

عدة الوقاية من الانتحار

الرجال الذين
تبلغ أعمارهم
50 عامًا أو أكثر

الرجال الذين تبلغ أعمارهم 50 عامًا أو أكثر

الرجال في الفئة العمرية من 50 إلى 64 عاماً يُقدّمون على الانتحار أكثر من أي فئة أخرى. قد يعاني الرجال في سن الخمسين وما فوق من مشاكل جسدية يمكن أن يكون لها تأثير كبير على نمط حياتهم. قد يبدو فقدان الوظيفة أو الشريك أو المكانة في الأسرة أو المجتمع تحدياً لا يمكن التغلب عليه



توخي الحذر

ما هي علامات الضيق الانتحاري؟ ما عوامل الخطر التي يجب أن أكون على دراية بها؟

عناصر للاستكشاف

1. التعرف على علامات الضيق
2. الترحيب بالضيق (الاستماع الفعال والتحقق من الصحة والتعاطف وإبراز نقاط القوة)
3. التحقق من التفكير في الانتحار
4. استكشاف تخطيط العمل الانتحاري وقرب حدوثه
5. شجع الناس على طلب المساعدة (مركز الوقاية من الانتحار لتقييم خطر الانتحار أو القتل، مركز الأزمات، أخصائي نفسي، خدمات الطوارئ، إلخ).
6. إنشاء شبكة أمان (العائلة والأصدقاء المقربين والمهنيين إذا لزم الأمر)
7. تزويد الأعباء بالأدوات (مثل تثقيفهم حول علامات الضيق، وخطوات دعم الشخص الذي يفكر في الانتحار بشكل أفضل، وتوفير المعلومات، وما إلى ذلك).
8. تصميم خطة وتقييمها مع الشخص، بناءً على احتياجاته، من وقت لآخر

- الافتقار إلى الدافع والمماثلة
- العزلة الأسرية والاجتماعية، والشعور بالوحدة
- تغيير العلاقات مع الأطفال الذين ينتقلون إلى مرحلة البلوغ
- الإفلاس والحجز، إلخ.
- أن تكون هدفاً للتمييز على أساس السن
- الفجيرة الجسدية وفقدان القدرة على الحركة
- وتغيرات الجسم والمظهر الجسدي
- زيادة الألم المزمن
- الشعور بالعجز
- طلب المساعدة الضمني (مثل "لن أذهب إلى عيد الميلاد"، أو أي رسالة أخرى غير مباشرة)
- تبني دور الرزانة والشجاعة، والقول بأن كل شيء طبيعي وصحيح
- لا تريد أن تكون عبئاً على الآخرين
- يخفون آلامهم لحماية الآخرين
- زيادة في السلوكيات الوقائية (على سبيل المثال: "لا تقلق، إنه جميل"، "أنا مسيطر على الوضع"، "سيكون كل شيء على ما يرام"، سلوك جديد على الشخص)
- الاستماع إلى اليأس الشديد وصعوبة استشراف الذات في المستقبل
- التعرف على الأحداث المعرضة للخطر:
 - توقع التقاعد
 - الإعلان عن التشخيص
 - فقدان رخصة القيادة
 - حوادث العمل
 - الاستشفاء



الدعم



ما هي أفضل الممارسات لتشجيعهم على استخدام الموارد؟

دعمهم (تسهيل طلبهم للمساعدة أو البحث عن الموارد)

توحيد المعايير والتشجيع

تحديد النشاط الذي يستمتعون به حقاً

توجيههم نحو الحلول والموارد الخاصة بهم

تجنب التسميات المتحيزة ضد كبار السن (على سبيل المثال: كن على دراية بمصطلحات مثل العصر الذهبي، وكبار السن، وكبار السن، إلخ....)

التفسيرات الجيدة والتثقيف النفسي (لا تفترض أنهم يعرفون كل شيء)



التعاطف والإصغاء الفعال لتغذية الأمل

ما هي أفضل الممارسات للوصول إلى الرجال الذين تبلغ أعمارهم 50 عامًا فأكثر، والاستماع إليهم ودعوتهم لطلب المساعدة؟

- الترحيب بتجاربهم، وتسهيل الضوء على نقاط قوتهم وفضولهم، وتوفير غذاء للفكر
- أخذ الوقت الكافي للاستماع، وتقدير الماضي، وتقدير التجربة
- اعتماد وتيرة أبطأ في التدخل
- الامتناع عن اقتراح الحلول، والاستماع إلى القصة التي يرويها الشخص
- استكشاف الدافع وراء الاتصال، وإشراك الشخص في خطته الخاصة (على سبيل المثال: "كيف تريد أن تشعر في نهاية التبادل؟")
- قم بإشراك الشخص في خطته الخاصة (على سبيل المثال: "كيف يود أن يشعر في نهاية التبادل؟")
- تبني موقف متحمس
- تجنب الاستخفاف بالطفل
- تحديد أسباب الحياة، والأشياء التي تمنحهم المتعة
- التعامل مع معتقداتنا ومشاعرنا الانتباه إلى معتقداتنا ومشاعرنا التي قد تنشأ

حماية نفسك



ما هي عوامل الحماية التي يمكن وضعها للحد من السلوكيات الخطرة؟ كيف تبدو خطة العمل أو خطة السلامة لرجل يبلغ من العمر 50 عاماً أو أكثر؟

1. إنشاء شبكة للخروج من العزلة
2. إنشاء دائرة دعم مع الأقارب والمجتمع المحلي
3. عكس الموارد ونقاط القوة والمهارات التي يمتلكها الشخص بالفعل (خبرة الشخص هي رافعة في حد ذاتها، شاهدوا الآخرين)
4. ما هو الدور المحدد الذي يمكن أن يلعبه الشخص في المجتمع؟
5. شجعهم على القيام بالأنشطة بشكل مستقل (مثل التسوق من البقالة والمهام الأخرى والرياضة وغيرها).
6. تعزيز العناصر الوقائية التي يسميها الفرد
7. الحد من عوامل الخطر التي حددها الشخص المعني أو القضاء عليها



عدة الوقاية من الانتحار

الرجال الذين
تبلغ أعمارهم
50 عامًا أو أكثر

©ROHIM 2025