



عدة الوقاية من الانتحار

الرجال
من خلفيات مهاجرة

الرجال من خلفيات مهاجرة

في مونتريال، يتكون ما يقرب من ثلث السكان الذكور في مونتريال من الرجال المهاجرين، الذين يواجهون تحديات خاصة قد تعيق وصولهم إلى الخدمات الصحية والاجتماعية المتاحة لهم واستخدامهم لها. تُظهر بيانات مونتريال بشأن الانتحار أن 33% فقط من الأشخاص المولودين خارج كندا الذين راودتهم أفكار انتحارية في الأشهر الـ 12 الأخيرة اتصلوا بخدمات الوقاية من الانتحار، مقارنة بـ 58% من الأشخاص المولودين في كندا.



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. تجهيز الأحباء (على سبيل المثال 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

- العزلة الأسرية والاجتماعية، والشعور بالوحدة
- النزاع العائلي
- مشكلات الجيل الثاني (العلاقات الأبوية، والضغط الأسرية، ومشكلات الهوية)
- الشعور بأنك عبء (على عائلتك في كيبك، أو على عائلتك في بلدك الأصلي و/أو على المجتمع الكيبكي)
- الشعور بأن لا أحد يفهمهم
- الإجهاد الثقافي (الإجهاد المرتبط بتحديات الاندماج في سياق ثقافي آخر)
- العمل المكتبي الاجتماعي المهني (العمل في وظيفة أقل قيمة اجتماعية و/أو أقل أجراً مما كان عليه قبل الهجرة)
- تعرضوا للعنف في بلدهم الأصلي
- التعرض للتمييز على أساس لون البشرة أو الأصل أو الدين
- الافتقار إلى المعرفة بالموارد، وصعوبة تحديد مواقع الموارد، والموارد غير المكيفة مع الواقع الثقافي
- التعليقات أو السلوك العدواني (أفكار القتل، إلخ)
- التعرف على الأحداث المعرضة للخطر:
 - فقدان الوظيفة
 - هدف للتمييز أو جريمة الكراهية
 - رفض طلب اللجوء



الدعم



ما هي أفضل الممارسات لتشجيعهم على استخدام



توحيد طلبات المساعدة

تفضيلات طلب المساعدة

اطلب من الناس أن يوضحوا مخاوفهم بشأن الموارد: ما هي العقبات، وما الذي يمكن فعله للحد من تأثيرها؟

قم بإجراء المكالمة معهم، وشرح لهم الموارد بوضوح

شرح حقوق الإنسان والآثار المترتبة على استخدام الموارد



التعاطف والإصغاء الفعال لتغذية الأمل

ما هي أفضل الممارسات للتواصل مع الرجال من أصول مهاجرة والاستماع إليهم ودعوتهم لطلب

- توفير مترجم فوري إذا لزم الأمر
- فهم الضغوط المصاحبة للهجرة بالنسبة للرجال (التوظيف الاجتماعي والمهني، وفقدان دور المعيل، وإعادة تعريف المعايير الجنسانية، والحاجة إلى مساعدة الأسرة في الوطن، والمتطلبات الثقافية الجديدة من حيث تربية الأطفال والعلاقات بين الجنسين، وفقدان الأسرة الممتدة للتعويض، وما إلى ذلك).
- أن تكون على دراية بالعديد من العوائق التي تحول دون طلب المساعدة (وصمة العار المتعلقة بمشاكل الصحة النفسية والانتحار، والوقت والموارد الاقتصادية، والمعايير الجنسانية، وعدم الثقة في الخدمات المهنية، والخوف من سوء الفهم أو التمييز ضدك، وما إلى ذلك).
- رَحِّب بتجاربيهم. الانفتاح على واقعهم. يجب على الممارسين والمنظمات أن يتكيفوا مع احتياجاتهم الثقافية والدينية وغيرها، وأن يتفهموا احتياجاتهم.
- الاهتمام باحترام السياق الثقافي وتجربته في الهجرة، دون اختزال الشخص في جانب واحد من جوانب هويته، أو الإصرار إذا لم يرغب الشخص في مناقشة جوانب معينة من تجربته.
- التكيف مع احتياجاتهم مع إبلاغهم بالتوقعات وحدود التدخل (مثل رفض التحدث إلى عاملة الدعم، إلخ).
- إذا كان عليك تقديم معلومات حول الأعراف أو القوانين الثقافية في كيبك، فافعل ذلك دون أن تكون متعاليًا أو وقحًا. تذكر أن كل شخص هو مستودع لما تم توريثه له، ولكنه قادر دائمًا على التكيف مع ما هو متوارث.
- الانفتاح على تدخلات أقل صرامة
- استخدام عدة طرق
- اشرح الآثار المترتبة على الاجتماع (السرية، الوقت المخصص)، وكذلك الغرض من الموارد التي تمت مناقشتها ووظائفها.
- استخدم لغة الشخص الآخر لوصف واقعه وضيقة (إذا كان مصطلح "الانتحار" يجعلك غير مرتاح، ففكر في استبداله).

حماية نفسك



ما هي العوامل الوقائية التي يمكن وضعها للحد من سلوكيات المخاطرة؟ كيف ستبدو خطة العمل أو خطة السلامة لرجل من أصول مهاجرة؟

1. الاستجابة للمخاوف الفورية (غالباً ما ترتبط بخطط الهجرة والتوظيف)
2. تعزيز أسباب المعيشة (خاصة تلك المرتبطة بخطط هجرة الأسرة)
3. وجود مساعدين أقران
4. تعزيز العناصر الوقائية التي سماها الشخص
5. الحد من عوامل الخطر التي حددها الشخص المعني أو القضاء عليها
6. تعزيز الإدراك والتماس الدعم الاجتماعي والتماس الدعم الاجتماعي
7. التشجيع على المشاركة في الأنشطة المجتمعية و/أو الدينية (إذا اعتبرها الفرد ذات صلة)
8. لا تُبطل الاعتراضات الأخلاقية أو الثقافية أو الدينية على الانتحار إذا كانت بمثابة عامل وقائي





عدة

الوقاية

من الانتحار

الرجال

©ROHIM 2025 من خلفيات مهاجرة

CPSM
Centre de planification
santé de la famille

McGill

Douglas
Centre de recherche
en santé mentale

ROHIM
Regroupement des Organismes
pour Hommes de l'île de Montréal

SHERPA
Service d'urgence
pour hommes

Pères séparés inc.
Separated Fathers Inc.



Mdp
MAISON DU PÈRE