

عدة الوقاية من الانتحار

الرجال
الذين خضعوا لإجراءات قضائية

الرجال الذين خضعوا لإجراءات قضائية

الرجال الذين يواجهون مشاكل قضائية قد تؤدي إلى عقوبة السجن أو الذين قضوا فترة في السجن قد يكونون أكثر عرضة للشعور بالخزي والذنب. لذلك قد يفكرون في الانتحار لإنهاء معاناتهم والوصمة التي يعانون منها.



توخي الحذر



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

العوامل السياقية والاقتصادية

- تغيرات في الظروف المعيشية (فقدان الوظيفة، عدم الاستقرار، السكن غير المستقر)
- الانتظار المثير للقلق (محاكمة جارية، إطلاق سراح مشروط، إجراءات قضائية أخرى)
- محدودية التنقل (قيود جغرافية تحد من إمكانيات تغيير المسار أو التواصل الاجتماعي)

العوامل النفسية والهوية

- الشعور بالذنب أو الخجل (لوم الذات، الكلام السلبي عن النفس)
- التصنيف الاجتماعي (استخدام مصطلحات مثل "سجين سابق" أو " مجرم") التي تؤثر على تقدير الذات
- الإجهاد اللاحق للصدمة في السجن: القلق، فرط اليقظة، اضطرابات النوم، تغير العلاقة مع الوقت
- فقدان المعنى المرتبط بالحبس أو مدة العقوبة

عوامل الخطر الاجتماعية والعلاقية

- العزلة الاجتماعية، والرفض من قبل المحيط أو المجتمع
- الوصم (الاستبعاد بسبب السوابق القضائية)
- تغيرات في العلاقات (الانفصال، الابتعاد عن الأسرة)
- نقص الدعم والمرافقة (صعوبات في إعادة الإدماج، الشعور بالفشل)

علامات الاكتئاب الانتحاري

- تغيرات في السلوك (التهيج، العدوانية، الانطواء، الكلام المتشائم)
- العزلة الاجتماعية (الانسحاب من التفاعلات، الشعور بالاستبعاد أو الهجر)
- الكلام الذي يقلل من القيمة الذاتية (الخجل، الشعور بالذنب، لوم الذات)
- فقدان المعنى (الشعور بأن الحياة لم تعد لها معنى)
- تعاطي المواد المخدرة (زيادة الاستخدام لتخفييف الألم)
- ظهور أو تفاقم الاضطرابات النفسية (القلق، الارتياب، اضطرابات النوم)
- عدم التطلع إلى المستقبل (اليأس، عدم وجود خطط أو مشاريع)



التعاطف والاستماع الفعال لتخذية الأمل

ما هي أفضل الممارسات للوصول إلى الرجال المتورطين في القضايا القضائية للاستماع إليهم ودعوتهم لطلب المساعدة؟

- خلق مساحة لا تصدر أحكاماً (الاستقبال باحترام الكرامة)
- الاستماع إلى ما وراء السلوك: البحث عن الأسباب الجذرية للتورط في القضايا
- تقدير نقاط القوة وجهود التغيير (مسار إعادة التأهيل) وتعقيد كل مسار فردي
- تقدير كل عمل يتم القيام به باعتباره نجاحاً
- تطبيع الضعف وتشجيع طلب المساعدة
- تجنب المواقف الأخلاقية أو العقابية
- الاعتراف بامكانية التغيير، حتى بعد الأخطاء السابقة
- العمل بشكل تعاوني، مع تحمل المسؤولية دون إلقاء اللوم

المراقبة

ما هي أفضل الممارسات لدعوتهم إلى استخدام الموارد؟

- تقليل العوائق التي تحول دون الوصول إلى الخدمات (ساعات عمل مرنة، سهولة الوصول)
- مراقبة فردية ومتكيفة مع و蒂رة الشخص
- تشجيع مناخ من الثقة (الشفافية، الثبات، السرية)
- العمل على آثار الحبس (فقدان الاستقلالية، إدارة العواطف، التنشئة الاجتماعية)
- إشراك أشخاص ذوي خبرة مباشرة أو قريبة
- اعتماد نهج تحفيزي (يساعد على إعادة الأمل ومراقبة الشخص في إجراء التغييرات)
- الانتباه إلى المفردات المستخدمة (تجنب المصطلحات التي تنطوي على وصم مثل " مجرم " السجين السابق")
- توفير موارد متنوعة (الدعم الفردي، مجموعات النقاش، الدعم المجتمعي)
- احترام و蒂رة الشخص مع الحفاظ على التزام نشط



حماية النفس

ما هي عوامل الحماية التي يجب وضعها للحد من السلوكيات الخطرة؟

كيف يمكن أن يكون شكل خطة العمل أو خطة الأمان لشخص خاضع لإجراءات قضائية؟



تعزيز العناصر الوقائية التي حددتها الشخص (التحقق من العلاقات مع المحيطين به وتعزيز الروابط مع مجتمعه)

الحد من أو القضاء على عوامل الخطر التي حددتها الشخص

تحديد اللحظات الحرجة (المثول أمام المحكمة، اللقاءات العائلية، مقابلات العمل)

وضع خطة ذات أهداف قابلة للتحقيق (تعزيز الشعور بالنجاح وزيادة الثقة بالنفس)

الحفاظ على الروابط الأسرية والاجتماعية أو إعادة بنائهما

الحصول على سكن مستقر وآمن الاندماج في برامج إعادة الإدماج الاجتماعي أو المهني

المشاركة في مجموعات الدعم أو التمكين الحصول على خدمات الصحة العقلية

والعلاج من الإدمان المناسب

تنمية الهوية الشخصية خارج النظام القضائي الشعور بالفائدة والمساهمة (العمل، التطوع، دور الوالدين)



الموارد المفيدة



عدة الوقاية من الازتاجار

الرجال
الذين خضعوا لإجراءات قضائية 2025
©ROHIM



Centre de recherche
sur les hommes



McGill

Douglas



Centre de recherche
sur les hommes

SHERPA

Pères Séparés Inc.
Département Pâtches Inc.



Mdp

MAISON DU PÈRE