



# عدة الوقاية من الانتحار

الشباب الذين  
تتراوح أعمارهم  
بين 14 و 29 عاماً



# الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و29 عاماً

على الرغم من أن معدل الوفيات الناجمة عن الانتحار لدى الشباب بشكل عام أقل من الفئات العمرية الأخرى، إلا أننا لا نزال بحاجة إلى إيلاء اهتمام خاص بهم، حيث أن لديهم معدلات مقلقة من الضائقة النفسية. ومن بين الرجال بشكل عام، يعاني واحد من كل أربعة رجال في مونتريال من ارتفاع مؤشر الضائقة النفسية.

بينما ترتفع هذه النسبة بين الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 25 و34 عاماً إلى واحد من كل اثنين تقريباً، أو 43 %.



# توخي الحذر

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

من المهم ملاحظة أن الانتحار نادراً ما يكون نتيجة لسبب واحد. فهو عادةً ما يكون متعدد العوامل، وينطوي على مزيج من العديد من المتغيرات المختلفة. يستخدم الباحثون في بعض الأحيان نموذج "التوتر والضعف". فيما يلي بعض العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر الانتحار، خاصة عندما تكون مجتمعة.

## 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 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 الأعباء 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

### عوامل الخطر عبر الإنترنت

- ضحية الاستغلال الجنسي أو الابتزاز الجنسي
- التنمر والمضايقات على شبكات التواصل الاجتماعي
- التعرض للعنف (مثل الاعتداء أو التخويف)

### عوامل الخطر النفسي

- اضطراب تشوه الجسم
- تدني احترام الذات
- عبارات الاستنكار الذاتي

### عوامل الخطر السلوكية

- الإفراط، إما في السلب، كالإفراط في النوم، أو في الإيجاب، كالإفراط في الرياضة، ونحو ذلك.
- السلوك الأكثر تطرفاً وتهوراً وحتى خطورة
- إيذاء النفس
- المشاكل القضائية (أو إضفاء الطابع القضائي)

### عوامل الخطر الاجتماعي

- الضغط الاجتماعي أو العائلي
- الأداء بالنسبة إلى الأقران
- التطرف
- فك الارتباط الاجتماعي أو غيره
- الفشل في المدرسة
- الانفصال

### عوامل الخطر العائلية

- انفصال الوالدين
- بيئة أسرية مفككة
- الانتقال/النقل



## الدعم

ما هي أفضل الممارسات لتشجيعهم على استخدام الموارد؟



التثقيف النفسي في اللحظات المناسبة  
تحديد الأنشطة التي يرغب الشاب في استكشافها  
إنشاء روابط مع شبكات خاصة بالشباب  
(مثل دعم الأقران، والمجتمع عبر الإنترنت، والرياضة، وما إلى ذلك).  
إشراك البالغين المهمين (ليس بالضرورة أن يكون الآباء هم الأشخاص الوحيدون الذين يمكنهم المساعدة)  
تعزيز نهج الند للند  
الشفافية والتبادل الأفقي  
استخدام التوجيه الخيري (على سبيل المثال "لدي مورد لك، أود أن أتصل بك اليوم").

## التعاطف والإصغاء الفعال لإذكاء الأمل

ما هي أفضل الممارسات للتواصل مع الشباب والاستماع إليهم ودعوتهم لطلب

- اعتماد نهج يركز على الشباب
- لا تستخف أو تتعالى على الآخرين
- ضمان توفير مناخ من السرية والكرامة والثقة
- اكتساب فهم للتغيرات الثقافية في مجتمعنا وتأثيرها (على سبيل المثال "ماذا يعني أن تكون شابًا اليوم؟"، والالتزام بالأدوار التقليدية للذكور بين الجنسين، وما إلى ذلك).
- عدم الشعور بالإهانة أو أخذ المقاومة على محمل شخصي
- احترام الغضب والتزام الهدوء
- توفير إطار عمل غير رسمي للتدخل





## حماية نفسك



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

1. التعرض للأنشطة في سياقات مناسبة (مثل مضمار الجري)
2. تجنب المكاتب المعقمة
3. تحديد البالغين الموثوق بهم
4. تحديد الأقران المؤيدين للمجتمع
5. تغذية اهتماماتهم
6. إنشاء مساحات آمنة
7. التثقيف النفسي المشترك (مثل منحهم الفرصة لمشاركة ما يعرفونه معك)
8. تعزيز العناصر الوقائية التي سماها الشخص
9. الحد من عوامل الخطر التي حددها الشخص المعني أو القضاء عليها





# عدة الوقاية من الانتحار

الشباب الذين  
تتراوح أعمارهم  
بين 14 و 29 عاماً

©ROHIM 2025