لإدارة تلك الفترة

لمزيد من المعلومات حول الإنتحار أو الدعم والمساعدة قوموا بزيارة headspace.org.au/schoolsupport
headspace.org.au

يرجى الرجوع إلى **headspace** للدعم المدرسي مجموعة أدوات للتدخل بعد الإنتحار - دليل للمدارس الثانوية لمزيد من الإرشادات.

الشكر والتقدير

المؤسسة الأمريكية لمنع الإنتحار ومركز موارد منع الإنتحار. (2011). بعد الإنتحار : مجموعة أدوات للمدارس، نيوتاون، MA: Education Development Centre, Inc.
دائرة الصحة والشيوخ التابعة للحكومة الأسترالية. (2011). صحائف حقائق الحياة، كاتبريا: كومنولث أستراليا، يمكن الوصول إليها www.livingisforeveryone.com.au
دائرة التعليم وخدمات الأطفال لجنوب أستراليا، التربية الكاثوليكية لجنوب أستراليا ورابطة المدارس المستقلة. (2010). دليل التدخل بعد الإنتحار : إطار لمساعدة الموظفين في دعم مجتمعات مدرستهم في الرد على الإنتحار المشتبه به أو المنجز أو المحاولات الإنتحارية. جنوب أستراليا: حكومة جنوب أستراليا، دائرة التعليم وخدمات الأطفال.

صحائف الحقائق هي للحصول على معلومات عامة فقط. وليس مقصود منها أن تكون بديل عن المشورة الطبية أو الصحية المحددة، وأنه لا يجب الاعتماد عليها. في حين تم إتخاذ كل جهد ممكن لضمان أن تكون المعلومات دقيقة، فإن **headspace** لا يقوم بأي مداخلات ولا يعطي أي ضمانات بأن هذه المعلومات صحيحة أو حديثة أو كاملة أو موثوقة أو مناسبة لأي عرض من الأعراض. نحن نتخذ عن كافة المسؤولية والإلتزام عن أي خسارة أو ضرر أو تكلفة أو نفقات مباشرة أو غير مباشرة من أي نوع عند إستخدام أو الإعتماد على هذه المعلومات.