

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.





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) والذكرة التقليدية (يمكن أن يُنظر إليه على أنه معيل الأسرة ودعمها)
- 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 العملياتي (تراكم الأحداث المجهدة في العمل)
- القرب من الأسلحة (زيادة خطر الانتحار)

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)

التعاطف والاستماع الفعال لتخذية الأمل

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

الاستماع 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)

العناصر التي يجب استكشافها

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

المرافقه

ما هي أفضل الممارسات لدعوتهم إلى استخدام الموارد

- احترام وتيرة عملهم وحذرهـم
- طمأنـتهم بشـأن الآثار المهـنية (السرية، عدم إصدار أحكـام)
- تشـجيع المسـاعدة المـتبادـلة (من قـبـل الزـملـاء أو رـجال الشرـطة/العـسـكريـين السـابـقـين)
- اقتـراح إـجرـاءـات مـلمـوـسة وـفـورـية
- إـنشـاء عـلـاقـة من خـلـال الـذـهـاب إـلـيـهـم، بدـلاـً مـن اـنتـظـار طـلـبـهـم
- طـبـيـعة الـضـعـف وـالـمعـانـاة الـنـفـسـيـة
- تسـهـيل الـاتـصـال مـع الـمـهـنـيـين (موـاعـيد نـفـسـيـة يـمـكـن تـكـيـيفـها مـع سـاعـات الـعـمـل، وإـمـكـانـيـة الـوصـول إـلـى الـخـدـمـات)



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 والزماء
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 (تكييف
الجدالـونـ الزـمنـيـة أو الـمـسـؤـولـيـات وـفقـاـ لـحـالـةـ الـنـفـسـيـةـ، وـالـسـماـحـ بـإـجـازـاتـ أو تـرـتـيبـاتـ مـؤـقـتـةـ)

تشـجـيعـ المسـاعـدةـ المـتبادـلـةـ بـيـنـ الزـملـاءـ وـاسـتـخدـامـ الخـدـمـاتـ (تشـجـيعـ المسـاعـدةـ
المـتبادـلـةـ بـيـنـ الزـملـاءـ وـالـعـلـاقـاتـ بـيـنـهـمـ،
وـالـتـعرـيـفـ بـمـخـلـفـ أـشـكـالـ المسـاعـدةـ
الـنـفـسـيـةـ وـالـمـالـيـةـ)

التـأـكـيدـ عـلـىـ الـمـعـانـاةـ (تجـنبـ التـقـليلـ مـنـ
شـأنـ الـمـعـانـاةـ، وـعـدـمـ الضـغـطـ عـلـىـ الـقـضاـيـاـ
الـمـتـعـلـقـةـ بـالـأـدـاءـ أوـ الـمـسـارـ الـوـظـيفـيـ)



الموارد المفيدة



عدة الوقاية من الانتحار

©ROHIM 2025

رجال
قوات الأمن



Centre de recherche
sur les suicides de Montréal



McGill

Douglas

CENTRE DE RECHERCHE
SUR LES SUICIDES DE MONTRÉAL



Regroupement des Organismes
pour Hommes de l'île de Montréal



Pères Sécurisés Inc.
Département Pathers Inc.



Mdp
MAISON DU PÈRE