

من أجل "الردع" عن الانتحار !

ليلي جرجس | 6 كانون الأول 2019 | 00:07



AN-NAHAR



تصوير نيل اسماعيل

خلال 48 ساعة شهد لبنان موجة أخبار متناقلة حول مزيد من حالات أو محاولات انتحار. حالتان تمّ تأكيدهما، في حين نفيت الحالات الأخرى. يصعب علينا مواجهة قدر الموت وما يُخلّفه من حزن وغضب ونكران نتيجة فقدان شخص عزيز، فكيف إذا كان الموت نتيجة انتحار؟ ليس سهلاً التعايش مع هذا الواقع، لكن من غير الجائز أن يصبح خبر الانتحار أمراً واقعاً وخبراً عادياً يتناقله البعض كباقي الأخبار. أن يقرر الشخص إنهاء حياته يعني في علم النفس أنه يريد إنهاء وجعه وعذابه، ومن واجبنا اليوم، وفي ظل الظروف الاجتماعية والاقتصادية الصعبة، إطلاق صرخة مشتركة مع الاختصاصيين في علم النفس لتشجيع الناس على الحديث عن كل ما يقلقهم ويرهقهم، وطلب المساعدة من دون خجل.

سجّل لبنان منذ يومين حالتي انتحار تعودان إلى أسباب مادية وفق الرواية العائلية، والأكيد أن الضائقة المعيشية وحدها ليست مسؤولة عن ذلك، بل لها إضافة دور مؤثر إضافة إلى الاضطراب النفسي الذي يعانيه الشخص. الحديث عن تزايد حالات الانتحار نتيجة الأزمة اللبنانية ليس دقيقاً علمياً، وهذا ما أكده الاختصاصيون في علم النفس لـ"النهار".

في رأي الطبيب والمحلل النفسي الدكتور شوقي عازوري، أن "حالات الانتحار التي شهدناها أخيراً لها السبب ذاته وهو الضائقة المادية، ولكن لكل منها إطارها الخاص، إذ لكل شخص معاناته الخاصة. المجتمع، بشكل عام، لا يمكن أن يفكر في ما هو الانتحار، والأفضل بالنسبة إليه أن يعتبر أن انتحار الشخص كان نتيجة أسباب نفسية، وبذلك يصبح تصور الانتحار وفهمه أسهل."

لقد رأينا أشخاصاً يهزأون من فعل الانتحار ويرتّبونه إلى أسباب سخرية، "فتحت البراد ما لقيت شي فقررت الانتحار". هذا التصرف معيب جداً، فهو يظهر من جهة سخرية البعض من الشخص الذي أقدم على الانتحار، ومن جهة أخرى يكشف خوف المجتمع من الشخص المنتحر. يصعب على المجتمع استيعاب الانتحار وفهمه، ما يدفعه إلى تبسيط الفعل كي يتفادى البحث في أهمية هذا الفعل وخطورته.

لذلك تمنى عازوري "على كل شخص يشعر بحالة يأس ألا يتردد في طلب المساعدة، وكل شخص يعاني مشاكل عائلية أو نفسية وضغوطاً حياتية ان يلجأ إلى شخص آخر ويتحدث معه، لأنه بالتعبير عما يخالجه من مشاعر قد يتراجع عن فكرة الانتحار، أو ان يتصل بخط الحياة 1564، وهو الخط الوطني الساخن للوقاية من الانتحار في لبنان بالتعاون مع البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة"

لكن الاختصاصي في طب النفس والعضو في "جمعية إدراك"، الدكتور جورج كرم، شدد على أننا "لم نشهد تزايداً في حالات الانتحار في لبنان رغم تسجيل حالتني انتحار في غضون 48 ساعة، إلا أن ذلك لا يعني ارتفاعاً في نسبة الانتحار هذه السنة مقارنة بالسنوات السابقة. كذلك، من المهم أن نعرف أن نسبة 90 في المئة من حالات الانتحار تكون نتيجة مرض نفسي، ما يعني أن الشخص الذي أقدم على الانتحار يعاني مرضاً نفسياً وأي عامل مؤثر قد يجعله عرضة أكثر لفعل الانتحار. لكن الضائقة المعيشية بحد ذاتها ليست وحدها مسؤولة عن الانتحار. على سبيل المثال، الصعوبات المعيشية بالإضافة إلى الاكتئاب النفسي أو القلق قد تدفع الشخص إلى الانتحار."

وأشار إلى أن "الشخص الذي أقدم على الانتحار هو شخص متألم الى درجة أنه لم يعد يرى منفذاً أو أفقاً أمامه، فيلجأ الى الانتحار أو الموت كوسيلة وحيدة لإنهاء عذابه وآلامه. هذا الشخص ليس جباناً ولم يتخلّ عن عائلته أو يهرب من واقعه، هو فقط إنسان متألم يتعذب بشدة ولم يجد سوى الموت وسيلة للتخلص من هذا العذاب."

فما الذي يمكن فعله لتجنب زيادة حالات الانتحار؟ يعترف كرم بأن "ما نعيشه اليوم هو أسوأ وضع اقتصادي مرّ على لبنان، ولتفادي زيادة حالات الانتحار، على كل شخص يشعر بأنه غير مرتاح نفسياً، ان يتحدث مع اختصاصي في علم النفس، أو مع عائلته لمساعدته وردعه عن الانتحار. وبذلك نكون أنقذنا شخصاً من الموت. واذ لم يكن الشخص مدركاً حقيقة حالته النفسية، على أفراد العائلة أو الأصدقاء اذا شعروا بأن هذا الشخص يمر بضائقة مادية أو ظروف معيشية صعبة، ان يقفوا الى جانبه ويساعدوه أو يطلبوا المساعدة من الجهات المعنية ويوجهوه الى اختصاصي نفسي لتقديم المساعدة المطلوبة."

هل يمكن توجيه رسالة رادعة ضد الانتحار وعدم نشر الرسائل من دون التأكد منها؟ يجيب كرم بأن "الشخص الذي أقدم على الانتحار هو شخص مريض وكان في حاجة الى مساعدة. لذلك من المهم عدم الحديث عن كل شخص انتحر باستخفاف أو كأنه أمر عابر، من هنا أهمية تسليط الضوء على الصحة النفسية وأن 25% من اللبنانيين يعانون مرضاً نفسياً، وأن 10% فقط يتلقون العلاج، وأن نسبة كبيرة من اللبنانيين لا تتلقى العلاج رغم توفر الاختصاصيين النفسيين. على الناس ألا يخلوا من الصحة النفسية وأن يطلبوا المساعدة، وهكذا يحمون أنفسهم من الانتحار."

ويختم برسالة توعية: "على الناس التأكد من الخبر قبل نشره أو إرساله إلى الآخرين... أتلقى خبراً مقلقاً فأرسله فوراً إلى أشخاص آخرين فأكون بذلك ناشراً للقلق على نطاق أوسع، علماً أن الخبر يكون عارياً من الصحة. الناس اليوم ترسل المعلومة من دون التدقيق فيها أو قراءة النص كاملاً. ويبقى السؤال الأهم: ما الفائدة والهدف من إرسال هذه الأخبار؟ وما الذي أريد من الرسالة التي أود أن تصل إلى المتلقين؟"

<https://newspaper.annahar.com/article/1080658-%D9%85%D9%86-%D8%A3%D8%AC%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D8%AF%D8%B9-%D8%B9%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%AD%D8%A7%D8%B1>