

كيفية التحدث عن الإنتحار مع الشباب والشابات



سوف تكون هذه الأمور فريدة بالنسبة لكل شخص وتعتمد على عوامل مثل التجارب السابقة ومستوى الدعم ونوع الشخصية ومدى قرب الطالب للشخص المتوفى.

التحدث إلى الشباب والشابات حول الإنتحار يمكن أن يكون شاقاً. كثير من الناس يخشون بأن ذلك سيكون سبباً في زيادة الحزن أو حتى يؤدي إلى تطور أفكار إنتحارية أو "عدوى" الإنتحار (أنظروا صحيفة حقائق headspace حول عدوى الإنتحار).

ومع ذلك، الحديث عن الإنتحار بطريقة هادئة وصریحة، فضلاً عن توفير المعلومات والدعم، هو في الواقع مهم جداً في مساعدة الشباب والشابات على إدارة مشاعرهم وإعطاء معنى لما حدث.

من المهم أن تكونوا عميقي التفكير ومراعين عند التحدث إلى الشباب والشابات حول الإنتحار. الهدف من ذلك هو الحد من الأثر الضار للموت وتعزيز إستراتيجيات تكيف إيجابية وصحة عقلية جيدة. وفيما يلي بعض العوامل الهامة التي يجب أن نأخذها في الإعتبار.

عند حدوث إنتحار، فإنه حدث أليم للمدرسة أو المجتمع، ويمكن أن يكون التأثير على الشباب والشابات كبيراً. يمكن للإنتحار أن يثير مجموعة من الإستجابات العاطفية والسلوكية.

2. تجنب اللوم

الشباب والشابات غالباً ما يرغبون بالحصول على إجابات عن سبب وقوع الإنتحار، وهذا يمكن أن يؤدي بأن يلقوا اللوم بالنسبة لسبب الوفاة على حدث أو شخص معين. إشرحوا بأن الإنتحار ليس بسيطاً وغالباً ما يكون نتيجة لمجموعة من العوامل المساهمة. وهذا يمكن أن يقلل من إحتمال حدوث إلقاء اللوم أو المسؤولية على الآخرين.

3. عدم التركيز على طريقة الإنتحار

تجنبوا الحديث بيانياً أو بالتفصيل عن كيفية وفاة الشخص. إن الوصف التفصيلي للوفاة يمكن أن يكون ساحقاً ومؤلماً، ويمكن أن يزيد من خطر التقليد من قبل الشباب والشابات الضعفاء. إبقوا التركيز على كيفية إدارة العواطف التي نشأت بسبب وفاة الشخص، وبعيداً عن تفاصيل كيفية وفاة شخص ما.

1. إعطاء معلومات دقيقة عن سبب إنتحار الناس

الإنتحار هو سلوك معقد ناجم عن مجموعة من العوامل ونادراً ما يكون نتيجة لحدث أو مشكلة واحدة. كثير من الناس الذين إنتحروا كانوا يواجهون مشاكل في الصحة العقلية مثل الإكتئاب في وقت وفاتهم. هذا المرض يمكن أن يجعل الناس يشعرون باليأس ويؤثر على قدرتهم على التفكير بوضوح وبعقلانية. إن توفير المعلومات عن العلاقة بين المرض العقلي والإنتحار يمكن أن يشجع الناس على طلب المساعدة لأنفسهم أو لغيرهم، والذي سوف يقلل من خطر الإنتحار.

الإنتحار هو سلوك معقد ناجم عن مجموعة من العوامل ونادراً ما يكون نتيجة لحدث أو مشكلة واحدة.

7. الأخذ بعين الإعتبار الشباب/ الشابات المهمشين

الإنتحار هو موضوع صعب بالنسبة لكثير من الناس، ولكن بالنسبة للشباب الذين يوصفون بأنهم جزء من مجموعة مهمشة مثل الجماعات المتنوعة ثقافياً ولغوياً (CALD)، أو السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس (ATSI) أو المثليين ثنائي الجنس المتحولين جنسياً (LGBTI)، هناك إعتبارات إضافية عليكم أن تكونوا على علم بها. عند التفكير في القضايا المتعلقة بإنتحار الشباب/الشابات من المهم جداً أن تكونوا على علم بالإحتياجات الفريدة لهذه الجماعات والإستجابة بالطريقة الأنسب. يرجى الاطلاع على موقع headspace للدعم المدرسي للحصول على مزيد من المعلومات.

6. السؤال عن الأفكار الإنتحارية

إذا كنتم قلقون من أن شخص شاب قد يكون معرض لخطر الإنتحار، فمن المهم التحدث معه مباشرة عن مخاوفكم بطريقة هادئة وغير حكمية (أي عدم اصدار الأحكام). إن سؤال شخص ما مباشرة عن أفكار أو خطط إنتحارية يمكن أن يؤدي إلى عدم الشعور بالإرتياح، لكنه ضروري من أجل التحقق ما إذا كان الشخص معرض للخطر وكم هو وشيك حدوث الخطر. إن طرح الأسئلة مباشرة يمكن أيضاً أن يكون مصدر إرتياح كبير لشاب يعاني من أفكار إنتحارية. أنه يعطيه الإذن في التحدث علناً عن ما يشعر به والفرصة لكسب التأييد.

4. معالجة المشاعر مثل الغضب والمسؤولية

قوموا بتوفير الطمأنينة بأن مجموعة من الإستجابات بعد الإنتحار هو أمر طبيعي. قد يشعر الشباب والشابات بالغضب تجاه الشخص الذي توفي أو يشعرون بأنهم قد كان بإمكانهم منع الوفاة بطريقة أو بأخرى. مثل هذه المشاعر يمكن أن تؤدي إلى زيادة الارتباك والضيق. قوموا بطمأننتهم بأن لا لوم عليهم وأن الشعور بالغضب لا يعني بأنهم لم يهتموا بالشخص. إن تطبيع هذه المشاعر والسماح للشباب والشابات بالحديث من خلال إستجاباتهم العاطفية يمكن أن يساعد في عملية الحزن.

5. تشجيع طلب المساعدة

إذا كان الشاب يجد نفسه أو صديقه يشعر بالطغيان، أو غير قادر على التأقلم أو لديه أفكار إنتحارية، شجعوهم على طلب المساعدة. إسمحو لهم بأن يعرفوا ما هي خيارات الدعم المتاحة لهم. سوف يسمح هذا لهم بإختيار الشخص الذي يشعرون بالراحة معه ويزيد من إحتمال طلبهم للمساعدة. يمكن أن تكون خيارات الدعم أحد الوالدين أو أحد الكبار الموثوق به، مثل المعلم أو مستشار المدرسة أو طبيب العائلة.

قوموا بإزالة أية وسيلة للإنتحار متاحة لهم في المنطقة المجاورة مباشرة، مثل الأدوية أو الأسلحة. وقوموا بالبقاء معه أو معها (أو عمل الترتيبات للإشراف عليهم) حتى يمكن رؤيتهم وتقييمهم.

إذا كنتم تعتقدون بأن شاب/شابة معرضين لخطر الانتحار، يجب عليكم الحصول على الدعم المهني من الخدمات الصحية العقلية المحلية أو قسم الطوارئ والحفاظ على الشاب آمناً حتى وصول المساعدة.

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

صحائف حقائق أخرى قد تكون ذات

فائدة: تحديد عوامل الخطر وعلامات التحذير للإنتحار، إدارة وسائل الاعلام الإجتماعية بعد الإنتحار. *Mythbuster*: التفكير في الإنتحار "سؤال الشباب عن أفكار أو سلوكيات إنتحارية سوف يضع فقط الأفكار في رؤوسهم"

يرجى الرجوع إلى headspace للدعم المدرسي مجموعة أدوات للتدخل بعد الإنتحار - دليل للمدارس الثانوية لمزيد 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، كانبيرا: كومنولث أستراليا، يمكن الوصول إليها في الموقع التالي: 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 المشبه به أو المنجز أو المحاولات الإنتحارية. جنوب أستراليا: حكومة جنوب أستراليا، دائرة التعليم وخدمات الأطفال.