الانتحار: الموت الصامت الذي قد يهدّد سوريا مستقبلاً

تقرير تحليلي صادر عن الوحدة المجتمعية

19 شعبان 1442 هـ - 1 أبريل / نيسان 2021 م

في "ظاهرة" تستدعي الانتباه شَهِد شهر آذار عام 2021 عدة حوادث انتحار في عموم المناطق السورية؛ إذ سُجلت حادثة انتحار في دمشق وأخرى في القامشلي[1]، و4 حوادث انتحار في مناطق سيطرة قوى الثورة والمعارضة السورية في النصف الأول من شهر آذار 2021[2]؛ وهو ما يدفع للتساؤل حول مدى تفشي هذه "الظاهرة" داخل سوريا، وهل ما زالت الأعداد في نطاق حالات فردية أم تحولت إلى "ظاهرة" اجتماعية تستدعي تحركاً سريعاً؟

يواجه نظام الأسد الكثير من الانتقادات التي تتهمه بإخفاء الإحصائيات المتعلقة بحوادث الانتحار في البلاد، خاصة مع التناقضات الواضحة في التصريحات والأرقام الرسمية مع بعضها البعض؛ حيث يحاول المسؤولون التأكيد أن معدلات الانتحار ما زالت في حدودها الدنيا مقارنة مع الكثير من الدول المتقدمة والمستقرة[3].

وبالعودة إلى الإحصائيات الرسمية المعلنة رسمياً؛ فقد سجلت حكومة نظام الأسد عام 2019 قرابة 124 حالة انتحار، وأحصت في الأشهر الثمانية الأولى من عام 2020 قرابة 116 حالة انتحار، حيث يشير أحد المسؤولين إلى أن نسب الانتحار المسجلة في سوريا ارتفعت لتصل إلى خمسة أضعاف النسبة التي كانت عليها قبل عام 2011، ورأى أن الانتحار لم يعد يُعزى لأسباب اجتماعية؛ وإنما بات "ظاهرة" مقترنة بالاكتئاب والفقر والوضع الأمني والسياسي والاقتصادي السيئ[4].

وقد أشار المدير العام للهيئة العامة في مستشفى ابن خلدون للأمراض النفسية والعقلية في حلب إلى أن كوادر المشفى تمكنت عام 2019 من إنقاذ 99 حالة انتحار من أصل 100 حالة أسبوعياً، مشيراً إلى وجود أطفال لا تتجاوز أعمارهم 7 سنوات يتحدثون عن الموت بشكل روتيني؛ وهو ما قد يؤدي إلى الانتحار من دون وعي[5].

---

[1] تفاقم ظاهرة الانتحار في سوريا.. والنظام يُعاير السويد والنروج، موقع المدن، تاريخ النشر 2021/3/6، https://bit.ly/3vZDUC4

[2] منسّقو الاستجابة العاجلة، هيئة تنسيق الدعم في الشمال السوري، تاريخ النشر2021/4/8، https://bit.ly/3tOwnnB

[3] تفاقم ظاهرة الانتحار في سوريا.. والنظام يُعاير السويد والنروج، مرجع سابق.

[4] تشير الإحصائيات الحكومية إلى أن نسب الانتحار كانت: 0.6 حالة لكل 100 ألف نسمة قبل 2011، وارتفعت لتصل إلى 3.08 حالة لكل 100 ألف نسمة.

الانتحار... جائحة السوريين الصامتة، موقع درج، تاريخ النشر 2020/11/22، https://bit.ly/3cgNVCT

[5] المرجع السابق.

وأما في مناطق سيطرة قوى الثورة والمعارضة فقد ارتفعت أيضاً حالات الانتحار في شمال غربي سوريا بنسبة 38%، ما بين الربعَين الأول والثاني من 2020 وفق إحصائيات مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية التابع للأمم المتحدة[6]؛ فلا يبدو وضع هذه المنطقة أحسن من المناطق الأخرى، وتشير نتائج مسح قامت به مجموعة عمل الصحة النفسية التقنية شمال غربي سوريا عام 2019 إلى تسجيل 751 محاولة انتحار فاشلة، و47 حالة انتحار انتهت بالوفاة[7].

نظرة في العمق

مع ندرة الدراسات والأبحاث والأرقام التي تعكس واقع حالات الانتحار في مناطق سيطرة نظام الأسد؛ فإن المعلومات الواردة – على شحِّها – تشير إلى أننا أمام مؤشرات تدل على وجود العديد من العوامل والظروف التي يمكن أن تساعد في تفاقم أعداد هذه الحالات وانتشارها.

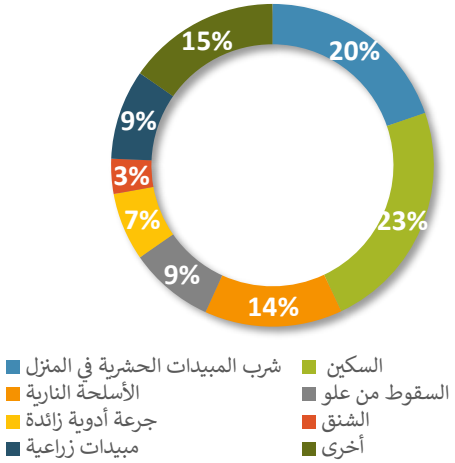
وبالعودة إلى نتائج المسح الذي قامت به مجموعة عمل الصحة النفسية التقنية في شمال غربي سورية عام 2019، والذي درس قرابة 800 حالة، وبتحليل النتائج المعلنة والموضحة في المخططات التالية؛ فإننا نلاحظ أن 40% من محاولات الانتحار في الشمال السوري تركزت في الشريحة العمرية بين 21-30عاماً، بينما تركزت 30% من حالات الانتحار لدى الأطفال والمراهقين (الشريحة ما دون العشرين سنة)، و22% في الشريحة بين 31-40 عاماً.

وقد كانت المشاكل الزوجية أبرز أسباب محاولات الانتحار بنسبة بلغت 26%، تلتها المشاكل المالية بنسبة 18%، والمشاكل مع الوالدين بنسبة 15%، ثم البطالة بنسبة 12 %.

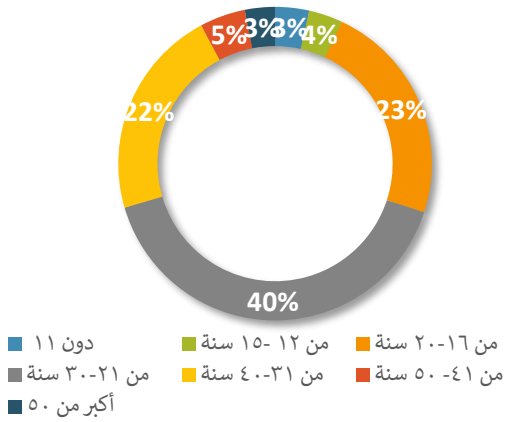
[6] المرجع السابق.

[7] الانتحار في الشمال السوري، مسح أجرته مجموعة عمل الصحة النفسية التقنية شمال غربي سورية، 2019، https://bit.ly/3ceGSKU

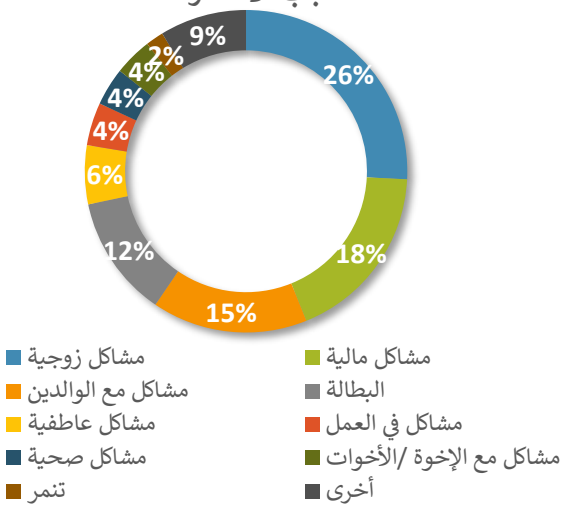
محاولات الانتحار وفق طريقة الانتحار



محاولات الانتحار وفق الشريحة العمرية



أسباب الانتحار



وعلى الرغم من لا أن أغلب المتابعين لتزايد حالات الانتحار يَعزون هذه الزيادة لأسباب اقتصادية بالدرجة الأولى، ثم لأسباب اجتماعية تتعلق باضطرابات العلاقات الأسرية أو الزوجية أو العاطفية؛ إلا أن ارتفاع هذه "الظاهرة" بين الأطفال والمراهقين وبين الشباب في أعمار صغيرة يشير إلى أسباب أخرى غير تلك المعروفة بشكل عام.

ظاهرة عالمية أم انعكاس لآثار الحرب؟

تتصاعد معدلات الانتحار في العالم، خاصة في الدول المتقدمة والمستقرة؛ إذ تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى أن شخصاً ينتحر كل 40 ثانية في العالم، ويبلغ معدل الانتحار العالمي 10.5 لكل مئة ألف شخص، منها 79% في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، ويُعد الانتحار السبب الثالث للوفاة عند الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و19 عامًا، والسبب الثاني في للوفاة عند الشباب بين 15 و29 عامًا، بعد إصابات الطرق[8].

[8] انتحار أكثر من 50 شخصًا في سوريا خلال العام الحالي، عنب بلدي، تاريخ النشر 2020/5/20، https://www.enabbaladi.net/archives/386319

وللانتحار أسباب عامة تتشارك فيها أغلب المجتمعات المستقرة، كالمشاكل الاقتصادية والعائلية والعاطفية والاجتماعية؛ إلا أن "مجتمعات ما بعد الصراع" تظهر فيها أسباب إضافية أكثر وضوحاً، حيث يقترن السلوك الانتحاري كثيراً بالنزاعات والكوارث والعنف وسوء المعاملة، أو الفقدان والشعور بالعزلة، كما أن معدلات الانتحار تتزايد بين الفئات المستضعفة التي تعاني من التمييز مثل اللاجئين والمهاجرين، لاسيما وأن مثل تلك الظروف تتسبب في زيادة الضغط النفسي نتيجة التعرض للصدمات أو الإصابات أو الظروف القاسية[9].

وعلى عكس الاعتقاد السائد فإن المشاكل النفسية في مجتمعات ما بعد الصراع تتفاقم بعد أن تتوقف تلك الصراعات وتهدأ الأمور، وتتزايد بعدها حالات الانتحار والاكتئاب والمشاكل النفسية؛ وذلك يعود لعدد من الأسباب والعوامل الإضافية، منها:

1- <u>اعتياد الألم:</u>

تتركز اهتمامات الناس خلال فترات الصراع على محاولات إنقاذ الذات والنجاة من الخطر ومواجهة الاستهداف، إلا أنه عندما يطول أمد الصراع تعتاد هذه المجتمعات على مستويات مرتفعة من الألم والخوف والعدائية والعنف، وتصبح هذه المشاعر السامة اعتيادية لا يتقبل البعض تراجعها، وقد يحاول تعويضها بطريقته الخاصة، وبالتالي يصبح التفكير بالانتحار مستساغاً[10].

ومما يزيد من الحاجة لتغذية تلك المشاعر السامة أو ما يُعرف باسم "الألم العاطفي": وجود العديد من الاحتياجات التي لا تتم تلبيتها، عدا مشاعر اليأس وفقدان الأمل من تحسن الأوضاع، كما تلعب تداعيات المشاكل النفسية دوراً كبيراً في تعزيز الرغبة بالانتحار خاصة في بعض الحالات المرضية كإصابات الحرب، أو بعض الأمراض النفسية مثل حالات الاكتئاب الحادّ والفِصام والاضطراب العاطفي ثنائي القطب واضطرابات ما بعد الصدمات، وبعض الاضطرابات الشخصية مثل الشخصية الحدّية[11].

---

[9] اضطرابات مترابطة: لماذا تزايدت حالات الانتحار في المنطقة العربية عام 2020؟ مركز المستقبل للأبحاث والدراسات المتقدمة، تاريخ النشر 2020/9/10، https://bit.ly/3cgR8m5

[10] من لقاء أجراه فريق المركز مع طبيب متخصص في العلاج النفسي للأطفال والمراهقين في آذار/ 2021.

[11] الاكتئاب الحاد، أو الهوس الاكتئابي، أو الهوس الوجداني: حالة من تقلُّب المزاج والتخبط، والشعور باليأس وفُقدان الأمل، والعزوف عن ممارسة المهام والأنشطة، كذلك الشعور تارة بالفرح وتارة بالحزن الشديد. والإصابة بالهوس الاكتئابي تجعل المصابين أكثر عُرضة للتفكير بالانتحار.

=

2- **شيوع فكرة القتل أو الموت و انتشارها:**

يؤدي ارتفاع معدلات الموت والفقد في الحروب والصراعات إلى أن يصبح الموت الجماعي حالة متكررة، وتصبح مناظر الدم والألم والأشلاء مناظر اعتيادية، تنكسر معها رهبة الموت أو القتل ليصبح مقبولاً، سواء للفرد أو لغيره.

ومن جهة أخرى فقد تسهم الدعاية الإعلامية التي تروّج للقتال في بعض الأحيان بشيوع هذه الفكرة، خاصة في أنماط الحروب والصراعات الجديدة التي ارتكز بعضها على فكرة ترويج العنف الطائفي الذي ترعاه الدولة، والذي يسمح بظهور عصابات ومجموعات دفاع ومليشيات تستغل حاجة الشباب المهمشين الاقتصادية لتزجّ بهم في معارك عنيفة قد تسبب لهم الكثير من الصدمات النفسية خلال المعارك[12].

وبالتالي فإن تكرار التعرض لمواجهة الموت خلال الصراعات أو تكرار مشاهدته أو للحديث عنه أو نتيجة للأعراض المرافقة للتعرض لأحداث ومواقف قاسية قد تدفع أصحابها -ممن لا يجد معنىً لمعاناته- للانتحار أو التفكير به كأحد الحلول للتخلص من المعاناة.

الفصام: تظهر أعراضه على المريض بأنه لا يعكس انفعالاته على وجهه، أو يعكسها بشكل غير ملائم، وكذلك قد يعاني من الهلاوس السمعية على شكل أصوات توجه له الإساءة أو الذم بشكل مباشر، أو تتحدث مع بعضها البعض، بالإضافة إلى اضطرابات الفكر والأعراض السلبية، أو هلاوس بصرية على شكل صور أو أطياف تمر أمامه أو مُعلقة في الفراغ وغيرها.

الاضطراب ثنائي القطب أو الاضطراب ذو الاتجاهين: من الاضطرابات النفسية التي تتميز بتقلب المزاج مع تناوب فترات من الهوس الابتهاجي، وفترات أخرى من الحزن والشعور بالاكتئاب، ومن الممكن أن يؤدي بالشخص للقيام بأعمال غير طبيعية وغير مسؤولة وينكرها المجتمع بأكمله.

اضطراب ما بعد الصدمة PTSD: هو اضطراب القلق المرهق الذي يحدث بعد التعرض لحدث صادم أو مشاهدته، سواء كان الحدث تهديدًا حقيقيًا أو متوقعًا للإصابة أو الموت، ويمكن أن يشمل ذلك حدوث كارثة طبيعية، من قتال، أو اعتداء جسدي أو جنسي أو أي صدمة أخرى، وتتجلى أعراضه بالشعور بالحزن والاكتئاب والقلق والذنب، وأحياناً بالغضب وتجدد الشعور بحصول التجربة من جديد والكوابيس واستعادة المشاعر المرافقة لها، والشعور بالتيقظ وعدم الاسترخاء.

اضطراب الشخصية الحدّيّة: يوصف الشخص المصاب به بأن مشاعره غير مستقرة، وأفكاره غير متسقة، وأنماطه السلوكية غير متزنة، وقد يكون تعرض في مرحلة الطفولة لاعتداء جنسي أو حادث عنف؛ لذا يكون أكثر عُرضة للميول الانتحارية..

مقابلة مع المختص النفسي، مصدر سابق. موقع مشفى الأمل للطب النفسي، https://bit.ly/31AnEtf

[12] أسهم الضخّ الديني الإعلامي المبني على أساس طائفي في العراق خلال الحرب العراقية الإيرانية وما بعدها في أن تصبح فكرة الموت مقبولة ومستساغة بين الشباب، لاسيما مع التركيز على الموت في سبيل الوطن أو القائد أو في سبيل حماية المراقد على سبيل المثال.

الانتحار في العراق: مؤشر اليأس الجماعي، موقع جدلية، تاريخ النشر 2018/3/14، https://bit.ly/2PjeRZM

3- **الفقر وسوء إدارة الدولة:**

يُعدّ الفقر وسوء إدارة الموارد من أسباب اندلاع الصراعات ومن النتائج المترتبة عليها؛ فالصراعات تستنزف موارد البلاد الاقتصادية والبشرية، وقد تتسبب نتائجها بظهور حكومات لا تملك الكفاءة، تُدير البلاد غالباً بشكل سيئ وتزيد من معاناة الناس بدلاً من تخفيفها.

ومع ارتفاع معدلات الفقر وانهيار الاقتصاد وتراجعه يواجه الناس صعوبات إضافية في الحصول على الخدمات الرئيسة واحتياجاتهم الأولية، ويسود جوّ من اليأس والإحباط؛ لاسيما في حالة انسداد الأفق وانعدام الفرص في استثمار الطاقات وغياب أي مؤشرات للتحسن، وهو ما يعمّق لدى البعض الشعور بالنقص واستحالة تحسين الواقع، خاصة عند وجود مقارنة مستمرة مع الآخرين في مكان آخر ومع الواقع الذي يعيشون فيه والإمكانات المتاحة لهم[13].

4- **التصدُّع الاجتماعي:**

تتسبب الحروب غالباً بخللٍ في بنية المجتمع، وتحوّله إلى جماعات هجينة حائرة متصارعة فيما بينها تحرّكها المصالح ويغذّيها سوء الإدارة والرغبة في التفوق، كما تتسبب أيضاً بتغير شكل السلطات المحلية كالعائلة والقبيلة ومختار الحي وشيخ الجامع، التي كانت تشكل إحدى أدوات التوازن الاجتماعي وحل المشاكل، فضلاً عن كونها سبباً في نقص وغياب المؤسسات الرئيسة الداعمة كالمؤسسات التعليمية والصحية والترفيهية، التي يمكن أن تحمي الشباب وتوجه طاقاتهم[14].

ومن جهة أخرى تعاني فئات الشباب خلال الحروب وبعدها من حالة التهميش؛ إذ غالباً ما يتم الزجّ بهم في خطوط الصراع وتوريطهم بأعمال عنف وأعمال غير قانونية، وفي إبعادهم من مراكز التأثير والعمل العام أو العمل السياسي، فيصبحون وقوداً لمعارك تستخدمهم وتعود بالنفع على غيرهم[15].

---

[13] المرجع السابق.

[14] المرجع السابق.

[15] ارتفعت نسب الانتحار في العراق بعد عام 2003 بين الشرائح العمرية الأقل من 30 عاماً، كما تكررت حالات الانتحار بين الشباب الصغار من جيل العام 2000 الذين وُلدوا ضمن حقبة الصراع في العراق، وكانوا ضحية ثقافة مرتبكة ومزدوجة وهجينة من جهة، وضحية لفشل الدولة في إدارة اليلاد وإطلاق عملية تعافٍ من جهة أخرى، فشكلت هذه الشريحة الخزّان البشري اللازم لاستمرار العنف والانخراط في العمليات العسكرية، سواء في العراق أو في سوريا لاحقاً. الانتحار في العراق: مؤشر اليأس الجماعي، مرجع سابق.

5- **انتشار المخدرات:**

تتزايد معدلات الاتجار بالمخدرات في مجتمعات ما بعد الصراع مستغلة حالة الانفلات الأمني وغياب سلطة القانون من جهة، والحاجة إلى مصادر تمويل في ظل اقتصاد متهالك، وازدياد الطلب عليها نتيجة الحالة النفسية المتردية لبعض فئات المجتمع التي ترغب بالهرب والانسحاب من مشاكلها بدلاً من مواجهتها[16].

ويشكّل تعاطي الخمور والكحول وبعض أنواع المخدرات أو الإدمان على بعض الأدوية المهدئة عاملاً إضافياً في رفع معدلات الانتحار؛ فهي تقوم بعملية إزالة التثبيط، فيتحرر المتعاطي مؤقتاً من مخاوفه ويقدم على أمور قد لا يتجرأ عليها في حالات وعيه[17]، كما أن انتشار بعض أنواع المخدرات الرديئة يرفع نسبة المنتحرين بين المتعاطين نتيجة آثاره الجانبية[18].

6- **النضوج غير السّويّ عند الأطفال والمراهقين:**

ترافق الحروبَ ظروفٌ غير طبيعية ومعدلاتٌ مرتفعة من العنف تتسبب بكثيرٍ من المشاكل النفسية، ومن أبرزها اضطرابات ما بعد الصدمة؛ حيث تظهر هذه الأعراض فوراً أو تتأخر أكثر من ستة أشهر بعد الصدمة، وقد تستمر من سنّ مبكرة لفترة طويلة، وقد تظهر كصدمة ثانوية (يصاب بها أشخاص يعتنون بشخص تعرض لحادث صادم)[19].

---

[16] بلغت نسبة تعاطي المخدرات بين الشباب عام 2018: 60% من الدعاوى المنظورة أمام القضاء؛ نقلاً عن قاضي محكمة الجنايات ماجد الأيوبي: الانتحار... جائحة السوريين الصامتة، مرجع سابق.

[17] مقابلة مع المختص النفسي، مصدر سابق.

[18] تزايدت معدلات الانتحار بين المتعاطين في العراق (مدنيين ورجال شرطة وجنود) نتيجة استخدامهم بعض أنواع المخدرات التي تم تهريبها من إيران، ولُوحظ تزايد أعداد هذه الفئة، خاصة في البصرة – القريبة من إيران جغرافياً. الانتحار في العراق: مؤشر اليأس الجماعي، مرجع سابق.

[19] شملت الدراسة التي قامت بها منظمة "سيريا ريليف" وحملت عنوان "الدمار الذي لا يمكن أن ترونه" عينة من 721 شخصاً في إدلب وتركيا ولبنان؛ وتظهر الدراسة معدلات مرتفعة جداً في أعراض ما بعد الصدمة (وهو نوع من اضطرابات القلق التي قد تتطور بعد التورط في الأحداث الصادمة أو مشاهدتها)، خاصة داخل سوريا؛ حيث أظهر 84% وجود 7 أعراض من أصل 14 عرضاً لاضطرابات ما بعد الصدمة تستدعي تدخلاً اختصاصياً، بنسبة بلغت 83% في الشريحة العمرية بين 18-30، و76% في الشريحة ما دون الـ 18:

The Destruction You Can't See", A report into the prevalence of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) symptoms amongst Internally Displaced Persons (IDPs) and refugees from the Syrian conflict. Syria relief, 2021. https://bit.ly/3qIIWPi

في فترات الصراع الطويلة تتحول المشاكل النفسية نتيجة الظروف القاسية إلى حالة من الإجهاد السامّ الذي يؤثّر في الأطفال والمراهقين[20] بشكل كبير، لاسيما إن كانت الصدمة قوية أو متكررة أو طويلة الأمد؛ حيث يتسبب التنشيط المطول لأنظمة الاستجابة للضغط بتعطيل تطور بنية الدماغ وأنظمة الأعضاء الأخرى، ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالإجهاد والضعف الإدراكي في سنوات البلوغ[21].

وقد تتسبب مجتمعات الحروب بإنضاج المراهقين في وقت مبكر والدفع بهم لاستلام أدوار الكبار؛ ولكنْ بتكلفة هائلة - غالباً ما تكون غير مرئية - من الإجهاد والإرهاق والاكتئاب والإنهاك، ومن غياب الأحلام المستقبلية وفقدان الثقة بالناس وفقدان الأمل واليقين بالمستقبل، فيعطي المراهق في كثير من الأحيان الأولوية لدعم الأسرة والحفاظ عليها، وإن كان على حساب إهمال طموحاته الشخصية واحتياجاته[22].

وإلى جانب ذلك أيضاً يمكن تفسير ارتفاع معدلات الانتحار بين الأطفال والمراهقين بأنه نتيجة لما يُعرف بالسلوك الاندفاعي؛ فقد تخطر الفكرة في بال الطفل أو المراهق أو حتى الشاب، فينفذها دون تفكير بها أو بعواقبها، خاصة مع وجود عوامل إضافية محرّضة كالإحساس باليأس أو الغضب أو الذعر، أو إحساس المراهق بأنه سجين لواقعه الذي لا مجال لتحسينه[23].

---

[20] تظهر هذه التداعيات بشكل واضح لدى المراهقين؛ إذ يتوجب عليهم التكيُّف مع الظروف وإدارة التحديات الاجتماعية والجسدية والجنسية والفكرية التي يمرون بها خلال فترة البلوغ المضطربة، والتعامل مع العنف ومشاعر الفقد والنزوح والحرمان من التعليم، والاضطرار إلى تحمل المسؤوليات في وقت مبكر، وهو ما يسلبهم الوقت المطلوب لتحقيق تطورهم الشخصي وبناء توقعاتهم الذاتية.

يُنظر: ضياع المراهقة: سنّ الرشد القسري ومستقبل هشّ للجيل القادم في سوريا، دراسة أجريت على 227 مراهق عام 2018 بين 10-19 سنة:

Adolescence Lost: Forced Adulthood and a Fragile Future for Syria's Next Generation, Mercy Corps Organization, January 2019, https://bit.ly/3rt5luX

[21] ضياع المراهقة: سنّ الرشد القسري ومستقبل هشّ للجيل القادم في سوريا، مرجع سابق.

[22] عجز معظم المراهقين في عينة الدراسة عن الحديث عن رغباتهم الفردية للمستقبل خارج إطار رغباتهم لبلدهم أو مجتمعهم، وهو ما فسّره الخبراء بأنه انعكاس للكآبة والمشاعر اليائسة، ويبدو الأمر كما لو أن الحرب التي دمرت البلاد خلقت حالة من الإيثار القسري داخل المراهقين، مما أدى إلى تقليص أحلامهم. المرجع السابق.

[23] مقابلة مع المختص النفسي، مصدر سابق.

الاستعداد المبكر واجب

على الرغم من أن فكرة الانتحار فكرة غريبة عن المجتمعات المسلمة عموماً، وعن المجتمع السوري خصوصاً إذ تُعدّ الأقل من حيث معدلات الانتحار السنوية مقارنة بالعديد من الدول الغربية[24]؛ إلا أن ارتفاع معدلات الانتحار مؤخراً أمر لابد من معالجته بشكل فوري.

فالظروف التي تشهدها سوريا حالياً يمكن أن تكون سبباً في ارتفاع كبير في معدلات الانتحار مستقبلاً، ما لم يتم اتخاذ خطوات استباقية من قبل المختصين والمعنيين، والعمل على حل بعض المشاكل والأسباب المسبّبة للانتحار وتقنينها، وزيادة أعداد المراكز التي تقدم خدمات الدعم النفسي، والإعداد لبرامج تخصصية تتعامل مع هذه الظاهرة بشكل علمي مدروس ومن كل النواحي[25].

ولعل من أسوأ التحديات التي قد يواجهها المعنيّون بهذا الموضوع أن يتحول الانتحار إلى ثقافة شائعة في المجتمع، وهو ما بدأ يظهر في بعض الدول ويمكن تسميته "الانتحار بالتقليد"؛ وذلك بأن تصبح حوادث الانتحار الفردية محفّزة للآخرين لتقليدها، لاسيما إن كانت تتم من قبل بعض المشاهير أو المؤثّرين على السوشيال ميديا، كما حدث في اليابان منذ فترة قريبة[26].

كما لابد من تصحيح بعض المفاهيم المغلوطة حول الانتحار، وأهمها المفهوم المغلوط الشائع الذي ينفي أن يُصاب المؤمن باكتئاب أو أن يفكر بالموت أو الانتحار، والذي يغيب معه أن الشخص الذي يفكر بالانتحار قد يكون في كثير من الأحيان مريضاً يحتاج إلى تشخيص مبكر ومساعدة من اختصاصيين، وقد يصل في بعض الأحيان إلى حالة لا يعي فيها تصرفاته، بغضّ النظر عن دينه ودرجة إيمانه[27].

فمن أجل الوقاية لابد من تأهيل المختصين في كل المجالات ذات الصلة؛ فدوافع الانتحار مركّبة تجمع بين الجوانب النفسية والروحية والاجتماعية والبيئية والعضوية البيولوجية، وبالتالي لابد من مواجهة هذه "الظاهرة" بأبعادها

---

[24] ترتيب دول العالم من حيث معدلات الانتحار لعام 2021، https://bit.ly/3cveUeb

[25] مقابلة مع المختص النفسي، مصدر سابق.

[26] لاحظ خبراء يابانيون تزايد معدلات الانتحار بين النساء بعد أن قامت ممثلة مشهورة بالانتحار، وتم إحصاء 207 حالة انتحار خلال الأيام العشرة التي تلت الإعلان عن الخبر، وأشار أحد المختصين إلى أنه ما أن يبلّغ عن انتحار أحد المشاهير حتى يزداد عدد حالات الانتحار، ويبقى الأمر على هذا المنوال لمدة 10 أيام تقريباً. ويسجّل اليابان عادة أعلى معدل انتحار في دول العالم المتقدم، ونجحت على مدى العقد الماضي في تقليل معدلات الانتحار بنحو الثلث.
فيروس كورونا: ما علاقة الوباء بتزايد حالات انتحار وسط النساء في اليابان؟ موقع بي بي سي بالعربي، تاريخ النشر 2021/3/21، https://bbc.in/2NWUSQb

[27] مقابلة مع المختص النفسي، مصدر سابق.

المتعددة وبشكل مدروس يجمع ويكامل بين دور الطبيب النفسي والمعالج النفسي والمرشد الاجتماعي والمرشد الديني، الذين يتم تدريبهم على برامج مخصصة للوقاية من الانتحار تُصمم لتتوافق مع ظروف المجتمع الذي تتم فيه.