

ظاهرة الإنتحار و جهود المنظمات الدولية و الوطنية في الحد من إنتشارها



اعداد/ د. عائشة محمد



## ظاهرة الإنتحار و جهود المنظمات الدولية و الوطنية في الحد من إنتشارها

ملتقى الحوار للتنمية وحقوق الإنسان

مؤسسة أهلية- مشهرة برقم 6337 لسنة 2005- غير حزبية.

لا تهدف إلى الربح، ويخضع نظامها الأساسي للقانون رقم 149 لسنة 2019 الخاص  
بالجمعيات الأهلية والمؤسسات الخاصة.

الموقع الإلكتروني: <https://www.fdhrd.org/>



©2ALL RIGHTS RESERVED- 202

FDHRD

## مقدمة

تُطالِعنا وسائل الإعلام المرئية والمسموعة و المقروءة باستمرار بأخبار حوادث الانتحار التي تحدث بين الحين والآخر في مجتمعاتنا العربية والحقيقة أنّ المؤشّرات والإحصاءات تدلّ على أنّ حوادث الانتحار تزداد بصورة كبيرة في مجتمعاتنا حيث لا يزال الانتحار هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة حول العالم. وفي كل عام يفوق عدد الأشخاص الذين يموتون انتحارا عدد الوفيات منهم بسبب فيروس الإيدز أو الملاريا أو سرطان الثدي أو حتى الحرب والقتل، فكان من الضروري البحث في أسباب تلك الظاهرة و العوامل التي تؤثر في تزايدها بصورة ملحوظة في جميع دول العالم بلا استثناء، مع العلم أن هذه الظاهرة تتركز في المجتمعات والدول الفقيرة، والتي تعاني التخلف والأمراض حيث يعتبر الانتحار جريمة دافعها الأساسي اليأس والاضطرابات النفسية.

وهنا سوف نتعرض لأهم المحاور الرئيسية المتعلقة بتلك الظاهرة ، من حيث اسباب و دوافع إقبال الشخص علي إنهاء حياته بنفسه ، واهم الطرق والوسائل التي ينهي الشخص حياته من خلالها . كما سنعرض اهم الدلائل و الأشارات التي توضح أن هذا الشخص يفكر في الانتحار .

بالإضافة لذلك سنعرض جهود بعض المنظمات الدولية في التصدي لإنتشار هذه الظاهرة و محاولة القضاء عليها ، مع عرض تفاصيل ابرز الحالات التي حدثت مؤخرا .

## أولاً : أسباب الإنتحار والعوامل النفسية التي تؤدي إليه، وأساليبه

هناك العديد من الأسباب التي تدفع الإنسان للانتحار، وجد أن أسباب الانتحار ليست مدعومة بالعديد من الدلائل والدراسات، إلا أن البعض ينتحر نتيجة لمجموعة مختلطة من الأسباب، و أكدت منظمة الصحة العالمية أن أسباب الإنتحار تختلف من بلد لآخر بسبب الثقافات المختلفة و طبيعة الاشخاص.

تنتشر هذه الظاهرة بصورة كبيرة لدى المراهقين، وذلك بسبب عدم تحمل المسؤولية أو تعرضهم لمشاكل عائلية، ويعد الانتحار السبب الرئيس الأول في الوفاة عند المراهقين، خاصة وأنهم يعانون من أزمات ضخمة، ولخبطة هرمونات، وأثناء انشغال الأهل في مشاكلهم الشخصية لا ينتبهوا لمشاكل أبنائهم النفسية، وهناك عدد عوامل تشير إلى إقدام المراهق على الانتحار حيث يجب على الأسرة الانتباه لأبنائها في هذا السن الخطر، ومراقبة تصرفاتهم بشكل كبير.

(1) من ابرز اسباب الإنتحار المحتملة .:

أ ) نقص الوعي الثقافي و الديني .:

- كثيراً ما نشاهد في مواقف الحياة اليومية قلة وعي ثقافي لدى أبناء المجتمع . في الكثير من مجالات الحياة وعدم معرفة في التصرف لأي ضغط من ضغوطات الحياة التي يمر بها الانسان. نتيجة عدم فسح مجال لتبادل الآراء بين الأشخاص ، كما يجب

- تنمية الوعي الثقافي لدى العامة بأمراض الإكتئاب والإنفصام والإدمان والقلق حتي يُقدموا علي إيذاء انفسهم عندما يتسلل اليأس وقلة الحيلة في نفوسهم .
- وكذلك نرى ان التنشئة الاجتماعية المغلوطة تلعب دورا أساسيا في تنامي قلة الوعي لانها تهتم بجوانب الثقافة الصامتة وعدم مواجهة المواقف و الجوانب المغلوطة بردعها وطرح نماذج ووسائل بديلة للحوار.
  - أما فيما يتعلق بنقص الوعي الديني : فنجد ان جميع الاديان السماوية تُجرم قتل النفس و إزهاق الروح فالحياة هبة الله للإنسان
  - فالإنتحار مُحرم في الإسلام قال الله تعالى: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ) ولم يقتصر الأمر على التحذير من قتل النفس فقط، بل حَرَّمَ اللهُ تعالى كل ما من شأنه أن يهلك الإنسان أو يلحق به ضرراً فالشريعة الإسلامية تدعو إلى حفظ الكليات ال5 وهي: الدين، والنفس، والعقل، والنسب، والمال .
  - و في الديانة المسيحية نجد ان قتل النفس خطيئة في أغلب المذاهب المسيحية حيث يعتبر الانتحار ذنبا استناداً إلى كتابات المفكرين المسيحيين المؤثرين من العصور الوسطى مثل القديس أوغسطينوس والقديس توما الأكويني، ولم يعتبر الانتحار ذنب تحت الرمز البيزنطي المسيحي لجستنيان الأول. وعلى مر التاريخ في الكنيسة المسيحية، كان الأشخاص الذين يحاولون الانتحار يحرمون كنسيًا، أما أولئك الذين ماتوا بسبب الانتحار فكانوا يدفنون خارج المقابر المقدسة.

لذلك يجب على المؤسسات الدينية المختلفة زيادة حملات التوعية للحد من هذه الظاهرة ،فيجب أن يتم يكون هناك خطة من وزارة الأوقاف والأزهر الشريف والكنيسة المصرية لتوعية الشباب بمدى خطورة تلك الخطوة

#### (ب) الإدمان .:

- تعاطي المخدرات أو تناول الكحول والخمور، هو مدخل شائع للميول الانتحارية التي تسببها الآثار النفسية للعقاقير المخدرة، والإفراط في إدمان بعض أنواع المخدرات المتداولة، أيضا يفكرون بالانتحار إن لم يجدوا المال الكافي لشراء هذه المواد. يُصيب المريض بأفكار وهلاوس وضلالات، ويؤدي به في النهاية إلى اختيار طريقة مأساوية للتخلص من حياته، وقد ينتهي به الأمر بتعاطي جرعة زائدة من المخدر، أو الإفراط في شرب الكحوليات أو الخمور، أو تجريب نوع جديد من أنواع المخدرات المُخلقة التي قد تُنهي حياته حتى قبل التفكير بالانتحار.

#### (ج) الإضطرابات النفسية .:

-تشير الإحصائيات والبيانات المتوفرة أن العديد من الأشخاص الذين يحاولون الانتحار يعانون من مشكلة نفسية أو أكثر، ولكن في كثير من الحالات لا تكون الإصابة قد شخصت



طبيًا، فاختلاط مشاعر الوحدة باليأس قد يؤدي بالشخص إلى الميل الانتحارية ومن أكثر هذه المشاكل النفسية التي تسبب الانتحار ما يلي:

- الاكتئاب الحاد  
الإصابة بهذه المشكلة النفسية تؤدي إلى تعكر المزاج بشكل كبير والتعب وفقدان الإهتمام بالأشياء من حول المصاب بالإضافة إلى فقدانه للأمل، لذا هؤلاء الأشخاص المصابين بالاكتئاب الحاد يكونون أكثر عرضة لمحاولة الانتحار من غيرهم.
  - الهوس الاكتئابي  
الشخص المصاب بهذه الحالة النفسية يعاني من تغير شديد في المزاج أي أنه تارةً يشعر بالفرح العارم، وتارةً أخرى بالحزن الشديد، ومن الأخبار غير السارة أن واحد من كل ثلاثة مصابين يحاولون الانتحار في مثل هذه الحالات.
  - الفصام  
عبارة عن حالة نفسية طويلة المدى، تسبب الشعور ورؤية أمور غير موجودة بالواقع والهلديان وحتى ظهور تغير في تصرفات المصاب.
  - اضطراب الشخصية الحدية  
يتميز هذه الحالة النفسية المشاعر غير المستقرة، وأنماط التفكير المشوهة، والتصرفات المندفعة، وعادة يكون المصابين بهذا النوع من الحالة النفسية قد عانى من الإساءة أو العنف الجنسي في مرحلة الطفولة، وبالتالي يحملون أفكار انتحارية أكثر من غيرهم.
  - فقدان الشهية العصاب  
هو عبارة عن اضطراب في الأكل، فالمصابين بهذا النوع من الاضطراب يشعرون بأنهم يعانون من السمنة ويحاولون خفض وزنهم في كل الطرق الممكنة والتي تشمل قيء الطعام المتناول
- (د) التعرض للتنمر ::  
التنمر ظاهرة مُربعة تترتب عليها مجموعة كبيرة من العواقب حيث يعتبر التنمر من الدوافع الرئيسية للانتحار بين الشباب في جميع أنحاء العالم، وقد وجدت دراسة أن واحد من بين 8 شباب حول العالم لديهم سلوكيات انتحارية؛ حيث يرتبط التنمر بقوة بمحاولات الانتحار، وذلك وفقا لما جاء في صحيفة "الإندبيندنت" البريطانية.  
حذرت دراسة بريطانية من أن ما نسبة 17% من الأطفال يفكرون في الانتحار بسبب التنمر في المدرسة، بواقع طفل واحد من بين كل 5 أطفال.

يعد التنمر من المشاكل الحقيقية والصعبة التي قد يواجهها الطفل في المراحل العمرية المختلفة، وهو أمر قد يكون له تأثير سلبي على الطفل على المدى الطويل، ولذلك فهو من الأمور التي تجب معالجتها أو التعامل معها سريعا  
فالتنمر جريمة يجب أن يُحاسب عليها كلّ من يجرؤ على القيام بهذا الفعل الذي لا يُمكن السكوت عنه، خصوصا بعد ارتفاع أعداد ضحايا الانتحار حول العالم بسببه

#### هـ) العلاقات العاطفية :

- برزت في الآونة الأخيرة بمصر، حوادث انتحار كثيرة لشبان أتعبهم الحب والغرام لفترات طويلة، لكنهم قرروا إنهاء قصصهم العاطفية بحكايات مأساوية انتهت إلى التخلص من الحياة والانتحار بعد فشل الكثير منهم في الوصول إلى شريكة حياته، لتكون مقولة «ومن الحب ما قتل» عنوانا بارزا وشاملا لمعظم القصص المتنوعة في مدن وأقاليم مصر. وهو أمر يرجعه الخبراء إلى أزمات وأمراض نفسية حادة، بالإضافة إلى ضعف الوازع الديني للكثير من المنتحرين بصفة عامة.

- وحول انتشار هذه الحالات، أكد الدكتور أحمد فخري، أستاذ علم النفس وتعديل السلوك بجامعة عين شمس، أن المرحلة العمرية من سن 14 عاما وصولا إلى 24 عاما، هي أكثر الفترات خطورة على الفرد، ونتيجة عدم وجود بيئة حاضنة وداعمة لهم ووجود حلول فورية لمشكلاتهم واضطراب العلاقات الأسرية قد تكون السبب الأكبر الذي يجعل المراهق عرضة للسلوك الانتحاري، فالمراهق لا يتمتع بمفهوم الإدراك وأنه بمقدوره تغيير حياته إلى الأفضل، وغالبا ما يعتقد أن الانتحار هو ما يجعله في راحة بعيدا عن الحياة الصعبة من وجهة نظره، وتتفاقم هذه الفكرة مع حدوث اضطرابات بيولوجية وفسولوجية تحدث داخل جسم المراهق تجعله في حالة من الارتباك النفسي والعاطفي فلا يستطيع السيطرة على أموره ولا التحكم في انفعالاته فهو كالبركان الكامن على وشك الانفجار في أي لحظة. ويكون فيها الشخص في سن المراهقة، وعند تعرضه لأي ضغط يلجأ إلى الانتحار، وهو الأمر الذي تغفل عنه الأسرة والمجتمع.

#### و) العنف الاسري .:

-تعتبر الأسرة أحد مقومات الوجود الإجتماعي في المجتمع الإنساني، ومن اهم وظائفها تنشئة و تربية الابناء بدنيا و إجتماعيا من خلال إكساب الأبناء قيم و معايير المجتمع الذي ينتمون إليه، و يتحقق ذلك بوجود علاقة قوية بين الوالدين و الأبناء وذلك بتقديم الحب والحماية والرعاية لهم .

-و قد تفشل الأسرة احيانا في القيام بدورها، و يعتبر العنف الأسري أحد اشكال هذا الفشل والذي يعتبر أكثر أشكال العنف تميزا، لأنه يحدث ممن يتوقع منهم الفرد الحب و الدعم و الأمان ، و ينقسم العنف الاسري إلى نوعين :عنف سلبي عن طريق الهجر والإهمال والذي يسبب ضغطا نفسيا على الطرف الثاني. وعنف ايجابي ويتمثل ب الاعتداء أو حرمان بدون



وجه حق والنتيجة في الحالتين ضغط نفسي يؤدي للعنف، ويلجأ الطرف الآخر إلى تناول المخدرات أو الانتحار في معظم الحالات فلاحتمالات تكون نسبتها عالية مع ذلك الشخص المعرض للضغوط النفسية.

#### ز) الظروف الاقتصادية :.

- أي أن الأشخاص الذين يعانون من أوضاع إقتصادية سيئة، والذين تتراكم الديون عليهم ولا يستطيعون دفعها وجرفتهم اللاتزامات القاسية والديون إلى دوامة التفكير في الانتحار للهروب من تلك المسؤوليات، فكثير ممن يعانون من قسوة الظروف الإقتصادية يقدموا على الانتحار سواء كان ذلك نتيجة عدم قدرتهم على الإنفاق على عوائلهم أو نتيجة العجز عن تدبير تكاليف الزواج أو تلبية احتياجاتهم باختلافها .

#### ح) البطالة:.

- كثير من العاطلين عن العمر تتتابهم مشاعر سلبية جداً، بالإضافة إلى انعزالهم عن المجتمع وعدم رغبتهم بالتحدث مع أي شخص، فيشعرون عندها بأنهم أقل كفاءة من غيرهم وتتتابهم أفكار للانتحار.

#### (2) اساليب و وسائل الإنتحار:.

- طرق الانتحار هي الوسائل التي يلجأ إليها بعض الناس لإنهاء حياتهم عمدا لأسباب مختلفة، وكما أن دوافع الانتحار وأسبابه متعددة الأشكال والمصادر، كذلك طرق الانتحار متباينة الأشكال والوسائل. وفيما يلي نستعرض بعض طرق الانتحار وأشكاله التي يقدم بعض الناس عليها تلك الأساليب التي سيتم عرضها ليست على سبيل الحصر ولكن على سبيل المثال .

#### قطع الشرايين :

-وهذه إحدى الطرق متوسطة الألم، والتي تتم بواسطة آلة حادة كسكين مثلا. فما إن جرى هذا السكين على شرايين اليد حتى تنفتح دائرة الدم المنغلقة على نفسها في الجسم، ليتسرب من أوعيته مخلفا إياها فارغة، لتخلف بدورها الجسم هامدا من أثر انقطاع الأوكسجين عنه، والذي يحتاج إليه الجسم لحظة بلحظة. وهي وسيلة متوسطة الألم بالنسبة للكثير من الوسائل الأخرى



## الإلقاء بالنفس من عالٍ:

-وهي وسيلة بدائية تتم بإلقاء الشخص نفسه من مكان مرتفع، كنافذة شقته الكائنة بدور علوي مثلا، ليستقر جسده عند أرض صلبة. وهذه الطريقة غاية في الإيلام لاشتمال الألم على الجسم كله لحما وعظما

## الإلقاء بالنفس في الماء :

-وهي طريقة معروفة أيضا، وبها يلقي الشخص بنفسه في ماء البحر أو النهر ليتولى عملية إغراقه؛ ليحل الماء محل الهواء في مجاريه من الجسم، وينقطع بذلك الأوكسجين عن الجسم، لينتهي آخر الأمر هامدا خاليا من نبض الحياة.

## الصعق بالكهرباء :

-وتتم بإيصال الشخص تيار الكهرباء بجسمه بعد أن يُحَكِّمَهُ به، لأنه إن كان ممسكا بهذا التيار لما صبر على هذا الإمساك لأكثر من ثانية ليجد يده وجسمه كله انتفض مبتعدا عن مصدر الكهرباء. لكن الذي يحدث أن يقوم الشخص المقدم على الانتحار بربط معصمه بسلك معدني، ثم يقوم بتوصيله بالكهرباء ليضمن حتمية إنهاء العملية.

## تجرع السم :

-وهي إحدى طرق الانتحار المشهورة منذ القدم، وتتم بابتلاع الشخص المقدم على الانتحار قدرا كافيا من السم القاتل، والذي يقوم بدوره بعمل بعض التفاعلات الكيميائية في الجسم من شأنها تجلط الدم فلا يصل إلى سائر الجسم محملا بالأوكسجين اللازم له.

## ابتلاع كمية كبيرة من الحبوب :

-حيث يتسبب ابتلاع كمية كبيرة من الحبوب \_وبالأخص البنادول\_ في إحداث تسمم سريع المفعول في الجسم، مع انخفاض سريع في درجة الحرارة وضغط الدم وتشنج في العضلات وصعوبة في التنفس تتصاعد إلى حد انقطاع التنفس.

## تعاطي جرعة مخدرة زائدة :

-إذ يتسبب تناول كمية كبيرة من المواد المخدرة في هبوط حاد في الدورة الدموية مما يؤدي إلى توقف مفاجئ في القلب.

## مبيدات الآفات :

-حوالي 30% من حالات الانتحار في جميع أنحاء العالم ناتجة عن التسمم بالمبيدات الحشرية، و غالبا ما يتم التسمم بالمواد الكيميائية الزراعية في المناطق الريفية .



## ثانياً: علامات الإنتحار

-الإنتحار نادراً ما يكون قرار إرتجالي وليد اللحظة . ففي الأيام والساعات قبل أن ينهي الإنسان حياته وينتحر، عادة ما تكون هناك بوادر وعلامات منذرة، ولا يُشترط وجود العلامات كاملةً ليكون الشخص معرضاً لخطر الانتحار، فقد تعني إشارة واحدة أن الشخص في خطر.

- فقد يتحدث الشخص الذي يفكر في الانتحار عن إنهاء حياته أو يعبر عن شعوره باليأس. ومن العلامات التحذيرية الكلامية:

- التحدث عن الانتحار.
- التعبير عن الرغبة بالموت.
- التحدث عن طريقة معينة للانتحار.
- إخبار الشخص عن شعوره بأنه يشكل عبئاً على الآخرين.
- التعبير عن الغضب أو الرغبة بالانتقام.
- التعبير عن الشعور بالمحاصرة.
- التحدث عن الاكتئاب أو الشعور بألم غير محتمل

- وقد يظهر الأشخاص الذين يفكرون بالانتحار نواياهم بطريقة غير مباشرة. من السلوكيات المرتبطة بخطر الانتحار.:

- تغيرات في عادات النوم والأكل.
- ممارسات إيذاء النفس.
- استكشاف طرق للانتحار كالبحث عنها عبر الإنترنت.
- التواصل مع المقربين، وخاصةً لتوديعهم أو التعبير عن الغضب أو المحبة.
- كتابة رسالة انتحار.
- الابتعاد عن الهوايات التي كانوا يستمتعون بها.
- الانسحاب من الروتين اليومي كالذهاب إلى العمل أو المدرسة.
- التخلي عن الممتلكات.

## العلامات المزاجية

- قد تشير تغيرات مزاج الشخص إلى تفكيره بالانتحار أو تخطيطه للأمر. من الأعراض المرتبطة بالمزاج التي يجب الانتباه إليها:



- تاريخ مرضي لأعراض الصحة العقلية.
  - أعراض ذهانية كالانفصال عن الواقع أو الإيمان بأشياء غير موجودة.
  - اليأس أو اللامبالاة.
  - الغضب أو الاهتياج.
  - الاكتئاب والقلق.
  - الشعور بالخزي أو الذل.
  - الوحدة والعزلة.
  - تغيرات حادة في المزاج.
  - شعور الشخص بأنه يشكل عبئًا.
- إضافةً إلى أن بعض المعرضين لخطر الانتحار يظهرون تحسُّنًا مفاجئًا غير مفهوم في المزاج قد يكون بسبب اتخاذهم لقرار الانتحار وشعورهم بالارتياح.

### ثالثًا: جهود المنظمات الدولية والمؤسسات المحلية في القضاء على ظاهرة الانتحار.

#### 1- منظمة الصحة العالمية

- وفقا لمنظمة الصحة العالمية فإن ضحايا الانتحار يقدرون بنحو 700 ألف شخص حول العالم كل عام ، وهو ما يعني تسجيل حالة انتحار كل 40 ثانية. وبحسب المنظمة، يعد الانتحار رابع سبب للوفاة بين اليافعين من الفئة العمرية بين 15 - 19 عاما. وتحل مصر في المرتبة الأولى عربيا من ناحية معدلات الانتحار، متفوقة في ذلك على دول تشهد نزاعات مسلحة وحروباً أهلية. وتليها السودان ثم اليمن فالجزائر.

- تصدر منظمة الصحة العالمية إرشادات بشأن تنفيذ نهجها في الوقاية من الانتحار بعنوان "عش الحياة"، وأكد مدير عام المنظمة أن الإرشادات الجديدة ترسم مسارا واضحا لتعزيز جهود الوقاية من الانتحار وتشتمل الإرشادات على أربع استراتيجيات رئيسية، أولها تقييد الوصول إلى وسائل الانتحار مثل المبيدات شديدة الخطورة والأسلحة النارية.

وتتقيد وسائل الإعلام بشأن الصياغة المسؤولة للتقارير عن الانتحار؛ وتعزيز مهارات الحياة الاجتماعية-العاطفية لدى اليافعين؛ والتعرف المبكر على حالات تبدي أفكارا أو سلوكا انتحارية وتقييمها وإدارتها ومتابعتها، أيضا تشجّع إرشادات "عش الحياة" على تنفيذ إجراءات تشمل تعزيز



الصحة النفسية وبرامج مكافحة التنمر والربط بخدمات الدعم ووضع بروتوكولات واضحة للعاملين في المدارس والجامعات عند التعرّف على مخاطر تتعلق بالانتحار.

- وقالت الدكتورة ألكسندرا فلايشمن، خبيرة الوقاية من الانتحار لدى منظمة الصحة العالمية، إنه "في حين ينبغي التطلع إلى وضع استراتيجية شاملة للوقاية من الانتحار كهدف أسمى لجميع الحكومات، فإن الشروع في جهود الوقاية بتنفيذ التدخلات الواردة في إرشادات عش الحياة من شأنه إنقاذ الأرواح ومنع المعاناة المفجعة لأولئك الذين يغيب الانتحار أحبتهم."

وتتضمن الإرشادات الجديدة أمثلة على تدخلات الوقاية من الانتحار الجاري تنفيذها حول العالم، في بلدان مثل أستراليا وغانا وغيانا والهند والعراق وجمهورية كوريا والسويد والولايات المتحدة الأمريكية

- كما توصي منظمة الصحة العالمية البلدان بتدريب أفضل للعاملين الصحيين وغير المتخصصين أيضاً ليتمكنوا من «تقييم السلوك الانتحاري والتعامل معه». كما توصي بالعلاج المبكر لاضطرابات الصحة العقلية، وبالرصد الفعال لتعاطي الكحول والمخدرات، وبالتوجيه المسؤول من قبل وسائل الإعلام، بالإضافة إلى الحد من الوصول إلى وسائل الانتحار.

-ومنذ صدور التقرير الأول لمنظمة الصحة العالمية عام 2014م الذي يدرس هذه القضية، تبنت مزيد من بلدان العالم استراتيجيات وطنية خاصة بها لمنع الانتحار، ليبلغ عددها بعد خمس سنوات 38 دولة. ومع ذلك، فإن هذا العدد لا يزال متدنياً جداً، مقارنة بالعدد الإجمالي للدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية، الأمر الذي يعني أن العديد من الحكومات بحاجة إلى الالتزام بتأسيس مثل هذه السياسات.

## 2- المجلس الإقتصادي و الإجتماعي

- نبه المجلس الاقتصادي والاجتماعي إلى أن ظاهرة الانتحار "أصبحت مقلقة مع تزايد حالات الانتحار بشكل لافت في مختلف مناطق المملكة، ومن مختلف الأعمار وبين شرائح مجتمعية متنوعة من ذوي الدخل المحدود والمرتفع أيضاً"

- وشددت الورقة على أن الوقاية الأولية هي الأهم بمواجهة مشكلة الانتحار، ودعت إلى "إحداث تغيير على الخطاب الديني في المساجد والكنائس، فيما يختص بموضوع الانتحار من خلال التركيز على مفهوم تحصين الذات، والمضي في استخدام الوسائل الإعلامية المتنوعة وسرد قصص نجاح لأشخاص واجهوا تجارب محاولات الانتحار واستطاعوا التغلب عليها".

- وخلصت الورقة إلى بعض التوجيهات من خلال عقد لقاءات مع العديد من المؤسسات وبعض المختصين في هذا المجال لخلق الاحتياطات اللازمة للحد من عواقب هذه الظاهرة، فقد تبين أن "الطابع الفردي لهذه الجرائم" الانتحار "يجعلها تنفلت من أي إطار اجتماعي أو ثقافي محدد، فثمة إحصاءات وضعت دولاً أخرى على القائمة الأعلى في نسبة الانتحار وتمنح للدول الأقل نمواً والأكثر فقراً النسبة الأعلى".



### 3- الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان بوزارة الصحة والسكان

-أكدت الدكتورة منى عبدالمقصود، رئيس الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان بوزارة الصحة والسكان، أن أغلب الأشخاص الذين يحاولون الانتحار هم «مرضى نفسيون» من الممكن علاجهم، مشيرة إلى أن حملة «حياتك تستاهل تتعاش» هدفها إنقاذ أغلب هؤلاء من الموت، منوهة بتدريب 270 فرداً لقيادتها

- حيث أطلقت «الأمانة» حملات لبث الأمل والتفاؤل، وكيفية التعامل مع الأشخاص ممن يوجد لديهم ميول انتحارية، والوصول بهم إلى بر الأمان، ثم تطور الأمر مع بداية 2019 لتدريب قرابة 150 شخصاً بين إخصائين نفسيين، وأطباء، وتمريض، وطلبة، على التوعية بمواجهة الانتحار، بالإضافة للاكتتاب، والإدمان، وغيرهما من المشكلات، وتم تدريب 120 فرداً آخر، ليصبح إجمالي المتدربين على مواجهة الإدمان 270 فرداً، تم تخصيص 25 إخصائياً نفسياً منهم للرد على الاستفسارات ضمن الحملة على الخط الساخن لأمانة الصحة النفسية وهو (20818102).

### 4-الجمعية العامة للأمم المتحدة

يحتفل العالم سنويًا بتاريخ 10 أيلول/ سبتمبر من كل عام باليوم العالمي لمنع الانتحار، بهدف التوعية ونشر النصائح الإرشادية لكيفية الحد من الانتحار وتحديد أسبابه المختلفة، حيث تقوم الجمعية العامة للأمم المتحدة بتنظيم الاحتفال باليوم العالمي لمنع الانتحار، وتسعى منظمة الصحة العالمية بالتعاون مع الرابطة الدولية لمنع الانتحار إلى الدعوة في توفير العلاج المناسب لمن يحاولون الانتحار، ومتابعتهم وحث وسائل الإعلام على تقديم التوعية الكافية بشأن هذا الموضوع.

### 5- الأزهر الشريف

-أطلق الأزهر الشريف يوم الجمعة الموافق 2022/6/24، مبادرة تحت عنوان «أنت غالٍ علينا»؛ كما أطلق هاشتاغ «لا للانتحار» و«لا تأس» لمواجهة حالات الانتحار ولسماع الشباب، وتقديم الدعم النفسى والتواصل البتاء مع من يرغب، بما يُعينهم على حل مشكلاتهم وتجاوز تحدياتهم؛ وذلك في إطار الحملات التوعوية المستمرة من الأزهر الشريف لمواجهة حالات الانتحار.

رابعاً: توثيق حالات الإنتحار خلال عامي 2021،2022 .



- تزايدت حالات الانتحار في مصر بشكل واضح خلال السنوات الماضية. وتزايدت وتيرتها لأسباب اقتصادية واجتماعية وسياسية و أسباب آخري ، لذلك رصدت المؤسسة العربية لدعم المجتمع المدني وحقوق الإنسان حالات الانتحار في الربع الأخير من 2021 "أكتوبر-نوفمبر-ديسمبر"

ووفقا للتصنيف الجغرافي جاءت الجيزة في المركز الأول بمعدل 23 حالة بنسبة 24.73%. وذلك بمعدل يقترب من 8 حالات شهريا. وفي المركز التالي بفارق كبير تأتي القاهرة والغربية بمعدل 7 حالات بنسبة 10.2%. ثم المركز الثالث محافظات "الشرقية-الفيوم-سوهاج" ب6 حالات بنسبة 7.52%.

والإسكندرية والمنوفية والمنيا الرابع بمعدل 5 حالات بنسبة 5.37%. ثم القليوبية الخامس ب4 حالات بنسبة 4.3%. وفي المركز السادس محافظة البحيرة وأسوان بمعدل 3 حالات لكل منهما بنسبة 3.22%. ثم (الدقهلية ودمياط وكفر الشيخ وأسيوط وقنا) بمعدل حالي انتحار بنسبة 2.15%. يليها في الترتيب الأخير 3 محافظات بمعدل حالة واحدة في كل منها وهي محافظات (بني سويف والبحر الأحمر والوادي الجديد) بنسبة 1.07%.

من ناحية أخرى تصدرت محافظة الفيوم وسوهاج الوجه القبلي ب6 حالات لكل منها. تليها المنيا ب5 حالات ثم أسوان ب3 حالات.

وأوضح التقرير أن محافظات القاهرة الكبرى تأتي في الترتيب الأول ب34 حالة انتحار بنسبة 36.55%. ثم محافظات الوجه البحري شاملة الإسكندرية ب32 حالة بنسبة 43.4%. يليها ثالثا محافظات الوجه القبلي شاملة الفيوم والبحر الأحمر والوادي الجديد ب27 حالة بنسبة 29.03%.

وشهدت تلك الفترة أيضا 11 محاولة كان أعلاها في أكتوبر ب7 محاولات. وبذلك يكون النصف الثاني من عام 2021 (من يوليو. ديسمبر) شهد 191 حالة انتحار.

### ومن بعض حالات الإنتحار نجد .:

- فتاة سيتي ستارز المنتحرة "مييار" صاحبة الـ23 عاما والتي تدرس في كلية طب أسنان، حيث ذهبت إلى مول سيتي ستارز لمقابلة صديقتها «نيرة»، التي ترافقها في ذات الكلية، جلسا الصديقتان في إحدى الكافيات المتواجدة في المول الكائن في مدينة نصر، وتحدثت الفتاة المنتحرة عن سوء معاملة أهلها لها، وهي في حالة حزن واكتئاب شديد، ومع قرب الساعة الخامسة مساءً ذهبت صديقتها وتركتها بمفردها وفكرة الانتحار تسيطر عليها حتى أخذت الخطوة وألقت بنفسها من الطابق السادس.

- وفي حادثة اخري بمحافظة الجيزة (محطة مترو فيصل) القت فتاه تدعي "ايمان حسين علي" وتبلغ من العمر 26 سنة، نفسها امام عجلات القطار لدي دخولة المحطة .

- وضحية اخري بمحافظه الدقهلية حيث انتحر شاب يدعي مصطفى توكل البالغ من العمر 25 عام بسبب خلافات عائلية حيث قاد سيارته و قفز بها عمدا فوق كوبري المنصورة .



- ونجد ضحية آخري بمحافظة الغربية اقدمت على الانتحار بسبب قيام شاب بفبركة صور لها باستخدام أحد برامج تعديل الصور ثم نشرها على موقع فيسبوك لابترازها. و تبلغ تلك الفتاة 17 عام وتدعي بسنت خالد، حيث تناولت بعض المواد السامة بقصد انهاء حياتها، تاركة رسالة لذويها موضحة لهم براءتها من تلك الصور.

- واخري بقيام شاب بالقفز من برج القاهرة حيث أفاد المصدر أن المتوفي يدعي "م. ح"، 26 عامًا، ويعمل محاسب تحت التدريب، ويسكن في منطقة بولاق الدكرور، مع والديه المسنين. وأضاف أن لدية أخوه يعملون في دول الخليج، وأن الحالة المادية ميسرة، وترجح التحريات الأولية أن علاقة عاطفية، سبب حدوث الحادث.

- وفي حلوان نجد واقعة انتحار زوجة تدعي "ه.س"، تبلغ من العمر 20 عامًا ، نتيجة مشاجرة زوجية وقعت بينها وبين زوجها، على إثرها أُلقت بنفسها من الطابق الخامس.

- وآخر بمنطقة الدرب الأحمر محافظة القاهرة يعمل ببنك شهير، قام بابتلاع حبة الغلة السامة بقصد إنهاء حياته ، بسبب خلافات عائلية.

- نتيجة حالة نفسية سيئة، قامت فتاة في عقدها الثاني تدعي "نورهان" بانهاء حياتها بمحافظة الغربية مركز السنطة، عن طريق ابتلاع الغلة السامة قاصده بذلك إنهاء حياتها.

- وبمحافظة الشرقية، قامت فتاة تبلغ من العمر 15 سنة بالصف الثالث الإعدادي " ن. ج. م." بالتخلص من حياتها شنقا ، وذلك بعد عودتها من الإمتحان حيث إنها لم تتمكن من الإجابة جيداً.

- قام شاب يبلغ من العمر 27 سنه ويدعي "أ. ز." بمحافظة الشرقية (بلبيس ) بالتخلص من حياته عن طريق الغرق، وذلك نتيجة مروره بحالة نفسية سيئة بعد وفاة والدته حزنا عليها.

- لقيت سيدة مصرعها بعدما تناولت حبة غلال سامة بعد تطليق زوجها لها بمنطقة مصر القديمة، بعد مرورها لحالة نفسية سيئة .

- قام شاب يدعي " م.. ف م " يبلغ من العمر 27 عام بالتخلص من حياته بالقفز وإلقاء نفسه في مياه ترعة بحر مويس بمنيا القمح بمحافظة الشرقية وذلك بسبب نشوب خلافات بين أسرة الشاب وبين أسرة فتاة كانت تربط بينهما خطوبة، وحال الاتفاق على كتابة قائمة منقولات الزوجية حدث خلافا بين الطرفين، ما تسبب في دخول الشاب في حالة نفسية سيئة.

## خاتمة



- وفي الختام وبعد ما تعرفنا على الأسباب و الدوافع التي تؤدي بالفرد إلى الانتحار ، و بعض الوسائل التي يستخدمها البعض في إنهاء حياتهم والعلامات التي تُمكننا من فهم ما يمر به الشخص المُقبل علي هذه الخُطوة ؛ فإنه يجب علي الأفراد انفسهم ان يكون لديهم الوعي الكافي بالاضرار الناشئة نتيجة التعرض لحالات نفسية سيئة و الدخول في نوبات إكتئاب ، التعامل بشكل مناسب مع تلك الحالات قبل الشروع في التفكير في الإنتحار .

ويجب ايضا اتباع التعليمات الصادرة سواء من قبل المنظمات الدولية او المؤسسات الوطنية التي تساعد في نشر التوعية و النصائح الإرشادية للحد من الإنتحار بأسبابه المختلفة، و توفير العلاج و الدعم المناسب لمن يحاولون الإنتحار و متابعتهم.

ولابد أن تقوم القنوات الإعلامية ببث المواد الإعلامية التي تحمل بداخلها الأمل والتفاؤل والصبر وقوة الأيمان بالله و التوعية الكافية لمواجهة حالات الإنتحار.