



أحمي نفسك ومن تحب من الانتحار - إيذاء الذات -

دليل الأفراد مجتمع الميم عين
والمنظمات والأعلام العاملين معهم

فهرس

- العلامات والحقائق في منع الانتحار 2
- ما هي عوامل الانتحار ووكيفية تقليلها..... 4
- كيف نتحدث عن الانتحار؟..... 6
- دور الإعلام والسرد الإيجابي عن الانتحار 10
- ما هو المحتوى غير الآمن؟..... 12
- من اين يمكن طلب المساعدة ؟ 13

العلامات والحقائق في منع الانتحار

يعتبر العنف مشكلة خطيرة يتعرض لها الأفراد الضعفاء، يمكن للعنف أن يؤثر على جميع أنواع الناس طوال حياتهم. أفراد مجتمع الميم عين معرضون بشكل عام لخطر العنف المتزايد بسبب رهاب المثلية الجنسية والمضايقات وأعمال العنف الموجهة ضد مجتمع الميم، وعادة ما يخلف العنف ندوب جسدية وعاطفية دائمة تصاحب الناجين.

تعرف على العلامات والحقائق وكيف يمكنك المساعدة في منع الانتحار:

يمكن لكل فرد منا أن يلعب دورًا حيويًا في ضمان حصول جميع الأفراد، بغض النظر عن ميولهم الجنسية أو هوياتهم الجندرية على بيئات آمنة ومتقبلة وداعمة في المنزل وفي المدرسة وفي مجتمعاتهم.

العلامات التحذيرية

بعد التعرف على علامات التحذير من الانتحار جزءًا كبيرًا لمنع حدوث الأزمة.

وعلى الرغم من أن التقلبات العاطفية أمر طبيعي، إلا أن الشخص الذي يفكر في الانتحار أحيانًا يعطي إشارات أو تلميحات معينة على وجود خطب أو مشكلة ما. يمكن أن تساعد معرفة هذه العلامات التحذيرية الرئيسية على توصيل فرد تهتم لأمره بالدعم إذا احتاج إليه حتى لو كان هذا الشخص هو نفسك.

هل شعرت أنت أو أي شخص تعرفه بأنك...؟

- غير مهم/ة
- محاصر/ة
- ميئوس منك
- مرتبك/ة
- حائر/ة
- فاقد العزيمة
- وحيد/ة
- عصبي/ة
- مندفع/ة
- مقدم/ة على الانتحار

هل أنت أو أي شخص تعرفه...؟

- لا تهتم/ين بمستقبلك: "المستقبل ليس بهمهم فهو قريب على أي حال".
- "الشعور بدونية النفس - الاعتقاد باستحقاق الموت: "أنا لا أستحق أن أعيش، أنا شخص بغيض / سئ".
- "تعب/ين عن اليأس: "لن تتحسن الأمور أبدًا بالنسبة لحياتي".
- "تقول/ين وداغًا للأشخاص: "أنت أفضل صديق لي على الإطلاق، سأشتاق إليك".
- لديك خطة محددة للانتحار: "لقد فكرت في كيفية إيذاء نفسي والقيام بذلك".
- الحديث عن الشعور والرغبة في الانتحار: "الحياة صعبة للغاية، ففي الآونة الأخيرة شعرت برغبة في إنهاء كل شيء".

هل مررت أنت أو أي شخص تعرفه ب...؟

- تعاطى المخدرات أو الكحول أكثر من المعتاد، التصرف بشكل مختلف عن المعتاد.
- التخلي عن أغلى ممتلكاتكم/ن.
- فقدان الاهتمام بالأشياء المفضلة لديكم/ن.
- الإعجاب بالأشخاص الذين ماتوا منتحرين.
- التخطيط للموت بكتابة وصية أو خطاب.
- الأكل أو النوم أكثر أو أقل من المعتاد.
- الشعور بالغثيان والتعب والألم أكثر من المعتاد.

**إذا تعرفت على هذه العلامات لدى شخص تعرفه او لديك،
أطلب / شجعه على طلب المساعدة.**

يمكننا جميعًا التعرف على عوامل الانتحار وتقليلها.

يمكن لبعض العوامل أن تزيد من خطر فكرة الانتحار لدى الأشخاص، ومع ذلك عليك أن تضع في اعتبارك أن هذه العوامل سواء كانت موجودة عندك أو عند الآخرين فهذا لا يعني تلقائيًا وجود فكرة الانتحار.

العوامل البيئية

- معوقات الوصول لخدمات الصحة النفسية.
- عدم وجود الدعم المجتمعي.
- التشرد/ عدم وجود مأوى.
- وفاة أو تفكك إحدى العلاقات القريبة.
- فقدان الوظيفة أو تغير في الأمن المالي.
- الشعور بعدم الأمان.
- تاريخ انتحاري بالعائلة.
- ضغوط عالية أو ديناميكية داخل العائلة-أزمة أكاديمية أو عائلية.
- سهولة الوصول إلى المواد أو الأدوات القاتلة.

العوامل العقلية والجسدية

- تاريخ من الاكتئاب أو علاماته.
- تاريخ من المرض العقلي.
- تاريخ من التعرض للإساءة أو سوء المعاملة.
- تاريخ من إيذاء النفس.
- الميل إلى الاندفاع (اضطرابات التحكم في الاندفاع).
- مرض جسدي مزمن.
- الاضطرابات العاطفية (مثل الاضطرابات المزاجية).
- محاولة (محاولات) الانتحار السابقة.

العوامل التي تشارك فيها أو الخبرة أو التعلم

- عدم الرغبة في طلب المساعدة.
- إيذاء النفس غير الانتحاري.
- الإيذاء في المنزل أو في المدرسة.
- الصعوبة في التحصيل الدراسي، الرسوب في الدرجات، التعرض للتنمر.

- السلوكيات الصحية المحفوفة بالمخاطر (مثل تعاطي المخدرات والممارسات الجنسية غير الآمنة وما إلى ذلك).
- عدم وجود دعم من الآخرين.
- المعتقدات الثقافية أو الدينية التي تشير إلى الانتحار حلاً.
- التعرض لمواضيع عن الانتحار من خلال وسائل الإعلام أو الأسرة أو الأصدقاء أو زملاء العمل.

الحد من عوامل الانتحار

هناك العديد من الطرق لتقليل عوامل الانتحار لدى شخص ما، مثل:

- سهولة الوصول إلى رعاية فعالة وذات كفاءة ثقافية.
- دعم من المتخصصين في الرعاية الصحية الطبية والعقلية.
- مهارات التأقلم وحل المشكلات وحل النزاعات.
- تقييد الوصول إلى وسائل الانتحار شديدة الخطورة (مثل الأسلحة النارية).
- بناء صلات قوية بأفراد الأسرة.
- إنجازات أكاديمية وفنية ورياضية.
- تعلم حل المشاكل اللاعنفية وحل النزاعات.
- قبول الأسرة لميولهم الجنسية و / أو الهوية الجندرية.
- الشعور بالأمان والدعم والتواصل في المدرسة من خلال مجموعات الأقران مثل تحالفات.
- اتصالات إيجابية مع الأصدقاء الذين يشاركونك نفس الاهتمامات.
- المعتقدات الثقافية والدينية التي لا تشجع على الانتحار.
- القدوة الإيجابية واحترام الذات.

كيف نتحدث عن الانتحار؟

لا يمكن المبالغة في أهمية زيادة المعرفة العامة حول الانتحار، فمن المهم أن نزيد الوعي بالمخاطر لدى الأشخاص المهمشين، ونشجع على طلب المساعدة وندعو إلى تدخلات جديدة واستراتيجيات وقائية لأولئك المعرضين للخطر.

عندما يتحدث الأفراد والمنظمات عن الانتحار بأمان ودقة، فيمكنهم المساعدة في تقليل احتمالية حدوثه؛ ومع ذلك، فإن الحديث عن الانتحار بطرق غير دقيقة أو مبالغ فيها يمكن أن يرفع من هذا الخطر لدى الأفراد المستهدفين.

ولكي تكون هذه النقاشات مفيدة وليست ضارة، نحتاج إلى أن نجعلها تستند إلى بحث موثوق به ومصمم جيداً.

من المهم في البداية أن نتذكر أن الغالبية العظمى من مجتمع الميم بما في ذلك الشباب الذين يعانون من عوامل خارجية مرهقة مثل التمييز أو التنمر أو الرفض الأسري لا يصبحوا انتحاريين.

عندما تشير وسائل الإعلام إلى أن الانتحار هو استجابة طبيعية لمثل هذه العوامل الخارجية يمكن أن يؤدي ذلك إلى أن يرى الأشخاص المعرضون للخطر تجاربهم الخاصة من التمييز أو التنمر أو الرفض تنعكس في قصص أولئك الذين ماتوا، وقد يكونون أكثر عرضة للتفكير في الانتحار كحل للمشاكل التي يواجهونها.

قواعد إرشادية للحديث عن الإنتحار:

- 1 - أسمح بوجود مساحة آمنة للأشخاص الانتحاريين في وجودك بدون أي ضغط ودعهم يستمعون إلى موسيقاهم/ن المفضلة وأكل ما يفضلون/تفضلن والتحديد في السقف حتى إن أرادوا/أردن.
أعطهم/ن الوقت، احترم ألامهم/ن، أقبل أنه في بعض الأيام سيكون رأسهم/ن ممتلئاً باليأس.
أذكر لهم/ن أن كل شيء على ما يرام وسوف يمر وكل شيء مؤقت.
وضح أهمية وضع الحدود والحفاظ عليها لتجنب الأشخاص والأماكن التي لا تساعد الشخص في الشعور بالرضا عن حياتهم.
عزز صداقتك بهم وذكرهم/ن بأن يكونوا/يكن طبيون/طيبات مع أنفسهم/ن، وأن كونهم حساسون وعطوفون هو موضع قوة وإحترام لأنفسهم/ن.

2 - ساعد الشخص في تحديد وإدارة الأفكار الإنتحارية عن طريق طرح هذه الأسئلة:

- "هل تفكر في الموت لأنك ترغب بالفعل في إنهاء حياتك، أم هي رغبة في تغيير شيء ما أو إيقافه؟
هل يمكنك إخباري بالفرق؟ ما هي محفزاتك؟
كيف تتخيل شبكة الدعم الخاصة بك وكيف ستتواصل معهم؟
ما هي خدمات الأزمات المتوفرة في منطقتك؟
كم مرة تريد من الناس أن يتواصلوا معك بشأن أفكارك الإنتحارية؟
هل تظهر لك أفكارك الإنتحارية حول ما تشعر به وما تحتاجه؟
كيف يمكنك أن تتعلم كيف تراقبها دون أن تسيطر عليك؟

- 3 - لا تصف الانتحار بأنه تصرف "خاطئ" أو "أناني" بل عليك مدح الشخص على مقدرته على التعبير عن أفكاره الإنتحارية لأول مرة.
وتعتبر الأفكار المتعلقة بإنهاء الحياة شائعة جداً، ومع ذلك نادراً ما يتم التحدث عنها لأنه دائماً ما تستقبل بمشاعر خوف وذعر.

4 - لا تستخدم كلمات مثل "نجح" أو "لم ينجح" أو "فشل" عند الحديث عن الانتحار.

قد يكون خطراً أن تشير إلى محاولات الانتحار غير المميتة على أنها "فشلاً"، أو أن المحاولات القاتلة "ناجحة" بل تحدث ببساطة عن الموت الانتحاري ولا تستخدم عبارة "ارتكب جريمة الانتحار" بل قل أن شخصاً مات منتحراً فعادةً ما يرتبط مصطلح "مرتكب" بالأفعال التي يلقي بها اللوم أو بمشاعر الذنب والخزي، وفضلاً عن كونها مؤلمة للعائلة الباقية فيمكن أن تحبط هذه الفكرة محاولات الأشخاص الانتحاريين لطلب المساعدة.

5- لا تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي للإعلان عن أخبار الوفيات الناجمة عن الانتحار، أو التكهن بأسباب الوفاة الانتحارية، أو التركيز على التفاصيل الشخصية حول الشخص المنتحر، أو وصف وسائل الموت.

كشفت الأبحاث عن أن الأوصاف التفصيلية لموت الشخص الانتحاري يمكن أن تكون عاملاً في دفع الأفراد المعرضين/المعرضات لخطر تقليد الفعل أيضاً، تجنب إعادة نشر الأخبار أو العناوين الرئيسية أو محتوى الوسائط الاجتماعية بهذا النوع من المعلومات.

6 - لا تصور المنتحرين/المنتحرات بشكل مثالي أو تخلق هالة من الشهرة حولهم؛ فقد يؤدي إضفاء الطابع المثالي على الأشخاص الذين ماتوا بالانتحار إلى تشجيع الآخرين على التماهي معهم والسعي لتقليدهم.

7 - لا تخاطر بنشر معلومات كاذبة من خلال تكرار شائعات أو تكهنات غير مؤكدة حول حالات الانتحار أو سبب حدوثها، فقد يستغرق ظهور المعلومات الدقيقة حول أسباب الوفاة الانتحارية أياماً وحتى أسابيع.

يمكن للتكهنات حول هذه الأسباب حتى بناءً على تصريحات أولية من الأصدقاء أو العائلة أن تغذي روايات كاذبة حول الانتحار وتساهم في خطر عدوى الانتحار، وعلى المنظمات والمدافعين عن حقوق الإنسان أن يتأكدوا بدقة من هذه الحوادث مع السلطات الطبية أو التقارير الإعلامية الموثوقة قبل التعليق عليها علناً.

8 - لا تنسب الموت الانتحاري إلى عامل واحد مثل التنمر أو التمييز، أو تقول إن قانوناً أو سياسة معينة مناهضة للمثليين العابرين جنسياً "تسبب" الانتحار، تحدث الوفيات الانتحارية دائماً تقريباً نتيجة لأسباب متعددة متداخلة بما في ذلك مشكلات الصحة العقلية التي ربما لم يتم التعرف عليها أو معالجتها، ويمكن أن يؤدي ربط الانتحار مباشرة بالعوامل الخارجية مثل التنمر أو التمييز أو القوانين ضد مجتمع الميم إلى تطبيع الانتحار من خلال الإشارة إلى أنه رد فعل طبيعي لمثل هذه التجارب أو القوانين، يمكن أيضاً أن يزيد من خطر الانتحار من خلال توجيه الأفراد المعرضين للخطر إلى التعرف على تجارب أولئك الذين ماتوا بالانتحار.

9 - لا تتحدث عن شيوع الانتحار أو معدلات الانتحار لأشخاص مجتمع الميم.

تذكر أنه لا يتم تسجيل الميول الجنسية والهوية الجنسية في وقت الوفاة، لذلك ليس لدينا بيانات عن معدلات الانتحار أو الوفيات بين أشخاص مجتمع الميم، بالإضافة لأن تقديم الانتحار على أنه اتجاه أو حدث واسع الانتشار يمكن أن يشجع الأفراد الضعفاء على رؤية أنفسهم/ن كجزء من قصة أكبر، مما قد يزيد من مخاطر الانتحار لديهم/ن.

10 - قم بالتأكيد على المسؤولية الفردية والجماعية لتقديم الدعم لأشخاص مجتمع الميم، قم بتذكيرهم/ن أن الأفراد والعائلات والمؤسسات (المدارس على سبيل المثال) والمجتمع بأسره يتحملون مسؤولية تعزيز ثقافة ترحب بالمثليين ومزدوجي الميل الجنسي والعاشرين جنديًا وتقبلهم/ن وتدعمهم/ن.

11 - ساعد الناس على فهم العلاقة بين ظروف الصحة العقلية وعوامل الخطر الإضافية التي يواجهها أشخاص مجتمع الميم وجهود الوقاية من الانتحار على نطاق أوسع؛ مع العلم أن الأسباب الكامنة وراء معظم حالات الانتحار معقدة، وغالبًا ما تنطوي على الاكتئاب أو القلق أو غيرها من مشاكل الصحة العقلية التي لا يراها الجميع.

12 - قم بتشجيع المناقشة حول استراتيجيات منع الانتحار، مثل: توفير خدمات رعاية الصحة النفسية عالية الجودة والحصول عليها بتكلفة ميسورة، تدريب مقدمي الخدمات المجتمعية للتعرف على علامات الخطر وتسهيل الحالات، والحد من وصمة العار فيما يتعلق بقضايا الصحة العقلية والانتحار، وتطبيق السياسات على وسائل التواصل الاجتماعي لحظر التنمر عبر الإنترنت.

13- أكد على الأهمية الحيوية للقدرة على الصمود؛ ليس فقط كعامل يمكن أن يساعد في الحماية من الانتحار ولكن كأولوية حاسمة عندما يتعلق الأمر بتطوير الرعاية العاطفية والنفسية بين أفراد مجتمع الميم، وتشمل هذه العوامل أيضاً قبول الأسرة ودعمها، والتواصل مع الأشخاص الذين يهتمون بهم، والشعور بالأمان، والشعور الإيجابي بالهوية كشخص من مجتمع الميم، ويمكن أن تشمل العوامل الوقائية الأخرى الحد من وصمة العار والتحيز ضد أفراد مجتمع الميم والحد من التنمر وأشكال الإيذاء الأخرى، والوصول السهل للرعاية الصحية الجسدية والعقلية، والحماية القانونية من التمييز.

14- قم بتوجيه الأشخاص إلى الموارد التي توفر التدخل والدعم للأشخاص الذين قد يفكرون في الانتحار، وقدم معلومات عن تلك الموارد، ضع هذه الموارد بجانب قصص الأشخاص الذين استخدموها للمساعدة في التغلب على أزمة انتحار، حيث لا يسمع شباب مجتمع الميم على وجه الخصوص في كثير من الأحيان أن هناك بالغين يهتمون بهم وأنه يمكنهم طلب المساعدة، ويمكن أن يشجع رفع مثل هذه القصص الأفراد الذين قد يفكرون في الانتحار على طلب المساعدة.



الإعلام والسرد الإيجابي

لتغيير الموقف حول الانتحار ومنع إيذاء الذات يجب تشجيع الروايات التي تعزز الأمل والترابط والدعم الإيجابي والمرونة وطلب العلاج والتعافي.

تساعد المنشورات العامة في إنشاء قصص أو "روايات" حول الانتحار ومنع الانتحار في أذهان الجمهور.

في كثير من الأحيان تنقل الرسائل العامة روايات سلبية عن الانتحار، على سبيل المثال: أن الانتحار هو استجابة شائعة أو مقبولة للمواقف العصيبة، أو أن الأفكار الانتحارية تؤدي حتماً إلى الموت، أو أنه لا يمكن فعل أي شيء حيال ذلك.

لاحظ أن بعض الروايات تتعلق بالانتحار بشكل عام، على سبيل المثال: التأكيد على البيانات حول مدى وشدة انتشار الانتحار دون مناقشة الإجراءات أو الحلول يمكن أن يشير إلى أن الانتحار غير قابل للحل وأنه ما من جدوى لطلب المساعدة.

تأخذ الروايات شكل سياق اجتماعي ضار لمجموعات معينة، على سبيل المثال: إن محاولة الانتحار هي تجربة شائعة أو حتى متوقعة للمراهقين والمراهقات من مجتمع الميم أو إن الضعف الشديد واليأس والانتحار هي تجربة نموذجية لدى الجيش الأمريكي وقدامى المحاربين أكثر من المرونة والبقاء، في الحقيقة العكس هو الصحيح، وهذا لا يعني أننا يجب أن نقلل من القصص الحقيقية للنضال والموت، في حين أننا لا نخفي المشكلة الحقيقية والضرر الذي يتطلبه الأمر، علينا أن نكون حريصين على عدم تصوير الانتحار على أنه أمر لا مفر منه أو ميؤوس منه.

ماذا عن دور الإعلام في تأليف الروايات؟ ليس هناك شك في أن وسائل الإعلام الإخبارية والترفيهية غالبًا ما تنقل روايات سلبية عن الانتحار، لا سيما بالنظر إلى الأهمية الإخبارية للوفيات المثيرة وبخاصة أفراد مجتمع الميم عين، وفشل النظام، وما شابه.

نظرًا إلى تركيز وسائل الإعلام على الجانب السلبي، فمن الأهمية بمكان أن يقوم ممارسو الوقاية وغيرهم من الذين يرسلون رسائل حول الانتحار بموازنة رسائل وسائل الإعلام مع الرسائل التي تسلط الضوء على الإجراءات والحلول والنجاحات والموارد.

يركز مكون الأمان (أو "المراسلة الآمنة") في إطار عمل المراسلة الناجحة على تجنب محتوى الرسائل الذي قد يكون ضارًا حيث يمكن لأنواع معينة من الرسائل حول الانتحار أن تزيد من احتمالية أن يفكر الأفراد المعرضون للخطر بالانتحار أو تجعلهم يقدمون عليه، فالمحتوى الذي يقوض أهداف الوقاية يمثل مشكلة أيضًا.

لا تعني مخاوف السلامة أنه يجب علينا تجنب الرسائل حيث يعتبر التواصل مع الجمهور حول الانتحار أمرًا بالغ الأهمية لكن المهم هو كيفية إرسال رسالة عنه.

ما هو المحتوى غير الآمن؟

إظهار أن أنواعا معينة من التقارير الإعلامية حول الوفيات الناجمة عن الانتحار قد تحفز تقليد السلوك الانتحاري بين الأفراد الضعفاء (الأشخاص الذين يعانون من اليأس أو يفكرون بالفعل في الانتحار)، ترتبط المخاطر المتزايدة بما يلي:

- تغطية متكررة أو بارزة أو مثيرة.
- تفاصيل حول طريقة الانتحار أو الموقع.
- تصوير الانتحار على أنه استجابة شائعة أو مقبولة للشدائد.
- إضفاء السحر على الانتحار أو إضفاء الطابع الرومانسي عليه.
- تقديم تفسيرات مبسطة للانتحار.
- بما في ذلك البيانات الشخصية التي تشجع على التعرف على الشخص المتوفي.

من اين تحصل على دعم؟

قامت عنخ بعمل دليل للمنظمات والمبادرات التي
تعمل علي دعم افراد مجتمع الميم عين في منطقة
الشرق الاوسط وشمال افريقيا

فاذا كنت بحاجة الى المساعدة والدعم برجاء الضغط هنا