

# الانتحار: هل يكون حلاً؟

**لقد صدمت المشاعر العامة بمطالعة أخبار مؤسسة عن حالات انتحار ومحاولات متعددة هنا وهناك حدثت مؤخراً .. وجاءت متتابعة حيث كان الفاصل بينها ساعات معدودة .. ورغم صدمتي كإنسان مثل غيري بمثل هذه المآسي الإنسانية.. إلا أنني - كطبيب نفسي - أتناول هذه المسألة في سياق أكثر شمولاً .**

بالضيق الشديد وبأن صبره قد نفذ ولم يعد لديه القدرة على الاحتمال، وهو في هذه الحالة يبدو مستسلماً ولا يرحب بمناقشة مشكلاته أو البحث عن حلول لها لأن الحل بالتخلص من الحياة يبدو أمامه وكأنه الخيار الوحيد والأمثل في حين يفلق الباب أمام أية حلول أخرى وقد يتساءل المريض عن أهمية الحياة وقيمتها ويذكر أنه لا سند له في هذه الدنيا وأن الحياة مظلمة ولا أمل في المستقبل، ويفسر علماء النفس الانتحار بأنه نوع من العدوان الداخلي الذي يترد إلى النفس بدلاً من الخروج إلى المحيطين للشخص. ورغم أن بعض الأشخاص يقدمون على الانتحار دون أن يعرف عنهم الإصابة بالاكئاب قبل ذلك إلا أن فحص ومراجعة حالات الانتحار تؤكد أن نسبة كبيرة منهم كانوا يعانون من حالات الاكتئاب النفسي شديد في الوقت الذي أقدموا فيه على ارتكاب فعل الانتحار، وعلي العكس من الفكرة السائدة حول ارتباط الانتحار بحالات الاكتئاب الشديدة فإن بعض حالات الاكتئاب النفسي الحادة التي تكون مصحوبة بالبطء الحركي الشديد وهبوط الإرادة قد تسبب عجز المريض عن الإقدام على تنفيذ الانتحار رغم أن الفكرة تدور برأسه، وقد لاحظ الأطباء النفسيين أن الإقدام على الانتحار يحدث في هؤلاء المرضى بعد أن يتلقوا العلاج حيث يبدأ المريض في التحسن الحركي قبل أن تزول أعراض الاكتئاب في بداية الشفاء وهنا يمكن تنفيذ عملية الانتحار.

## القلق والاكتئاب والانتحار:

في الحالات المبكرة من الاكتئاب قد يقوم المريض بإيذاء نفسه حين يلاحظ أن هناك تغييراً هائلاً قد أصابه ولم يعد يستطيع التحكم في حالته النفسية، ويقوم مرضي الاكتئاب بتنفيذ محاولات الانتحار عادة في ساعات الصباح الأولى وهو الوقت الذي تكون فيه مشاعر الاكتئاب في قمته، وقد لاحظت دوائر الشرطة في بعض الدول الأوروبية أن حالات الانتحار تقع دائماً في عطلة نهاية الأسبوع وفي أيام

بعد سن ٤٥ سنة في السيدات وبعد سن ٥٥ سنة في الرجال، كما تزيد فرص نجاح إتمام الانتحار كلما تقدم السن، وتصل معدلات الانتحار في كبار السن إلى ٢٥٪ من مجموع حالات الانتحار رغم أنهم يمثلون نسبة ١٠٪ فقط من مجموع السكان.

● تزيد معدلات الانتحار في غير المتزوجين وخصوصاً الأرامل والمطلقين حيث أن الزواج وإنجاب الأطفال يعتبر من العوامل التي تحد من الإقدام على الانتحار. تزيد معدلات الانتحار في الأشخاص الذين قاموا قبل ذلك بمحاولات لإيذاء النفس سواء كانت بطريقة جادة أو لمجرد لفت الانتباه وفي الأشخاص الذين يعانون من العزلة الاجتماعية، أو الذين أقدم أحد أفراد الأسرة من أقاربهم على الانتحار. هناك بعض المهن ترتبط بمعدلات عالية من الانتحار، وتزيد معدلات الانتحار في العاطلين عن العمل في الأشخاص الذين ينتمون إلى الطبقات الراقية، وتزيد معدلات الانتحار في الأطباء بمعدل ٣ مرات أكثر من الفئات الأخرى، ومن بين التخصصات يأتي في المقدمة بالنسبة لزيادة احتمالات الانتحار الأطباء النفسيين وأطباء العيون ثم أطباء التخدير، ومن المهن الأخرى التي يقدم أصحابها على الانتحار بمعدلات عالية الموسيقيون وأطباء الأسنان والمحامين.

وترتبط معدلات الانتحار ببعض فصول السنة حيث سجلت زيادة في حالات الانتحار في فصل الربيع والشتاء في بعض المناطق، وترتبط حالات الانتحار بالإصابة ببعض الحالات النفسية مثل الاكتئاب والإدمان، كما تقل معدلات الانتحار في فترات الحروب وفترات الانتعاش الاقتصادي بينما تزيد في الفترات التي يحدث فيها كساد اقتصادي، وإحباط عام، وزيادة في معدلات البطالة.

## علامات التفكير في الانتحار:

وهناك بعض العلامات التي يستدل بها الأطباء النفسيين على أن بعض مرضي الاكتئاب لديهم دافع قوي على الإقدام على الانتحار ومن هذه العلامات إحساس المريض

إلى مليون حالة في الأعوام الأخيرة، وغالبية هذه الحالات في دول الغرب المتقدمة، ففي الولايات المتحدة تذكر الإحصائيات أن شخصاً يقدم على الانتحار كل ٢٠ دقيقة، حيث يصل عدد الذين ينجحون في إتمام الانتحار إلى ٣٠ ألف شخص سنوياً، بينما يصل معدل محاولات الانتحار إلى ١٠ أضعاف هذا العدد، وتسجل الدول الاسكندنافية (السويد والنرويج والدانمرك) وبعض دول أوروبا الشرقية (مثل المجر وبولندا) أعلى معدلات الانتحار في العالم بنسبة ٤٠ لكل ١٠٠ ألف من السكان، وفي بريطانيا وفرنسا تتراوح هذه المعدلات حول ٢٠ لكل ١٠٠ ألف، أما مصر ودول العالم العربي والدول الإسلامية فرغم عدم وجود إحصائيات دقيقة فإن هذه المعدلات تنخفض بصورة ملحوظة حيث لا تزيد على ٢ - ٤ لكل ١٠٠ ألف (أي أن الانتحار يزيد بمقدار ١٠ أضعاف في دول الغرب)، والسبب في ذلك هو تعاليم الدين الإسلامي الواضحة بخصوص تحريم قتل النفس.

وفي النقاط التالية نلخص من خلال قراءة في مراجع الطب النفسي بعض المعلومات والحقائق حول مسألة الانتحار:

● تزيد معدلات الانتحار في الرجال مقارنة بالسيدات بمعدل ٣ أضعاف بينما تزيد معدلات محاولات الانتحار التي لا تنتهي بالقتل الفعلي في المرأة مقارنة بالرجال.

● أكثر أساليب الانتحار انتشاراً في الرجال هي استخدام الأسلحة النارية والشنق والقفز من أماكن مرتفعة، أما في المرأة فأكثر الأساليب استخداماً هو تناول جرعات زائدة من الأدوية الممنوعة أو المهدئة أو السموم.

● تزيد معدلات الانتحار مع تقدم السن، تزيد معدلات الانتحار

ولاشك أن صفحات الحوادث في الصحف لا تكاد تخلو يومياً من أخبار حالات انتحار يكون الضحية فيها من الرجال أو النساء، الأغنياء أو الفقراء، الكبار أو الصغار.. وهنا نقدم رؤية نفسية لمسألة الانتحار .. ذلك القرار الذي يتخذه الشخص في لحظة شديدة القسوة والغموض حين يري الدنيا كلها سوداء، وتصبح الحياة عبئاً لا يحتمل، وتعريف الانتحار Suicide في مراجع الطب النفسي هو قتل النفس بطريقة متعمدة، أو هو الفعل المدروس لإيذاء النفس القاتل.. و أذكر أننا كنا قد تابعنا جميعاً باهتمام الأحداث التي ثار فيها الشعب في تونس.. وكانت الشرارة التي فجرتها واقعة أقدام شاب على الانتحار..

## حقائق وأرقام:

وتشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى أن عدد حالات الانتحار في العالم بلغ ٨٠٠ ألف حالة سنوياً في أواخر التسعينات، وتشير الدلائل إلى زيادتها مؤخراً لتصل



**د. لطفى الشربيني**

**إستشارى الطب النفسى**

# دور القيادات الشابة في مجتمع جديد

مستوى الوعي لديهم في الوقت الذي أصبحت فيه الفلسفة السياسية هي الشغل الشاغل وتم إهمال التنمية في الوقت الذي يوجد فيه الكثير من المشاكل والقضايا الهامة في المجتمع وعلي الأخص قضايا المرأة و منها الفقر والأمية، كما أكد على ضرورة استثمار الوقت في العمل الجاد في هذه الظروف العصيبة، التي تمر بها البلاد وعدم

إضاعة الوقت في أمور لا تفيد ، كما طالب وسائل الإعلام الاهتمام بالقضايا والمشاكل الاجتماعية المختلفة وتبنيها وذلك في البرامج والقنوات الفضائية الرسمية والخاصة مؤكداً أن الأسرة المصرية تتعرض لضغوط شديدة في الأونة الأخيرة من أهمها كيفية حماية أبنائها من مخاطر تعاطي وادمان المخدرات ، و أننا أهملنا منذ سنوات عديدة كل القوانين الاجتماعية وأصبحنا في حاجة إلى ثورة أخلاقية لتصحيح المفاهيم والقيم . كما عرض سيادته اهم الانشطة والانجازات التي قام بها الاتحاد النوعي المصري للوقاية من الادمان ، منذ اعلان اشهاره في عام ٢٠٠٤ ، مؤكداً خلال اختتام الدورة وتوزيع الشهادات على ان مصر لن تنهض إلا بأبنائها .



احمد زكى عضو هيئة التدريس بمجالات الخدمة الاجتماعية ، والاستاذ / اسلام على السيد - مدير الجمعية المصرية للصحة النفسية ، والاستاذ / اشرف على عثمان - اخصائى نفسى بمستشفى ابو العصاريم وقد أكد الدكتور احمد ابو العزايم خلال الافتتاح ان الشباب هم أمل مصر الواعد الذى لا يتحقق النجاح دون الاستعانة بهم وان لا بد من تأهيل هؤلاء الشباب ليكونوا قادرين على قيادة المجتمع وان مصر ستبنى بالأفكار التنموية لهؤلاء الشباب ، مؤكداً سيادته خلال الافتتاح ان الهدف من هذه الدورة هو بناء قيادات شابة في مجتمع جديد في مصر الجديدة ، لديها من المهارات ما يؤهلها لى تكون قائداً في المجتمع ترشد الآخرين إلى الطريق الصحيح وترفع

نظم الاتحاد النوعي المصري للوقاية من الادمان بالتعاون مع المجلس القومي للمرأة دورة تدريبية بعنوان قيادات شابة في مجتمع جديد وذلك على مدار ثلاثة ايام من ٧ الى ٩ سبتمبر بمقر المجلس ، لعدد ٢٥ من القيادات الشابة في المجتمع من فتيات وشباب الجمعيات الاهلية والاحزاب السياسية ومراكز الشباب ، وقام بإفتتاح الدورة التدريبية كلاً من السيدة السفيرة / ميرفت التلاوى - امين عام المجلس القومي للمرأة والاستاذ الدكتور / احمد جمال ماضى ابو العزائم - استشارى

الطب النفسى وعلاج الادمان ورئيس الاتحاد النوعي المصري للوقاية من الادمان ، وتضمن التدريب عدة موضوعات حول اساليب التعارف ، واساليب عمل جماعات العصف الذهنى و مهارات العمل الجماعى ومراحل نموه، ومهارات الاتصال والتواصل الاجتماعى ومهارات القائد النجاح الفعال ، وطرق التكيف والتعامل مع الضغوط ، والتفكير الابتكارى الابداعى غير النمطى، واساليب حل المشكلات واتخاذ القرار ، وطرق بناء حملات الكسب والتأييد لقضايا المرأة ، وقد قام بالتدريب نخبة من الخبراء والمدربين شارك فيها الاستاذ الدكتور احمد ابو العزايم ، والاستاذ الدكتور / محمد عبد الجيد فليفل - استاذ الصحة النفسية بكلية التربية - جامعة الازهر ، والاستاذ الدكتور

يتخذوا قرارهم النهائي بالأقدام على التخلص من الحياة.

## المنظور الاسلامي.. وحل مشكلة الانتحار

كانت احكام وتشريعات الاسلام قاطعة في تحريم قتل النفس مهما كانت المعانة والدوافع ، وكأنها كانت ترد على الذرائع التي يسوقها الذين يقدمون على الانتحار في العصر الحالي. فهناك من يدعي ان التخلص من الحياة حرية شخصية، ومن يقول انه يضع حدا لمعاناة نفسية او جسدية لا يريد ان يتحملها، وسمعنا ايضا عن القتل للشفقة للمرضى الميؤوس من شفائهم بناء على طلبهم. وكل هذه الامور مرفوضة من المنظور الاسلامي الذي يبتني اللجوء الى الله والصبر على الابتلاء.. وقد ورد الحكم القرآني في قتل النفس في سياق واقعة اول قتل في التاريخ:

(يَكُمَّرُ حَيْثَا) النساء الآية ٢٩  
(وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ) الإسراء الآية ٣٣

العلامات التي يمكن من خلالها الاستدلال علي احتمالات الانتحار حتى تؤخذ في الاعتبار من جانب كل المحيطين بالمرضى النفسيين بصفة عامة ومرضى الاكتئاب خصوصاً، وهذه العلامات هي ظهور القلق والإجهاد علي المريض وتريد عبارات حول التخلص من الحياة ومعاناة أزمة مادية أو عاطفية أو عائلية، أو الأشخاص الذين تبدو عليهم مظاهر التشاؤم الشديد وفقدان الأمل في كل شئ، ومن خلال الخبرة في مجال الطب النفسي فإن اهتمامنا يتزايد ببعض الحالات التي نعلم باتجاهها إلى التفكير في إيذاء النفس أو التخلص من الحياة مثل الرجل بعد سن الأربعين، ومدمني الكحول، والذين يعانون من أمراض مزمنة أو مستعصية، أو الذين فقدوا شخصاً عزيزاً لديهم، أو الذين يواجهون صعوبات في أعمالهم، والعاطلون، والذين صدموا بخسارة مادية هائلة، وهنا نؤكد أن الغالبية العظمي من حالات الانتحار يمكن الوقاية منها ومساعدة هؤلاء الأشخاص باكتشاف نواياهم مبكراً وتقديم العون لهم قبل أن

بهم بعلاقة إنسانية قوية، والدافع إلى ذلك هو انه يريد أن يتخلص من معاناته للاكتئاب، وفي نفس الوقت يريد أن يخلص الأشخاص الذين يعتبرهم امتداداً له من معاناة الحزن بعد رحيله.

## ماذا يقول الطب النفسي عن الانتحار؟

من الحقائق الهامة من وجهة نظر الأطباء النفسيين حول موضوع الانتحار أهمية مناقشة كل مرضي الاكتئاب بصفة عامة عن موضوع الانتحار بطريقة مباشرة دون تردد، وتوجيه الأسئلة لهم حول التفكير في الانتحار ورغبتهم في التخلص من الحياة حيث يمكن في ٨ من كل ١٠ منهم الاستدلال علي نية المريض بالنسبة للإقدام علي الانتحار، ويوجب ٥٠٪ من المرضى علي ذلك بإبداء رغبتهم صراحة في الموت، وقد يفضي بعضهم إلى الطبيب بأن لديه خطة جاهزة للتخلص من حياته.

ونؤكد هنا علي أن أي تهديد من جانب المريض بأنه يفكر في الانتحار يجب أن يؤخذ بجديته من جانب أسرته وأقاربه والأطباء المعالجين، وهنا نضع بعض

الأعياد وتفسير ذلك هو أن إحساس الاكتئاب يزداد عمقا لدى الكثير من الأشخاص في مثل هذه المناسبات التي يفترض أن تكون فرصة للبهجة والاستمتاع بالحياة، ولوحظ أيضاً زيادة نسبة الانتحار في المدن مقارنة بالمناطق الريفية والسبب هو انعدام الروابط الإنسانية في المدن المزدحمة مما يزيد من شعور الفرد بالعزلة رغم انه وسط زحام من الناس.

## الانتحار الجماعي والممتد:

هناك بعض حوادث الانتحار تبدو غير مفهومة، ويحيط بها الغموض، ومن أمثلتها بعض الحوادث التي تطلعنا بها الصحف بين الحين والآخر ومنها علي سبيل المثال: أب يقتل زوجته وأطفاله الصغار، ثم ينتحر.

أم تلقي بأطفالها الثلاثة في النهر.. ثم تحاول الانتحار بعد ذلك.

وتفسير هذه الحوادث من وجهة النظر النفسية انها من أنواع الانتحار الذي يطلق عليه أحيانا الانتحار الممتد Extended Suicide ويعني أن يقوم الشخص بالتخلص من حياته، وفي نفس الوقت يقرر قتل جميع الأشخاص الذين يرتبط



# اليوم العلمى لمستشفيات د. جمال أبو العزائم



استمرارا لمسيرة اللقاءات العلمية التى تنبأها مجموعة مستشفيات د. جمال ماضى أبو العزائم للطب النفسى وتأهيل ذوى الاحتياجات الخاصة أقيم يوم السبت ٢٠١٤/١١/٨ للقاء العلمى الحادى والعشرين بقاعة المؤتمرات الرئيسية بمستشفى أبو العزائم بمدينة نصر وقد طرحت خلال اللقاء أ. د/ نجلاء أبو العزائم المحاضرة الأولى التشريح الوظيفى للمخ ووسائل تنمية القدرات العقلية وتناولت أ/ كريمة محمود كيلانى كبيرة الأخصائين النفسيين بوزارة التضامن الاجتماعى/ الجديد فى التأهيل السمعى ثم استعرض د/ بكر النمر الباحث بكلية الآداب جامعة بنها والاستشارى النفسى بمستشفى أبو العزائم بالعاشر من رمضان صعوبات التعلم الأسباب والتشخيص والبرامج التأهيلية وقد حضر اللقاء أ.د/ محمد أبو العزائم الأستاذ الباحث بالمركز القومى للبحوث والأستاذ/ عادل أبو العزائم العضو المنتدب لمستشفى أبو العزائم بالعاشر والأستاذة / نجاح أبو العزائم التى أشرفت على اللقاء وظهر بصورة رائعة وتولى تقديم الفقرات العميد / محمد كامل مدير إدارى بمستشفى أبو العزائم بالعاشر وبحضور / شريف منصور المدير الفنى لمدرسة

حقوق المرضى بالمجلس ، وأ.د/ اشرف عبد العزيز القط مدير عام التأمين الصحى بالإسماعيلية وذلك للجهد الرائع المبذول من سيادتهم فى رعاية الفئات من ذوى الاحتياجات الخاصة وتنفيذ مواد قانون رعاية المريض النفسى. وقد تعاهد الجميع أثناء اللقاء على استكمال هذه المسيرة الرائعة وأوصى البعض بأن يتم تبادل موضوع واحد يخص مجال الإعاقة وتأهيل ذوى الاحتياجات الخاصة والاستمتاع بما وصلت إليه الدراسات والأبحاث فى هذا المجال.

وجمعية ذوى الاحتياجات الخاصة بينها. ومن إدارة الشرقية التعليمية حضرت الدكتورة/ أمال احمد مصطفى دكتوراه فى صعوبات التعلم وهى مسئولة وحدة التدريب وعضو لجنة الدمج بإدارة التربية الخاصة بالشرقية ، والأستاذة/ فاطمة عبد الحميد عبد الحميد مدير مرحلة بإدارة التربية الخاصة بالشرقية ، والأستاذة / ماجدة احمد إبراهيم مدير مرحلة بإدارة التربية الخاصة بالشرقية سمعى، وعلى هامش اللقاء تم تكريم أ.د/ احمد احمد ضبيب رئيس المجلس الإقليمى للصحة النفسية رقم ٣ ، وأ.د/ رجاء عبد الحكيم مدير إدارة

أبو العزائم بالعاشر للتربية الفكرية ونخبة من الأساتذة والأطباء والمدرسين بالمدرسة والعديد من المراكز والجمعيات والمؤسسات العاملة فى مجال الإعاقة كذلك حضر اللقاء المدير الإقليمى لمنظمة فيس، وجمعية التثقيف الفكرى ببور سعيد وجمعية العاشر من رمضان للتنمية ومركز الرجاء بطنطا بوفد رفيع المستوى، وجمعية الشيخ عبد السلام أبو الفضل بالمحلة الكبرى، والجمعية النسائية بأسسيوط ، ومؤسسة الأبن الخاص بدمياط، وجمعية نور الرحمن بالعاشر من رمضان، وجمعية أرض الحب، وجمعية النهوض بالريف المصرى،

## مستشفى د. جمال ماضى أبو العزائم

### مركز التأهيل النفسى وعلاج الإعاقة العقلية

العاشر من رمضان - طريق باليسى - أمام مبنى التساوق الشرقيين

ت: ٠١٥/٣٦٤٤٥٣ - ٠١٥/٣٦٧٩٦٥



● أقسام علاج الأمراض النفسية والعصبية

● مدرسة تأهيلية لعلاج التخلف العقلي

● قسم علاج مرضى الإدمان

● قسم المسنين : تحت إشراف فريق طبي متخصص ويوجد به وحدة علاج طبيعى وبرامج تأهيلية لمرضى الزهايمر وبرنامج رياضية ترفيهية ورحلات