

ماذا تفعل إذا راودتك أفكار انتحارية؟

ماذا تفعل إذا راودتك أفكار انتحارية؟

لو خطر على بالك في يوم من الأيام فكرة التخلص من حياتك أرجوك أن تقرأ باهتمام النقاط القليلة التالية:

● **اعرف هدفك:** المسلم لديه هدف هام وسامي وهو عبادة الله تعالى ونيل رضوانه، معرفة المرء لحقيقة الهدف من حياته سيمكّنه من رؤية الدنيا بمنظار مختلف فهو لن يكثر مما خسر لأن الربح الحقيقي ما زال ممكناً وهو ليس بعيداً عنه.

● **تمهل:** عندما تشعر بالاكتئاب فإنك تميل إلى رؤية الأشياء من خلال منظور ضيق جداً ونظرة قائمة. ولكن بعد مرور أسبوع أو شهر من العلاج، ستبدو رؤيتك مختلفة تماماً لنفس الحدث. ضاقت فلما استحكمت حلقاتها

فرجت وكنت أظنها لا تفرج

● **تحدث:** إذا راودتك أية أفكار حول إنهاء حياتك، لا تكتنم ذلك في قلبك، اعترف بوجودها وبخطورتها وبحاجتك للمساعدة للتخلص منها.

● **لا تعش وحيداً:** الاجتماع بالناس والتواصل معهم أمر في غاية الأهمية وأحد مصادر الترويح عن الذات.

● **فكر في أولئك الذين يحبونك:** يوجد القليل منهم هنا وهناك حتى لو كنت لا تعتقد ذلك. كيف ستصبح حياتهم وكم ستسبب لهم من ألم بفراقك لهم؟!.

## كيف تساعد مديقاً يفكر بالانتحار؟

● **استمع ثم استمع ثم استمع.** هو بحاجة لمن يستمع له ويتفهم مشاعره والصعوبات التي يمر بها. اضغط على نفسك واكبح جماح رغبتك في التعليق والنصح أو إصدار الأحكام. أصغ باهتمام وكن موضع ثقة.

● **لا تحقق معه أو تغير الموضوع.** لا تبدي أي شفقة أو رثاء ولا تعامله بالدونية. إن التحدث عن المشاعر أمر صعب لذا لا تجعل من تساعده يشعر بأنه في موقف المدافع أو الخجل مما يقول.

● **لا تستعجل بتذكير الشخص الذي يفكر بالانتحار بالعقوبة الربانية.** يجب أن تخبره بذلك لكن بشكل غير مباشر وفي مرحلة تلي إبداء اهتمامك الحقيقي والإصغاء باهتمام.

● **زيارة الطبيب النفسي أمر أساسي.** لكن لا تجعلها كوسيلة لإبعاد الشخص عنك. وتذكر أن بعض الناس حتى وهم على حافة الهاوية يشعرون بالوصمة من زيارة الطبيب النفسي ولذا قيم هذا الأمر بشكل جيد قبل عرض فكرة الطبيب النفسي.

حث الإسلام على الصبر ويخبرنا بجزائه:  
(إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب)  
الزمر 10.

كما يخبرنا أن جميع ما يصيب المسلم خير له، حيث يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عجيباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له".

كما يقول صلى الله عليه وسلم: "ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها إلا كفر بها من خطاياها".

وهكذا يتجلى دور الإيمان بالله والإيمان بالقدر والتجلد بالصبر على المصائب في المحافظة على الاستقرار النفسي، وبالتالي حسن الأداء في مواجهة ابتلاءات الحياة المستمرة ونيل الأجر على ذلك

المجموعة السعودية لدعم مرضى الاضطراب الوجداني ثنائي القطب وذوهم



مركز أبحاث ودراسات البنية النفسية

مجتمع أوثق

اوثق

اوثق

الانتحار... الخطر الصامت



## حقائق عن الانتحار

● الانتحار هو السبب الثالث للموت في الفئة العمرية ما بين 15-24 في العالم الغربي .

● زادت محاولات الانتحار الناجحة خلال السنوات الماضية بنسبة 60% .

● يقدم 10-20 مليون شخص على الانتحار سنوياً، يفلح منهم مليون في محاولاتهم .

● مقابل كل حالة انتحار ناجحة، هناك 20 محاولة فاشلة قد تخلف أضراراً جسدية شديدة .

● حالات الانتحار لدى مرضى الاضطراب الوجداني ثنائي القطب (نوبات هوس واكتئاب) أكثر منها لدى مرضى الاكتئاب فقط .



## الأسباب والدوافع

في العالم الغربي، حوالي 35% من حالات الانتحار ترجع إلى أمراض نفسية وعقلية كالاكتئاب و الفصام والإدمان و 65% يرجع إلى عوامل متعددة مثل التربية وثقافة المجتمع والمشاكل الأسرية أو العاطفية والفشل الدراسي والآلام والأمراض الجسمية أو تجنب العار.



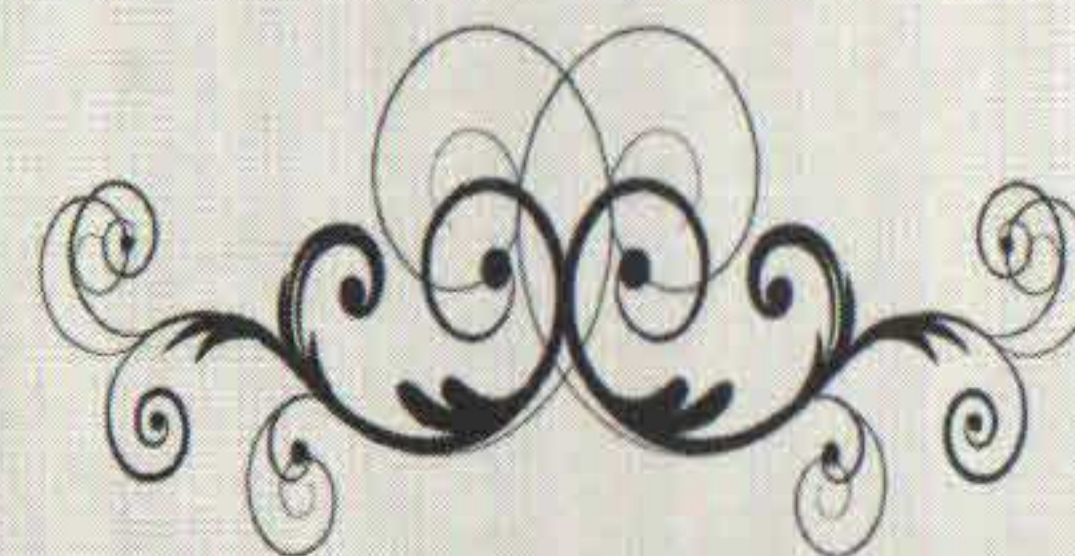
- شديد قد يصاحبه أعراض ذهانية ( تخيلات غير حقيقية )، وهو ما قد يحدث في إطار الاضطراب الوجداني ثنائي القطب.
- عسر المزاج : وهو نوع من الاكتئاب المزمن أخف وطأة من الاكتئاب الشديد ولا يصاحبه أعراض ذهانية.

## ما مدى انتشار الاكتئاب؟

يصيب الاكتئاب امرأة واحدة من كل خمس نساء في شتى أنحاء العالم ومع ذلك فإن أكثر من 85% من مرضى الاكتئاب لا يتلقون العلاج إما لجهلهم به أو لعدم توفر الخدمات العلاجية لهم.

## كيف يمكن علاج الاكتئاب؟

العلاج الدوائي	العلاج النفسي غير الدوائي
الأدوية المضادة للاكتئاب والتي على عكس ما يظنه البعض ؛ لا تسبب الإدمان.	وذلك بمعرفة الأفكار السلبية لدى المريض وتحليلها ومعالجتها وتدعيم الأفكار الإيجابية لديه



الحياة عامة مليئة بالضغوط والمشاكل. فليس من الممكن أن تكون حياة الإنسان صحوه دائماً..

لكننا كبشر نختلف في تعاطينا تجاه الضغوط والمشاكل التي تمر بنا..وقد يرى البعض أن الهروب من الواقع يمثل الحل الأمثل لمشكلاته أيا كانت!

ومن هذه النظرة القاصرة للحياة تنطلق فكرة الانتحار للهروب من عذاب نفسي وواقع مؤلم..

الانتحار كفكرة له مسبباته المختلفة.. ولعل الاكتئاب المرضي هو السبب الأبرز في أغلبها..

## ما هو الاكتئاب النفسي؟

الاكتئاب النفسي هو أحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً. وأهم ما يميزه: الانخفاض التدريجي أو الحاد أحياناً في المزاج، والذي يظهر على شكل شعور بالحزن والضييق والكآبة التي قد لا يوجد لها ما يبررها. ونتيجة لذلك فإن التفكير والسلوك يتأثران أيضاً بالنظرة اليائسة للمكتب، مما يؤثر على عمله وأسرته وعلاقاته الاجتماعية وعبادته.



## علامات وبؤادر منذرة للرغبة في الانتحار:

نادراً ما يكون الانتحار قراراً ارتجالياً وليد اللحظة، فمن أقوى العلامات والبؤادر وأكثرها خطورة هي التفوه بعبارات مثل " إنني لا أستطيع الاستمرار في هذه الدنيا"، " لم يعد هناك شيء يهمني في هذه الحياة". مثل هذه العبارات يجب أن تؤخذ دائماً بجديّة .

ومن العلامات الشائعة ما يلي :

- الاكتئاب والانطواء على النفس .
- فقدان الشعور بالاستحقاق الذاتي والشعور بالعجز .
- إبداء تغير ملحوظ في السلوك أو المواقف أو المظهر .
- تعاطي المخدرات أو الخمر .
- الكتابة عن الموت والانتحار .
- عمل ترتيبات الوداع وكتابة الوصية .

- محاولة انتحار سابقة أو تاريخ سابق في إيذاء النفس والتشويه الذاتي . (علامة في غاية الأهمية)
- تاريخ في العائلة لحدوث حالات انتحار أو عنف .

