

عدة الوقاية من الانتحار

رجال
قوات الأمن

رجال قوات الأمن

الرجال الذين يعملون في قوات الأمن، سواء في الشرطة أو القوات المسلحة، هم أكثر عرضة للتعرض لمشاعر الضيق الإنساني التي قد تؤدي بهم إلى معاناة نفسية أكبر من تلك التي يعانيها عامة السكان.



توخي الحذر

ما هي علامات الاكتئاب الانتحاري؟ ما هي عوامل الخطر التي يجب الانتباه إليها؟

علامات الضيق

- العدوانية تجاه الذات أو الآخرين
- تغيرات في السلوك (النظافة الشخصية، المزاج، التغيب عن العمل، الأداء، الموقف، الاستهلاك)
- العزلة والانسحاب (الخوف من التأثير على الحياة المهنية والخوف من حكم الأسرة والزملاء)
- رسائل لفظية مباشرة ("سأقتل نفسي") أو غير مباشرة ("ما زلت هنا")

عوامل الخطر:

الشخصية

- العزلة الاجتماعية والعاطفية (الانفصال، الابتعاد عن الأسرة)
- تعاطي المواد المخدرة (الحشيش، الكحول، المنشطات، الستيرويدات)
- تجارب حياتية صعبة في الماضي
- الشعور بالفشل أو فقدان السيطرة (انفصال عاطفي، تغيير في التقدم المتوقع في الحياة المهنية)
- القلق، الاكتئاب، الأرق
- الإدمان (على الطعام أو الألعاب أو تعاطي المواد المخدرة)

العوامل التنظيمية

- ساعات عمل غير منتظمة ومتغيرة (تؤثر على الحياة الأسرية ودورة النوم)
- الثقافة العسكرية (القوة والانضباط والصمت العاطفي) والذكورة التقليدية (يمكن أن يُنظر إليه على أنه معيل الأسرة ودعامتها)
- ضغط الأداء وتقدير النجاح المهني (الاعتماد على العمل، صعوبة الاسترخاء، التنافسية)
- اضطراب ما بعد الصدمة (فرط اليقظة، اضطراب النوم، أعراض التجنب، تقلبات المزاج)
- إصابات جسدية مرتبطة بالعمل (ألم مزمن، إصابات جسدية)
- إصابات الإجهاد العملي (تراكم الأحداث المجهد في العمل)
- القرب من الأسلحة (زيادة خطر الانتحار)



التعاطف والاستماع الفعال لتغذية الأمل

ما هي أفضل الممارسات للوصول إلى أفراد
قوات الأمن والاستماع إليهم ودعوتهم لطلب
المساعدة؟

للاستماع وتشجيع التعبير:

- إزالة الغموض عن طلب المساعدة (شرح أن ذلك لا يعتبر فشلاً)
- الاجتماع في سياقات غير رسمية (مثل التدريب أو تناول الطعام)
- التأكيد على سرية المحادثات
- بناء علاقة ثقة (احترام ثقافتهم المهنية)
- إبلاغهم بالموارد المتاحة (عدم معرفة الخدمات يعيق طلب المساعدة)

التعرف على الأحداث التي تسبب الضعف:

- انفصال عاطفي، انفصال عن الأسرة
- التعرض لحدث صادم (وفاة، لحظات عنف)
- التحديات المرتبطة بالعودة إلى الحياة المدنية (الزمنية، الوحدة، تغيير البيئة)
- التقاعد، الإجازة المرضية (فقدان الهوية)
- العقوبات التأديبية أو تعليق هذه المهام (الشعور بفقدان السيطرة، انخفاض احترام الذات)
- إصابات تؤثر على الأداء في العمل (تأثير على تقدير الذات)

العناصر التي يجب استكشافها



1. التعرف على علامات الضيق
2. التصرف بسرعة
3. إنشاء شبكة أمان
4. تزويد الأقارب بالأدوات اللازمة
5. وضع خطة بناءً على الاحتياجات الفردية

الحماية



ما هي عوامل الحماية التي يجب وضعها لتقليل السلوكيات الخطرة؟ كيف يمكن أن يكون شكل خطة العمل أو خطة الأمان لرجل من قوات الأمن؟

تعزيز العناصر الوقائية التي حددها الشخص (التحقق من العلاقات مع الأقارب والزملاء وتعزيزها)

تقليل أو إزالة عوامل الخطر التي حددها الشخص (سحب الأسلحة النارية إذا لزم الأمر، تقليل المهام التي تتسبب في ضغط شديد)

اتخاذ إجراءات ملموسة وفورية (تكيف الجداول الزمنية أو المسؤوليات وفقاً للحالة النفسية، والسماح بإجازات أو ترتيبات مؤقتة) تشجيع المساعدة المتبادلة بين الزملاء واستخدام الخدمات (تشجيع المساعدة المتبادلة بين الزملاء والعلاقات بينهم، والتعريف بمختلف أشكال المساعدة النفسية والمالية)

التأكيد على المعاناة (تجنب التقليل من شأن المعاناة، وعدم الضغط على القضايا المتعلقة بالأداء أو المسار الوظيفي)

المرافقة

ما هي أفضل الممارسات لدعوتهم إلى استخدام الموارد

- احترام وتيرة عملهم وحذرهم
- طمأنتهم بشأن الآثار المهنية (السرية، عدم إصدار أحكام)
- تشجيع المساعدة المتبادلة (من قبل الزملاء أو رجال الشرطة/العسكريين السابقين)
- اقتراح إجراءات ملموسة وفورية
- إنشاء علاقة من خلال الذهاب إليهم، بدلاً من انتظار طلبهم
- طبيعة الضعف والمعاناة النفسية
- تسهيل الاتصال مع المهنيين (مواعيد نفسية يمكن تكييفها مع ساعات العمل، وإمكانية الوصول إلى الخدمات)





عدة الوقاية من الانتحار

رجال
قوات الأمن

©ROHIM 2025

CPSM Centre de prévention
suicidaire de Montréal

McGill

Douglas
Centre de recherche
neuropsychiatrie

ROHIM
Regroupement des Organismes
pour Hommes de l'île de Montréal

SHERPA
Intervall universitair
comportementale gezondheidszorg

Pères séparés inc.
Separated Fathers inc.

Mdp
MAISON DU PÈRE