

A close-up portrait of a middle-aged man with a friendly smile, wearing a blue denim shirt over a white t-shirt. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage. The text is overlaid on the image.

# عدة الوقاية من الانتحار

الرجال  
بشكل عام

# الرجال بشكل عام

في عام 2023، كان معدل الوفيات الناجمة عن الانتحار في مونتريال أعلى بمرتين ونصف للرجال مقارنة بالنساء. وكان الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و 64 سنة هم الأكثر تضرراً، حيث بلغ معدل الانتحار 28 حالة انتحار لكل 100,000 شخص، مقارنة بـ 10 حالات انتحار للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 24 سنة، و 14 حالة لكل 100,000 للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 25 و 44 سنة، و 17 حالة انتحار لكل 100,000 للرجال الذين تبلغ أعمارهم 65 سنة فأكثر





# توخي الحذر

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

- حدث مخزٍ (بغض النظر عن الحدث، فالعبرة بوجهة نظر الشخص)
- المشاكل التأديبية (مثل السجل الجنائي، والإجراءات التأديبية في العمل، والإيقاف عن ممارسة الرياضة، إلخ)
- العزلة عن الأسرة و/أو المجتمع
- الضعف، خاصة إذا كانوا يلتزمون بالقوالب النمطية الذكورية
- تبني دور الرزانة والشجاعة، والقول بأن كل شيء طبيعي وصحيح
- رجل له تاريخ من العنف
- صعوبة في النوم والأكل والاعتناء بنفسك (أسلوب حياة صحي)
- التبرع بالأشياء (خاصة الأشياء ذات القيمة الشخصية)
- التعرف على الأحداث المعرضة للخطر:
  - فقدان الوظيفة
  - الصدمة
  - رفض الائتمان
  - الاستشفاء
  - النزاعات العائلية

- محاولة انتحار حديثة (SA)، وتاريخ و/أو تشابه مع محاولات انتحار سابقة
- تفاقم عادات الشرب والانتكاسة و/أو الانسحاب من الشرب
- إدمان المقامرة، إدمان الجنس، إدمان الجنس، إدمان العلاقات المشتركة، إلخ.
- ضعف الصحة النفسية
- رسائل شفوية مباشرة
  - سأقتل نفسي
  - سأنتهي حياتي
- الرسائل الشفهية غير المباشرة
  - لن أذهب إلى عيد الميلاد
  - قريباً لن يكون عليك القلق بشأنني بعد الآن
- الملاحظات المهينة
  - الحديث عن الرغبة في إنهاء كل شيء
  - تدني احترام الذات
- القرائن العاطفية
  - التقلبات المزاجية
  - التهيج
  - يأس كبير
  - الأفكار
- مؤشرات الجسم
  - وجه حزين ورأس مطأطئ ونظرة جادة وما إلى ذلك.
- المؤشرات السلوكية
  - نفاد الصبر، الهوس
  - السلوك المحفوف بالمخاطر
  - اللغة والسلوك العدواني
  - العدوان و/أو الإهمال و/أو إساءة معاملة الشركاء أو الأطفال أو الحيوانات
- المؤشرات المعرفية
  - صعوبة في التركيز، ونقص في التحفيز
- المؤشرات البيولوجية
  - تغيرات في عادات النوم
  - خسارة كبيرة
- المال، والمكانة، والصداقة، والانفصال، ووفاة شخص عزيز، وموت حيوان أليف، وما إلى ذلك.
- رجل يمر بحالة طلاق

# 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 حسب الحاجة)
7. تزويد الأحباء بالأدوات اللازمة (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





## الدعم

ما هي أفضل الممارسات لتشجيعهم على استخدام الموارد؟



توحيد استخدام الموارد

حدد شخصًا أو أكثر من الأشخاص المقربين منك الذين يمكن أن يشاركوا في الأمر

امنح الفضل لأهله - أنت تستحق القليل من الدعم!

## التعاطف والاستماع الفعال لتغذية الأمل

ما هي أفضل الممارسات للتواصل مع الرجال والاستماع إليهم ودعوتهم لطلب المساعدة؟

- أخذ طلب المساعدة على محمل الجد
- عدم التعامل مع المجموعات غير المتجانسة بنفس الطريقة
- الاعتراف بالجهد والشجاعة الكامنين وراء طلب المساعدة
- التحقق والتعاطف
- استكشف الوضع بإيجاز
- إبلاغ الشخص بالعناصر التي تظل
- الانتباه إلى معتقداتنا وعواطفنا التي قد تنشأ
- إظهار عدم إصدار الأحكام
- تطبيع مشاعرهم
- التعرف على الضائقة الكامنة وراء الموقف العدواني والرزاة والهدوء، وما إلى ذلك.



## حماية نفسك



ما هي عوامل الحماية التي يمكن وضعها للحد من السلوكيات الخطرة؟ كيف تبدو خطة العمل أو خطة السلامة للرجل بشكل عام؟

1. العوامل الفردية  
ذكّرهم بأنهم ليسوا وحدهم
2. العوامل العائلية  
إنشاء دائرة دعم مع الأقارب والمجتمع المحلي
3. العوامل البيئية  
تعرف على الموارد المتاحة
4. إعادة اكتشاف طعم المرح
5. تعزيز العناصر الوقائية التي يسميها الفرد
6. الحد من عوامل الخطر التي حددها الشخص المعني أو القضاء عليها





# عدة الوقاية من الانتحار

الرجال  
بشكل عام

©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**  
Institut universitaire  
d'intégration, d'innovation, d'analyse

**Pères séparés inc.**  
Separated Fathers Inc.



**Mdp**  
MAISON DU PÈRE