



الإنتحار

قصة جنى



الهيئة الطبية الدولية

الإنتحار

قصة جنى



تجدد الإشارة إلى أن الأسماء الواردة في هذا الكتيب هي أسماء وهمية ولا تمت للواقع بصلة.

الهيئة الطبية الدولية

تعمل الهيئة الطبية الدولية في لبنان منذ العام ٢٠٠٦ على تقديم الخدمات التي تعنى بالصحة النفسية والدعم النفس-اجتماعي عبر توفير الاستشارات والمتابعة والدواء وغيره من الخدمات، للنازحين واللاجئين والسكان في مناطق عدة من لبنان على مستوى الشمال والبقاع والجنوب وبيروت وجبل لبنان لجميع من هم بحاجة ويتم توفير الخدمات من خلال فريق عمل إدارة الحالة الذي يتألف من مديرة الحالة (الاختصاصية الاجتماعية) ومعالج نفسي وطبيب نفسي.

كما تعمل الهيئة الطبية الدولية بالشراكة مع وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية على دمج الصحة النفسية بالرعاية الصحية الأولية من خلال تنظيم وتنفيذ جلسات تدريب وتوفير الدعم والمتابعة للطاقم العامل في المستوصفات ومراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة لوزارة الصحة ووزارة الشؤون الاجتماعية وجمعيات محلية.

العنوان:

الهيئة الطبية الدولية
بناية السويديكو طابق ٦ - طريق الشام
بيروت - لبنان

هاتف: +٩٦١١ ٤٢٤ ٩٣١

www.internationalmedicalcorps.org

عن هذا الكتيب

يشكل هذا الكتيب جزء من سلسلة كتيبات تهدف إلى توفير معلومات حول الإضطرابات النفسية بدءاً بتعريفها والاعراض المرافقة لها وكيفية تجليها وطرق العلاج المتبعة التي تتلائم مع ظروف العمل في حالات الطوارئ.

تتوجه هذه السلسلة بشكل أساسي إلى الاشخاص المصابين بإضطرابات نفسية و أسرهم من أجل فهم أفضل للحالة التي يعيشون ومن أجل زيادة الوعي حول كيفية المتابعة من أجل إتمام عملية الشفاء في بيئة حاضنة وداعمة.

معظم المعلومات النظرية تركز على دليل رأب الفجوة في الصحة النفسية (منظمة الصحة العالمية)

لمزيد من المعلومات حول هذا الكتيب:

الاتصال بدائرة الصحة النفسية في الهيئة الطبية الدولية.

التنويه والشكر

تتوجه الهيئة الطبية الدولية بالشكر الجزيل لكل من ساهم بإنجاح هذا الكتيب.

كتابة: سمر أبو عسلي

مراجعة: سمر أبو عسلي، روني أبو ضاهر،
د. ميشال صوفيا

تصميم وطباعة: Creaprint

حاولت أم جنى جاهدةً أن تجد أجوبة للأسئلة التي تتسارع وتتضارب في رأسها، ولكن دون جدوى. أنهكتها التعب والقلق والإنتظار، فلم تعد تقوى على التفكير، الصلاة، البكاء أو الكلام... فتغمض عينيها رغماً عنها لبضع دقائق.

وإذا بشريط مصور يمر أمامها، موضحاً الى حد ما الضغوط الإجتماعية والنفسية والعاطفية التي أحببت عزيمة جنى في الحياة وكيف تدهورت حال جنى النفسية دون أن يلحظ ذلك فاعتبرا كل ما تقوم به ابنتهما «دلع بنات» أو «محاولة للفت الأنظار». خاصة أن جنى فتاة متفائلة، مرحة تنبض بالحياة، مدللة، مكرمة ومعززة في منزل والديها، تملك كل ما تتمناه أي فتاة في عمرها (غرفة نوم مستقلة، ثياب وأحذية على الموضة، أصدقاء محبّون، أهل عطوفون،



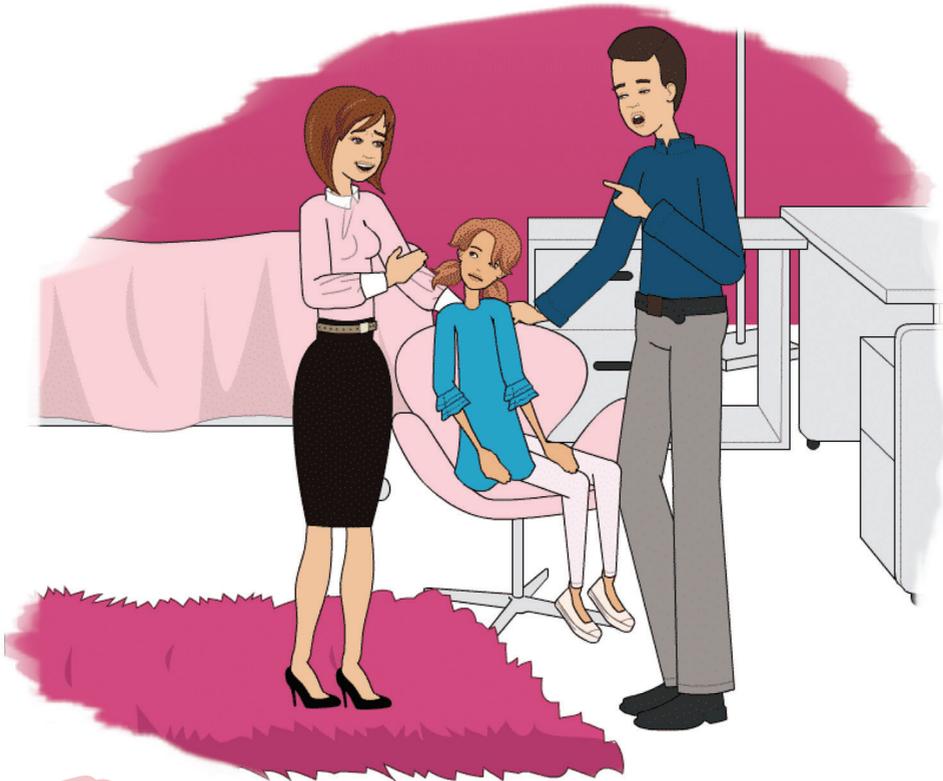
كان والدا جنى يجولان ممرغرفة الطوارئ ذهاباً وإياباً، ينتظران خبراً أو أي معلومة عن حالة ابنتهما التي حاولت الإنتحار وهي لم تتجاوز الرابعة عشرة من عمرها بعد.

ويتساءلان: «كيف يُعقل أن تقوم طفلةً بوضع حدٍ لحياتها؟» ما الذي دفع بها إلى إتخاذ خطوة كهذه؟ متى ساءت الأمور إلى هذا الحد؟ وكيف لم تنتبه للامر؟



مؤخراً، شعرت جنى أن والديها يخنقانها بحبهما الزائد و خوفهما الغير مبرر فأخذت تتذمر وتعتبر عن إستيائها في كل ما يجري من حولها لكن والديها لم يعطيا أية أهمية للموضوع واعتبرا ما يجري أمر طبيعي يمر به كلّ مراهق في مرحلة ما حيث يتمرد على القوانين، العائلة والتقاليد....

شياً فشيئاً، تدهورت الحالة النفسية لجنى التي كانت تعزل نفسها في الغرفة لساعات طويلة فإنقطعت عن مشاركة العائلة بالأنشطة الروتينية، من تناول وجبات الطعام، ومشاهدة التلفاز كما إنقطعت عن أصدقاءها المقربون وجميع أبناء عمها، خالها وخالاتها، إلى حد أنها لم تخرج من غرفتها سوى لإستخدام الحمام أو شرب المياه...



فوالداها يعملان جاهدين كي يؤمّنا جميع إحتياجات إبنتهما الوحيدة. ولا يطلبان فيها بالمقابل سوى : أن تنجح في دراستها بإمتياز كي تتمكن من دراسة الطب في المستقبل، علماً أن جنى تميل إلى الإختصاصات الأدبية أكثر منها العلمية.

أن تحسن إختيار أصدقاءها، فيطلبان التعرف على أصدقاءها وذويهم قبل أن يوافقوا على مرافقة إبنتهما لهم خوفاً من أن ترافق أبناء السوء.

أن تحسن السلوك بشكل عام وأن تحترم القواعد الإجتماعية ، فيفرضان عليها التكلم بصوتٍ منخفض ، المشي بهدوء، الجلوس باستقامة،



الأمّ: « لا أصدق لقد نفّذت تهديداتها ! أنا السبب..... فلم آخذ أقوال جنى على محمل الجد.»
تجهش الأم بالبكاء وتصرخ: «أرجو أن تنجو، وأنا مستعدة أن أنفذ كل ما تريد.»

فجأة، يُفتح باب غرفة الطوارئ، فيُسرع والدا جنى نحو الطبيب الذي سرعان ما طمأنهما أن جنى بخير وأنها قد تغادر المستشفى في اليوم التالي، فكمية الأدوية التي تناولتها ليست بخطيرة أو كبيرة.



لذلك أصر الطبيب على ضرورة زيارة جنى الطبيب النفسي في اليوم عينه فيتمكن من تقييم حالتها النفسية وأهمية إستفادتها للعلاج بالأدوية أو الإكتفاء بالمتابعة النفسية كما أكد على أهمية زيارة الإختصاصية الإجتماعية المتواجدة في المركز، كي تقدم لهما بعض الإرشادات المتعلقة بحال جنى ومحاولة الإنتحار التي أقدمت عليها.

في إحدى الليالي، سمعت أم جنى صوت إبنتها الوحيدة تجهش بالبكاء وتقول: « ليتني أموت، فأستريح ويستريح أهلي مني،.....»
بدت يائسة جدا، فقد كانت تتمنى الموت.
على الفور، هرعَت الأم نحو زوجها قلقةً تخبره بما سمعت، إلّا أنه سرعان ما طمأنها قائلاً:
«أظن أن جنى تحاول الضغط علينا، فمن المؤكد أنها شعرت بوجودك قرب غرفتها ولذلك تعمدت ترداد هذا القول، علنا نتساهل معها فتقوم بما يحلو لها. نامي واطمئني، ليست سوى طفلة تحب الحياة.»
لكن الأمر تعدى عملية لفت النظر ودلع البنات.
نفّذت جنى تهديدها وتناولت ما توفر من أدوية في متناول يديها.



تعريف: الإنتحار أو محاولة الإنتحار أو أذية النفس هي مرادفات لفعل ما يقدمه الشخص من خلاله على وضع حدّ لحياته, بغض النظر عن الوسيلة أو نجاح الامر .

الأسباب المحتملة:

- الإضطرابات النفسية : القلق , الإكتئاب , إدمان الكحول والمخدرات , الذهان ...
- المشكلات الصحية المزمنة , والتي تسبب أوجاعاً عدة .
- الضغوطات النفسية – الإجتماعية مثل :العلاقات الزوجية غير السعيدة , العنف القائم على أساس الجندر , الفقر والصّعوبات الاقتصادية , فقدان شخص عزيز , الحداد , الشعور بالوحدة .
- المشكلات العاطفية /الإنفعالية التي تواجه المراهقين في أغلب الاحيان : رسوب في المدرسة , شجار مع الاهل , علاقة عاطفية غير ناجحة ,ردات فعل متسرّعة – انفعالية ...

الحلول:

- تقديم الدّعم الإجتماعي من قبل الإختصاصيّة الإجتماعية .
- المتابعة النفسيّة من قبل إختصاصي نفسي .
- المتابعة من قبل طبيب نفسي في بعض الحالات .

التّوصيات:

- عدم ترك الشّخص بمفرده أبداً ومرافقته من قبل أفراد العائلة , الأصدقاء والأشخاص المقربين .
- الحدّ من وصول الفرد إلى وسائل إيذاء النفس .
- عدم إطلاق الأحكام المسبقة والانتقادات للشخص الذي حاول الإنتحار وتفادي العدائية معه .
- السؤال عن الأفكار الإنتحارية , يخفف من القلق ويساهم في إشعار الفرد بالراحة وأن هناك من يفهمه .

هل تعرف /تعرفين:

إن احتمال محاولة الإنتحار عند النساء أكبر, إلّا أن خطر الموت نتيجة الإنتحار هو أكبر عند الرجال .وينبغي أخذ أية محاولة للإنتحار أو لأذية النفس على محمل الجدّ . كما أن سؤال الشّخص عن الأفكار الإنتحارية لن يدفعه للمحاولة بل على العكس يشعره بالإرتياح .

على الفور, توجّها نحو مكتب الإختصاصيّة الإجتماعية التي رحبت بهما واستمعت الى مخاوفهم وكل ما يخالجهما من مشاعر سلبية . قدمت لهما الدعم النفس-إجتماعي اللازم وبعض التوصيات

المفضّل إتباعها في رعاية جنى .

ثم حددت موعداً لجنى مع الطبيب النفسي والإختصاصيّة النفسية على حد سواء , عليها تجد مكاناً آمناً تعبر فيه عن كل ما يزعجها . وذلك بعد أخذ موافقة كل من جنى ووالديها, حيث أن جنى تبلغ الرابعة عشرة من عمرها فقط , ما يحتم موافقة الأهل أو مقدمي الرعاية . كما أطلعت الأهل وجنى على أهمية الإلتزام بالمتابعة الإجتماعية و النفسية المتوفرة في المركز أو في مركز رعاية أولية آخر يقدم هذه الخدمة والإلتزام المطلق بالإرشادات الخاصة بحالة محاولة الإنتحار أوأذية النفس أو الأفكار الإنتحارية .





الإنتحار

© جميع حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة الهيئة الطبية الدولية ٢٠١٥

إن حقوق هذا الكتيب محفوظة لكن يمكن استخدام النص دون مقابل من أجل أهداف تخدم المناصرة، أو التعليم، على أن يتم ذكر المصدر بشكل كامل. يطلب أصحاب حقوق هذا الكتيب أن يتم توثيق استخداماته كمرجع من أجل أهداف تخدم تقييم الأثر. يجب طلب الإذن في حال الرغبة بنسخ بعض أو جميع أجزائه بأي ظرف كان، أو بحال استخدامه أو ترجمته أو مواعته.



الانتحار

يمكن لجميع الأشخاص المتواجدين في لبنان الاستفادة من خدمات الصحة النفسية الإجتماعية التي تقدمها الهيئة الطبية الدولية في كل من المناطق التالية:

- مركز الصليب الأحمر صور - لبنان ٧٨/٨٦٩٥١٩ - ٧٦/٩٠٢٢٦
مستوصف الأمير مجيد أرسلان شويغات - جبل لبنان ٧٠/٢٨٥٢٦٩ - ٧٦/٤٠٥٣٢٠
مستوصف مار أنطونيوس جديدة - جبل لبنان ٨١/٦٠٤٩٩٤ - ٧٦/٦٠٥٤٩٦
مركز وزارة الشؤون الإجتماعية /مركز الخدمات الإنمائية برج البراجنة - لبنان
٧٠/٧٣٥٢١٨ - ٧١/٩٥٣٧٤٧
مؤسسة عامل صور - لبنان ٧٦/٥٣٠٠٨٨
جمعية داري للإرشاد العائلي داري - بعلبك ٠٨/٣٧١٧٥٠ - ٧١/٥٧٧٤٥٣
مركز وزارة الشؤون الإجتماعية ساحة النجمة طرابلس - لبنان ٧١/٧٣٦٨٠٤ - ٧١/٨٣٨٩٠٥
مركز الإيمان الطبي بنين - عكار ٧١/٨٠٢٥٧٥ - ٧١/٠٨٥٨٧٠
مؤسسة رفيق الحريري مديرية الصحة الإجتماعية تعنايل - البقاع ٠٨/٥١٣٣٢٠
وزارة الشؤون الإجتماعية مركز الخدمات الإنمائية بعلبك - لبنان ٠٨/٣٧٠٨٩١ - ٠٨/٣٧٠٦٢٢
فاكس ٠٨/٣٧٧٠٦٣
مركز الرعاية الصحية الأولية اللبوة - محافظة بعلبك/الهرمل ٠٨/٢٣٣٦٥٥

