

الانتحار

لا يُفسر الانتحار بأي سبب واحد ، ولكن بمجموعة من العوامل - تتجاوز ظروف الصحة النفسية وحدها - بما في ذلك العلاقات ، وتعاطي المخدرات ، والصحة الجسدية ، والعمل ، والمشاكل المالية والقانونية. يجب مخاطبة الوقاية من الانتحار من خلال نهج قوي ومنسق ومتعدد القطاعات يجمع بين جهود نظام الرعاية الصحية وجهود المجتمع .

معلومات عن الانتحار (مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية ومنظمة الصحة العالمية)

- يموت 800 ألف شخص بسبب الانتحار على مستوى العالم كل عام
- مقابل كل شخص يموت بسبب الانتحار ، حاول 20 آخرين.
- مقابل كل شخص يموت بسبب الانتحار ، 278 يفكرون بجدية في الانتحار ويستمرون بالعيش بحياتهم - وبالنسبة للأفراد الذين يعانون من أفكار الانتحار ، تجد الغالبية العظمى المساعدة التي يحتاجونها

عوامل التي تؤدي للانتحار (مؤسسة الرابطة الأمريكية للطب النفسي)

- الخسائر والأحداث الأخرى (الوفاة ، الصعوبات المالية أو القانونية ، تفكك العلاقات ، التسلط)
- محاولات الانتحار السابقة
- العيش مع مرض نفسي
- الصدمة أو سوء المعاملة
- وجود أسلحة نارية في المنزل
- مرض جسدي مزمن وآلام مزمنة
- التعرض للسلوك الانتحاري للآخرين
- وجود تاريخ للانتحار في الأسرة

علامات تنذر بالانتحار

- الشعور بعبء
- العزلة
- زيادة القلق
- الشعور بالحصار أو الألم الذي لا يطاق
- زيادة تعاطي المخدرات
- البحث عن وسيلة للوصول إلى الوسائل الفتاكة
- زيادة الغضب أو الهيجان
- تقلبات مزاجية شديدة
- التعبير عن اليأس
- النوم القليل أو الكثير
- التحدث أو نشر رسائل عن الرغبة في الموت
- وضع خطط للانتحار

الاستراتيجيات الفعالة للوقاية

- التخزين الآمن للدواء والأسلحة
- إنشاء المزيد من "الترابط"
- تعليم مهارات التأقلم وحل المشكلات

5 خطوات لمساعدة شخص معرض لخطر الانتحار (مركز السيطرة على الأمراض)

1. اسأل عما إذا كانوا يفكرون في الانتحار
2. الحفاظ عليهم آمنين - إزالة الوسائل الفتاكة المؤذية
3. كن هناك - لا تتركهم وشأنهم
4. مساعدتهم على التواصل
5. المتابعة

قضايا الاتصال والتواصل (الجمعية الأمريكية لعلم الانتحار)

- اللغة التي تقدم الانتحار كنتيجة مرغوبة
- العبارات التي تربط الانتحار بالجريمة أو الخطيئة
- اللغة التي ترفع من شأن محاولة الانتحار
- العبارات التي تثير الانتحار
- الاستخدام الشنيع لكلمة "انتحار" خارج السياق

مصطلحات إشكالية

- "الانتحار الناجح"
- "الانتحار" ، "الانتحار المرتكب"
- "الانتحار الفاشل" ، "محاولة الانتحار"
- "انتحار فاشل"
- "وباء الانتحار"
- "المهمة الانتحارية" ، "الانتحار السياسي"
- "بطاقة الانتحار"

المصطلحات المفضلة

- خذوا حياتهم الخاصة" ، "أنهوا حياتهم الخاصة" ، "ماتوا بسبب الانتحار"
- مات بالانتحار" ، "استولى على حياته"
- "قام بمحاولة لانتهاء حياته" ، "محاولة انتحار"
- "محاولة غير ناجحة" "معدلات أعلى" ، "زيادة الأسعار" ، "بشأن المعدلات"
- الامتناع عن استخدام كلمة "الانتحار" خارج السياق

اقتباسات من كاي وريك

- " يجب أن يكون لديك رجاء لأجل التأقلم".
- " أعظم خدمة لكم تأتي دائماً من ألمكم العميق".
- "في حين أنه سيكون من الأسهل الاستسلام ، يمكن للمسيح أن يمنحك القوة للتماسك حتى تخف حدة الشدة. يمكن أن يبدأ الرجاء في النمو مرة أخرى مع خيار الصمود."
- "ما أعرفه عن الأشخاص الذين يعيشون مع أفكار انتحارية هو أنهم عادة ما يكونون متناقضين. هذا يعني أن جزءاً منهم يريد الموت لأنهم يريدون أن يخرجوا من الألم وهناك جزء آخر منهم لا يريد الموت حقاً ؛ يريدون فقط أن يتوقف الألم."
- "عندما تشعر بالانتحار ، تذكر الأشياء التي تبقيك مرتبطاً بالحياة".
- "إذا كنت تعاني من أفكار انتحارية: لا تعزلها. اطلب المساعدة. تواصل مع أولئك الذين يحبونك - عائلتك ، صديقك ، طبيبك ، كنيسةك. لا تحاول القيام بذلك بمفردك."
- " الأفكار والمشاعر الانتحارية مثل موجات المحيط. عندما تأتي ، يمكن أن تكون قوية وكثيفة. ولكن تمامًا مثل الأمواج ، ستراجع أفكارك ومشاعرك. قد تشعر بكثافة هذا الشعور في الوقت الحالي بشكل ساحق ولكن تمسك ، فإن تلك الموجة ستراجع مرة أخرى."
- "اليأس وعدم الرجاء غالبًا ما ينموان في غياب روابط اجتماعية ذات معنى."
- " لن يكون المجتمع الطبي ببساطة قادرًا على تلبية جميع الاحتياجات الجسدية والعاطفية والروحية للأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي. ولكن مع مجتمع الايمان كشريك ، يمكن تقديم الدعم الكامل للأفراد ، مما يزيد من احتمالية التعافي والشفاء."
- "عندما تفتح مجتمعات الايمان قلوبها وأبوابها للأشخاص المصابين بمرض نفسي وتلتزم بالسير معهم في طريقهم نحو الشفاء ، تقل المعاناة وتنمو الروابط. قد يرى الناس لأول مرة أنهم مهمون وهناك هدف لحياتهم."

آيات

- " السارق لا يأتي الا ليسرق ويذبح ويهلك، واما انا فقد اتيت لتكون لهم حياة وليكون لهم افضل ". يوحنا 10:10 (NIV)
- "فان الجبال تزول والاكام تنزعزعا اما احساني فلا يزول عنك وعهد سلامي لا يتزعزع قال راحمك الرب ". أشعيا 54:10 (NIV)
- "الذي في مذللتنا ذكرنا لان الى الابد رحمته. " مزمور 136:23 (MSG)
- "والى الشيخوخة انا هو والى الشبية انا احمل. قد فعلت وانا ارفع وانا احمل وانجي ". إشعيا 46:4 (NLT)
- "ولا علو ولا عمق، ولا خليفة اخرى، تقدر ان تفصلنا عن محبة الله التي في المسيح يسوع ربنا. ". رومية 8:39 (GNT)
- " وانا اعطيها حياة ابدية، ولن تهلك الى الابد، ولا يخطفها احد من يدي ". يوحنا 10:28 (NIV)