

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 والعلاقاتية

- 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)

التعاطف والاستماع الفعال لتغذية الأمل

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

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

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 (الخدل، الشعور بالذنب، لوم الذات)
- فقدان المعنى (الشعور بأن الحياة لم تعد لها معنى)
- تعاطي المواد المخدرة (زيادة الاستخدام لتخفيف الألم)
- ظهور أو تفاقم الاضطرابات النفسية (القلق، الارتباك، اضطرابات النوم)
- عدم التطلع إلى المستقبل (اليأس، عدم وجود خطط أو مشاريع)



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 حددها الشخص (التحقق من العلاقات مع المحيطين به وتعزيز الروابط مع مجتمعه)

الحد من أو القضاء على عوامل الخطر التي حددها الشخص

تحديد اللحظات الحرجة (المثول أمام المحكمة، اللقاءات العائلية، مقابلات العمل) وضع خطة ذات أهداف قابلة للتحقيق (تعزز الشعور بالنجاح وزيادة الثقة بالنفس)

الحفاظ على الروابط الأسرية والاجتماعية أو إعادة بنائها

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 المناسبة

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

المرافقة

ما هي أفضل الممارسات لدعوتهم إلى استخدام الموارد؟

- تقليل العوائق التي تحول دون الوصول إلى الخدمات (ساعات عمل مرنة، سهولة الوصول)
- مرافقة فردية ومنتكيفة مع وتيرة 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 ومرافقة 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 وتيرة الشخص مع الحفاظ على التزام نشط





عدة الوقاية من الانتحار

الرجال

©ROHIM 2025 الذين خضعوا لإجراءات قضائية

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 INSTITUT UNIVERSITAIRE DE
COMPTABILITÉ, FINANCE ET BANQUE

Pères Séparés inc.
Separated Fathers inc.

Mdp
MAISON DU PÈRE