



# عدة الوقاية من الانتحار

الرجال  
المشردون

# الرجال المشردون

في مونتريال، حوالي 75% من الأشخاص الذين يعانون من التشرد في مونتريال هم من الرجال، أو 3520 رجلًا وفقًا لإحصاء ستجريه وزارة التضامن الاجتماعي في عام 2022. أسباب هذا الواقع المؤسف عديدة ومعقدة ومتعددة العوامل

في تقرير نُشر في 2023، أشار فريق من الباحثين إلى أن الانتقال إلى التشرد بين الرجال يمكن أن يكون سببه الوضع الاقتصادي غير المستقر، والسجن، ووفاة الزوجة، والانهيار الزوجي و/أو غياب شبكة اجتماعية. على الرغم من أننا لا نملك بيانات مباشرة عن عدد حالات الانتحار بين الرجال الذين يعانون من التشرد، إلا أن بيانات إدارة الصحة العامة في مونتريال تشير إلى أن "سكان مونتريال الذين يعيشون في المناطق الأكثر حرمانًا اجتماعيًا لديهم معدل انتحار أعلى بنحو مرتين ونصف من أولئك الذين يعيشون في المناطق الأكثر حظًا".



# 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 التخطيط للعمل الانتحاري وقرب وقوعه
5. شجع الأشخاص 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 الأحباء 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

- شخص مشرد جديد
- التعرف على التشرد الخفي (مثل العيش في سيارتك أو العيش على الأريكة أو غير ذلك)
- خسارة كبيرة في الاستقلالية
- انتقلت مؤخرًا إلى سكن طويل الأجل. (هذه الفترة، رغم إيجابيتها، تولد الكثير من التوتر والشعور بالوحدة).
- تغييرات غير عادية وسلوكيات جديدة مقلقة
- الشعور بالترهيب من الجمهور و/أو السلطات أو كليهما
- كان أو كان هدفًا للعدوان
- إهمال المظهر الخارجي (هل لأنه لا يستطيع أم لأنه لا يهتم؟)
- صدمة الرأس (مثل الارتجاج، حادث، إلخ)
- مشاكل الصحة البدنية، والعناية بالقدم، ومرض السكري، وما إلى ذلك.
- التغييرات في الصحة العامة
- التعرف على الأحداث المعرضة للخطر:
  - ترك هيكل داعم
  - مشكلات الأدوية
  - إخلاء من الموقع
  - الاستشفاء



## الدعم

ما هي أفضل الممارسات لتشجيعهم على استخدام الموارد؟



نظرة على احتياجات الصحة العالمية  
الدعم بالموارد المادية. إقامة تحالف علاجي أو  
رابطة ثقة من خلال المشاركة (هل يملك الرجل  
هاتفاً أو ساعة يد، هل هو أمي، إلخ؟).  
شرح واضح للموارد التي تقدم أنواع الخدمة  
التي تقدم أنواع الخدمة  
الاتصال بالمصادر قبل إرسال الشخص  
إتاحة أكبر قدر ممكن من الخيارات والسلطة  
كن على دراية بانعدام الثقة

## التعاطف والإصغاء الفعال لتغذية الأمل

ما هي أفضل الممارسات للوصول إلى الرجال الذين يعانون من التشرد والاستماع إليهم ودعوتهم لطلب المساعدة؟

- أخذ طلب المساعدة على محمل الجد
- الدعم الطوعي وإظهار عدم إصدار الأحكام
- النهج الذي يسير على وتيرة الشخص، وتجنب الفرص الأخيرة
- الموقف والنهج غير الرسمي
- القيادة الحانية، خاصة في المواقف التي تنطوي على مخاطر على النفس أو الآخرين
- تجنب الوضعية الاحترافية وفضل الوضعية غير الرسمية والمريحة وشبه التوجيهية
- تكيف مع لغتهم، ولا تجبرهم على التدخل
- الانتقال من معيار إلى آخر دون ترتيب محدد
- لا شيء لفرضه، لا شيء لفرضه، لا شيء لفرضه، لا شيء لفرضه
- أخذ الوقت الكافي للاستماع إلى تجربة الشخص المعني
- تحديد اللحظات الاستثنائية
- إعادة صياغة اللغة (مثل أنا مشرد مقابل أنا أعاني من التشرد)
- تجنب إحالة الأشخاص إلى الشرطة وطمأنتهم بأن هذه ليست الخدمة التي نريد إحالتهم إليها.
- الانتباه إلى معتقداتنا وعواطفنا التي قد تنشأ

## حماية نفسك



ما هي عوامل الحماية التي يمكن وضعها للحد من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر؟ كيف يمكن أن تبدو خطة العمل أو خطة السلامة لرجل يعاني من التشرد؟

1. علاج يتكيف مع الشخص أو الحالة
2. نهج الحد من الأضرار
3. العثور على منزل بلا قيود أو شروط، مكان يشعرون فيه بأنهم في وطنهم
4. تذكير الناس بأن لديهم مخرجًا
5. احترام الحاجة إلى المساحة والحرية والاستقلالية
6. الربط مع المورد للتأكد من أن الشخص قد تم أخذه في متناول اليد
7. توفير العناية بالجسم والطعام
8. مساعدة الناس على الحفاظ على الروتين
9. كن على علم بالنسيان المعرفي و/أو فقدان الذاكرة
10. تعزيز العناصر الوقائية التي سماها الشخص
11. الحد من عوامل الخطر التي حددها الشخص المعني أو القضاء عليها



# عدة الوقاية من الانتحار

الرجال

المشردون 2025 ©ROHIM