

ارتفعت نسبة الانتحار بشكل كبير في معظم الدول الغربية في العقدين الماضيين، وخصوصاً انتحار المراهقين الذكور. بات الانتحار السبب الرئيس لوفاة الذكور (بين 15 و24 سنة) في إيرلندا والسبب الثاني في أميركا والمملكة المتحدة. من المؤسف أنّ في إيرلندا عدداً قليلاً من العائلات التي لم يبق أحد أفرادها بالانتحار. تبدو بعض حالات الانتحار مفاجئة ولكن في كثير من الحالات، يدرك المقربون من المراهق أنّه يمر بوقت عصيب، ممّا يقلقهم في معظم الأحيان. المثير للاهتمام أنّ كثيراً من هؤلاء المراهقين الذين ينتحرون يكونون عانوا من الاكتئاب قبل انتحارهم دون الحصول على علاج أو تشخيص.

أكثر ما يقلق أهالي المراهقين المصابين بالاكتئاب هو احتمال الانتحار. بالرغم من أنّهم لا ييؤحون بذلك، إلا أنّ أولياء الأمور

يفكرون دوماً في هذه المسألة ويخشون التحدث عنها كي لا تزداد إمكانية حدوثه.

أفكار خاطئة عن الانتحار

يظن الكثير من الناس أن من يتحدث عن الانتحار لا يقدم على هذه الخطوة، ليس ذلك صحيحاً، فإنَّ التطرق إلى هذا الموضوع مسألة لا يجب تجاهلها. تظهر الأبحاث أن 25% ممن يقومون بالانتحار يكونون قد ذكروا ذلك أمام أحد الأشخاص قبل وفاتهم بعدة أشهر.

هناك فكرة خاطئة أخرى تتمثل بعدم مناقشة الموضوع مع أي شخص ذي أفكار انتحارية، حيث إنَّ ذلك قد يحثه على القيام بذلك. في الواقع، يرتاح الأشخاص إلى حد كبير عندما يبوحون بمشاعرهم وأفكارهم أمام فرد يفهمهم ويستطيع تقديم الدعم اللازم.

إضافةً إلى ذلك، يظن بعضهم أن من سبق وحاول الانتحار سيعاود الكرة. تلك فكرة خاطئة، فالمصابون بالاكتئاب يعتبرون الانتحار الوسيلة الوحيدة للتخلص من ألمهم، إلا أنهم لا يفكرون بذلك مجدداً بعد تغلبهم على هذا الاكتئاب.

هل من إشارات منذرة؟

هناك إشارات تنذر باحتمال اكتئاب المرء ولكن تلك الخاصة بالانتحار أقل عدداً، خصوصاً أن الانتحار نفسه أمر نادر. في

الفصل الثاني عرض لعوارض الاكتئاب (التقلبات المزاجية، وعدم الاكتراث بالمدرسة أو بالعمل أو بالهوايات أو بالأصدقاء، وحدة الطبع، وتغيّر النوم، إلخ). تنذر هذه العوارض بصعوبات يواجهها المراهق وهي أمور على الأهالي الالتفات إليها. إلا أنّها لا تشير إلى احتمال قيامه بالانتحار.

هناك بعض الإشارات التي تنذر بإمكانية انتحار المراهق. الجدير بالذكر أنّ من لم يقم من المراهقين بمحاولات انتحار سابقة هو أكثر من قد يفكرون بذلك أثناء اكتئابهم. إن كان في العائلة أو من ضمن الأقارب شخص قد قام بالانتحار في السابق، فإن ذلك يزيد من احتمال تفكير المراهق بذلك. من عوارض الانتحار التحدث المستمر عن الموت وتوزيع الأغراض الشخصية وتوديع العائلة والأصدقاء.

الخطوات اللازمة

على الأهالي ألا يخافوا من التحدث إلى المراهق ومن سؤاله إن كان على ما يرام أو إن كان يشعر بالإحباط. عليهم الإصغاء إليه وعدم محاولة إقناعه بأن ما يقوله خاطئ وبأن ما يشعر به غير مبرر. إضافةً إلى ذلك، يجب ألاّ تتم محاولة تحسين مزاجه. إن اعترف بأفكاره الانتحارية، على الأهل أن يتحققوا من مدى جدية هذه الأفكار. هل فكر المراهق بطريقة الانتحار؟ تكثر الأفكار الانتحارية عند المراهقين ولكنّ القيام بذلك وفقاً لمخطط سبق التفكير فيه أمرٌ غير شائع.

إن كان المراهق مصمماً على الانتحار وقد فكر بالمسألة بشكل جدي، فمن المهم أن تُؤمن له الخدمات النفسية اللازمة. قد يضطر ذوو الأمور إلى إدخاله إلى المستشفى. في الحالات الأخرى، تكون الزيارة إلى المعالج النفسي أو الطبيب كافيةً للحصول على إرشادات فاعلة تضمن الحفاظ على أمان المراهق. يشمل ذلك التأكد من وجود شخص مسؤول حول المراهق طوال الوقت ليدعمه باستمرار. إضافة إلى ذلك، من المهم إزالة الحبوب أو أية أعراض خطيرة من المنزل.

التعامل مع محاولات الانتحار

الانتحار أمر نادر، إلا أنه محاولة شاسعة إلى حد كبير. يقوم بهذه المحاولات الذكور والإناث على حدٍ سواء، وهي إشارة واضحة بأن المراهق ليس على ما يرام. كثيراً ما تحدث هذه المحاولات بعد التعرض للضغط النفسي كشجار مع الوالدين أو مع أحد الأصدقاء أو بعد أي حدث آخر يثير الاستياء. في الحالات الطبيعية، لا تؤدي هذه الأحداث إلى محاولة الانتحار، ولكن من يقوم بذلك هم المراهقون الحساسون الذين يعانون من صعوبات معينة ومستمرة؛ لذلك من المهم أن تتم مساعدة المراهقين الذين قد حاولوا الانتحار. أفضل من يستطيع تقديم هذا العون هو الطب النفسي الخاص بالأطفال والمراهقين. في هذا القسم من معظم المستشفيات، تتم العناية بحاجات الطفل الطبية ويشرف على ذلك معالج أو طبيب نفسي مختص.

قد ينهار الأهالي عندما يحاول أولادهم الانتحار. من الطبيعي أن يستأثروا من الأمر وأن يحزنوا ويخشوا ممّا كان سيحصل لو نجحت المحاولة. كثيراً ما يشعر ذوو الأمور بالذنب حيال عدم ملاحظتهم للعوارض، ويترافق ذلك مع إحساس بالغضب بسبب قيام المراهق بعمل أحمق ومدمر للذات. بعد زوال تأثير الصدمة، يحاول الأهالي تجاهل ما حصل ونسيانه، فلا يقومون بالتطرق إليه مجدداً. إلا أنّ بعضهم يتحولون إلى أشخاص يفرطون في حماية الأولاد بعد هذه التجربة السيئة. الأسلوب الأفضل هو الاعتدال ويشمل ذلك:

1. مناقشات صريحة بين المراهق ووالديه (وبحضور المعالج النفسي في بعض الأحيان). تتمحور هذه الأحاديث عادةً حول الظروف التي دفعت المراهق إلى محاولة الانتحار. من المهم احترام مشاعر الشاب أو الشابة والتعبير أيضاً عن أحاسيس الأهل.

2. التفكير بخطة عمل تزيل المشكلات التي أدت إلى محاولة الانتحار كالظروف التي تثير توتر المراهق.

3. التفكير بخطة تعزز التواصل العائلي وتوثق العلاقات بين الأفراد، ويشمل ذلك بذل بعض الجهد للقيام بنشاطات عائلية ممتعة.

4. التوصل إلى خطوات معينة لمواجهة المشكلات السلوكية في

المستقبل (في القسم التالي مزيد من التفاصيل عن هذا الموضوع).

بالرغم من التأثير السلبي لمحاولات الانتحار على العائلة، على الأهل والمراهقين اعتبارها نقطة تحولية أو فرصة للتغيير. من حسن الحظ أنّ المحاولات هذه قد فشلت، ولكن ذلك لا يمنع من ضرورة مواجهة المشكلة وإزالة ما وُجد هذه الرغبة في الانتحار. على تحسين ظروفهم في المنزل وإزالة أيّ عائق.

سلوك المراهق بعد محاولة الانتحار

تصعب على الأهل المسائل السلوكية بعد محاولة الانتحار. يخشون من أنّ بعض القوانين الصارمة قد تدفع المراهق إلى محاولة الانتحار مجدداً. يؤدي ذلك إلى جوٍّ من التوتر وإلى عدم السيطرة على زمام الأمور في المنزل، خصوصاً تلك المتعلقة بالتأديب.

من المهم عدم تجاهل القوانين ومسائل تهذيب المراهقين، ومن الضروري استمرار التفاوض مع الأولاد للتوصل إلى القوانين والعواقب الملائمة. إن حصلت محاولة الانتحار بعد شجار معين، فعلى الأهل مناقشة ذلك مع المراهق. من المهم أن يفهم المراهقون أنّ أهاليهم يستوعبون ما يمرون به من أسى ولكن ذلك لا يبرّر محاولة الانتحار. الهدف الأساسي لذوي الأمور هو مساعدة الأولاد

على إيجاد سبل أخرى تعمل على التخفيف من غضبهم واستيائهم بعد أي نزاع عائلي. يحتاج المراهقون الذين قد حاولوا الانتحار إلى التشجيع وإلى دعم أهاليهم، ولكنهم يحتاجون أيضاً إلى قوانين صارمة تحترم استقلاليتهم. على هؤلاء الشباب تحمّل مسؤولية أفعالهم، وهذا أمر بالغ الأهمية.

تجربة تانيا

تبلغ تانيا الرابعة عشرة من عمرها، وتناولت جرعة مفرطة من دواءٍ للالتهاب بعدما تشاجرت مع والدتها. كانت تود الذهاب مع أصدقائها إلى حفلة راقصة ولكنّ والديها شعرا بأنّ سنّها ما زال لا يسمح بهذا النوع من النشاطات. أحسّت تانيا بالخوف بعد تناولها الحبوب وأخبرت أختها بما فعلته، وتمّ إطلاع الوالدة على ذلك. تمّ إدخال تانيا إلى المستشفى على الفور وأعطيت أدويةً مناسبة تدفعها إلى التقيؤ. استمر مكوث تانيا في المستشفى ليلةً واحدة بقيت فيها تحت المراقبة.

في اليوم التالي، التقت تانيا مع إحدى أعضاء فريق الخدمات الاجتماعية المختص بالمسائل النفسية، وتحدثا عما قد حصل. كما اجتمعت العاملة الاجتماعية مع والدي تانيا اللذين أطلعاهما على صعوبة التعامل مع ابنتهما في الأشهر القليلة الماضية وعن سهرها المستمر خارج المنزل مع أصدقاء لم يوافق الوالدان على العلاقة معهم. قالت تانيا: إنّها لم تعد تتحمل الشجار مع والديها وإنّها كانت

تودّ الابتعاد عن كل ذلك. شعرت بالندم حيال تناول الجرعة المفرطة وخشيت من أن هذا الأمر سيولّد مزيداً من النزاعات العائلية.

اقترحت العاملة الاجتماعية على العائلة أن يحضروا مزيداً من الجلسات بعد خروج تانيا من المستشفى، على أن تهدف إلى تعزيز التواصل بينهم. لم تتحمس تانيا كثيراً للفكرة ولكنها وافقت على مفض. شعر الوالدان بالارتياح حيال قدرتهما على البوح بمخاوفهم حيال التجاوب مع تانيا وحيال اضطرارهم إلى التحدث معها بشكل صارم في بعض الأحيان.

خرجت تانيا من المستشفى بعد يومين. استطاع والداها في أثناء مكوثها هناك أن يخططا للطريقة الأفضل للتعامل معها. بالرغم من شعورهما بالاستياء والخوف قررا محاولة استيعاب الصعوبة التي تواجهها تانيا في مرحلة المراهقة، كما صمما على بذل الجهد للتواصل معها مستخدمين بعض الأفكار التي أعطتهما إياها العاملة الاجتماعية.

أظهر الوالدان تعاطفاً كبيراً مع ابنتهما وعبراً لها عن أهمية الحفاظ على أمانها، وأدركا ضرورة التوصل إلى المساومات في بعض الأحيان وأهمية تعاملهما مع طلبات تانيا بشكل صارم وجازم في أحيانٍ أخرى.

بعد ثلاثة أسابيع، أرادت تانيا الذهاب مع أصدقائها إلى حفلة لفريقها الغنائي المفضل. كان لدى والديها بعض التحفظات

بسبب ما قد سمعاه عن هذه الحفلات وما يجري فيها . بما أنّهما أصبحا قادرين على مناقشة مختلف المسائل مع تانيا ونظراً إلى تعبيرهما الدائم عن سعادتهما بمجهودها، وافقا على ذهابها إلى الحفلة على أن يقلّأها منها عند انتهائها . قالت تانيا إن ذلك سيصيبها بالإحراج، ممّا دفع الوالدين إلى إعطائها خيارين، إمّا القبول بذلك أو عدم حضور الحفلة . عندها، قررت تانيا الذهاب وأقلّها والدها من هناك مع اثنتين من صديقاتها . سمح هذا الأمر للوالدين بالتعرف إلى من تمضي تانيا معهم بعضاً من وقتها .

جرح الذات

«كنت أستخدم الشفرة لأجرح نفسي بسبب الألم الكبير الذي كنت أشعر به . عندما طلب مني أصدقائي تبرير ذلك، كنت أشبه الأمر بالبطاطا التي نقطعها بعد إخراجها من الفرن لإزالة بعض من البخار . هذا ما كنت أفعله بنفسي . رؤية الدماء كانت تجعلني أشعر بأنني أعاقب نفسي، ممّا هدأ من روعي» .

- إيللا (15 عاماً)

يجرح المراهقون أنفسهم في بعض الأحيان للتخلص من بعض الغضب والاستياء . كثيراً ما يتمّ جرح الرسغ أو الساعد بواسطة سكين أو شفرة أو قطعة من الزجاج المكسور أو أيّ أداة حادة . يبرّر هؤلاء هذا الأمر بالتعبير عن أنّهم يفضلون هذا النوع

من الألم الجسدي على الألم النفسي. إضافةً إلى ذلك يشدد المراهقون على أن ذلك يخفف من استيائهم. قد يصعب على الراشدين استيعاب ذلك وكثيراً ما يغضب الأهالي عند قيام المراهق بذلك. أمّا المعالجون النفسيون، فإنهم يفهمون ذلك بسبب العدد الكبير من المرضى الذين يلحقون الأذى بأنفسهم كوسيلة للتخلص من الأسى (كقرص النفس أو العضّ على الجزء الداخلي من الخدّ أو لكم الحائط). إلحاق الأذى بالنفس عادةً تنمو مع الوقت ويلجأ إليها المراهق للتخلص من المشاعر البغيضة.

لا يعاني جميع المراهقين الذين يقومون بذلك من الاكتئاب، وهناك عدد قليل منهم يتأثر بالأفكار الانتحارية. إلا أن الأمر المؤكد هو أن هؤلاء الشباب يحتاجون إلى المساعدة. إن لاحظ الأهل بعض الجروح على ذراعي المراهق، عليهما أن يسألا عما سبّب ذلك. كما يجب على ذوي الأمور عدم القبول بالتبريرات غير المنطقية كأنّ الجميع يقوم بذلك أو أنّ الجرح تمّ في أثناء لهو المراهق. من المهم أن يتم تشجيع المراهق على التحدث عن ذلك وعلى اللجوء إلى المساعدة عند الحاجة إلى ذلك. الهدف الأساسي للعلاج هو حث المراهق على البوح بأفكاره وأحاسيسه وبما دفعه إلى القيام بهذا التصرف. بعد ذلك، تصبح الغاية مساعدته على إدراك الوسائل الأخرى للتخلص من المشاعر البغيضة (كالتحدث عنها إلى الآخرين أو كالقيام بنشاطات أخرى تؤدي إلى نسيان الاستياء). يسعى

المعالجون إلى مساعدة المراهق على التوقف عن إلحاق الأذى بالنفس وعلى إيجاد أساليب أخرى للتغلب على مصاعبه.

الانتحار والكحول

لا يتسبب الكحول بالانتحار، ولكن المراهقين المضطربين الذين يحتسون الكثير من الكحول معرضون لذلك بشكل أكبر. حوالي ربع المراهقين الذين يقومون بالانتحار هم أشخاص في دمهم نسبة عالية من الكحول. ما من دليل يشير إلى أن الكحول يؤثر على الدماغ بطريقة تؤدي إلى التصرفات المتهورة أو المؤذية للنفس.

يحتسي الكثير من المراهقين الكحول لمجرد الوصول إلى حالة من السكر. إن حصل ذلك مع المراهقين المصابين بالاكتئاب، فإنه قد يؤدي إلى إلحاقهم الأذى بأنفسهم. يزيد من الاكتئاب سوءاً؛ لذلك فإن المراهق الذي يحتسي الكحول بشكل مفرط بحاجة ماسة إلى المساعدة والإرشاد.

