

تربية

دنيز مشنتاف

denise.mechantaf@gmail.com

"أريد الانتحار" صرخة يطلقها 1100 شخص شهرياً
عبر الإتصال بـ "خط الحياة" في جمعية إمبرايس

قبل ثلاثة اعوام طورت جمعية امبرايس للدعم النفسي والوقاية من الانتحار فكرتها الهادفة الى جعل موضوع الصحة النفسية متداولاً بين الناس كأى شأن صحي آخر، وذلك بإنشاء "خط الحياة" للاصغاء الى وجعهم. منذ عام تقريباً، تضاعف عدد المتصلين بهذا الخط في خلال شهر واحد فقط ليجعل 1100 نداء لصرخة: اريد الانتحار

كيف تتعامل جمعية امبرايس مع هذه الحالات، ومن يتولى عمليات الانقاذ هذه؟ 120 متطوعاً تفرغوا على مدى 21 ساعة من اصل 24 لمساعدة الناس على التحدث عن معاناتهم النفسية المرتبطة بازماتهم الحياتية عبر خط هاتفي انشئ خصيصاً لهذه الغاية. الجدير ذكره ان 90% من الساعين الى الانتحار لحل ازماتهم يعانون من امراض نفسية تشتد تأزماً بسبب الوضع الاقتصادي والامني.

في لقاء مع "الامن العام" تحدثت المشرفة على "خط الحياة" في جمعية امبرايس للدعم النفسي والوقاية من الانتحار المعالجة النفسية ريف رومانوس، عما يكمن وراء سعي 1100 شخص الى الانتحار شهرياً.



المشرفة على "خط الحياة" في جمعية امبرايس للدعم النفسي والوقاية من الانتحار المعالجة النفسية ريف رومانوس.

■ 1100 اتصال يتلقاها "خط الحياة" شهرياً في الجمعية من ساعين الى الانتحار، كيف تدرجت هذه الحالات بوصولها الى هذا الرقم ومنذ متى، وهل واقع الحال في لبنان اطلق انذاراً بحصولها فانشئ خط الحياة لاطلاق الصرخة الاخيرة من خلاله؟ □ مع بداية العام الجاري تضاعف عدد المتصلين بهذا الخط حيث كنا نتلقى ما قبل شهر واحد، اي في كانون الاول من العام الماضي، حوالي 500 اتصال شهرياً ليرتفع العدد في كانون الثاني 2021 الى 1000 اتصال على مدى اشهر تقريباً حتى تسجيل 1100 اتصال في الاشهر الماضية. في الاساس، انطلقت جمعية امبرايس للدعم النفسي والوقاية من الانتحار قبل 8 سنوات بفكرة تهدف الى توعية الناس على

اهمية الصحة النفسية باعتبارها جزءاً من الصحة العامة، تماماً كأى مشكلة مرضية يعاني منها الانسان بلجوئه الى طبيب متخصص. ولأن الحديث عن هذا الجانب امر معيب في لبنان والمجتمعات العربية في شكل عام، ارادت الجمعية خرق هذا "التابو" بفتح الباب امام اكبر عدد ممكن من الناس للتحدث عن هذا الموضوع، خصوصاً غير القادرين مادياً على دفع كلفة المعاينة لاختصاصي في هذا المجال. وقد قمنا بذلك عبر حملات توعية لسكان مناطق الشمال والجنوب وبعلمك، مع تكريس مدة 21 ساعة من 24 للاستماع الى معاناة الناس النفسية من خلال اتصالات يتلقاها متطوعون في الجمعية

■ كيف طورت امبرايس عملها بإنشاء "خط الحياة"، متى ولأى غاية تحديداً؟ □ انشئ "خط الحياة" قبل 3 سنوات. خطوة لم تكن مرتبطة، في الاساس، بالواقع المستجد في لبنان الذي ادى الى ارتفاع في نسبة الانتحار. هذه الفكرة طورتها الجمعية من اجل فتح ثغرة في هذا الجدار المغلق، "التابو"، الذي يمنع

الناس من التحدث عن معاناتهم النفسية كموضوع صحي. من جهة اخرى، بما ان لا وجود لارقام محددة عن حالات الانتحار التي تحدث في لبنان والدول العربية في شكل عام بسبب تكتم العائلات عن هذا الموضوع في حال حدوثها، فان ما هو معلن في هذا الخصوص اقل بكثير من الواقع. ومعرفة منا بوجود افكار انتحارية لدى

الانسان غير المدعوم عاطفياً واجتماعياً سيقدم على الانتحار



ما هو معلن في حالات الانتحار اقل بكثير من الواقع.

الشباب المراهقين خصوصاً، كان انشاء "خط الحياة" للاصغاء الى وجع الناس.

■ لماذا تطلق في اللحظة الاخيرة هذه الصرخة "أريد الانتحار" كما تقال عبر "خط الحياة"، هل بسبب الخوف من تنفيذ القرار الصعب ام ان المسألة مجرد لفت نظر المجتمع بحثاً عن حل لم يجده هذا الشخص من قبل؟ □ لا ارى في هذه الخطوة لفت نظر حتى لو كان الشخص المعني بها في حاجة الى حنان واهتمام وحب. قرار الانتحار يتخذه الانسان بعد سنوات من المعاناة من مرض نفسي لم تتم معالجته في حينه في شكل صحيح، ربما بسبب وضعه المعيشي

الصعب كما هي الحال في لبنان الان. 90 في المئة من الاشخاص الذين يصلون الى حافة الانتحار هم في الاساس يعانون من امراض نفسية. تكمن مؤشرات المرحلة الاخيرة لهذا المرض في محاولات انتحار او افكار انتحارية تسيطر على الشخص مدة طويلة. الدراسات في هذا المجال تقول، في داخل كل انسان يسعى الى الانتحار جزء يريد الحياة وجزء آخر يريد الموت. لذا، نحاول من خلال عملنا عبر "خط الحياة" التحدث مع الشخص الذي يستغيث ويستنجد بنا مع جانب الحياة فيه لتثبيته في الواقع بمحاكاة حلم لديه او تذكيره بصديق عزيز بالنسبة اليه، واذا لم نفلح نتحرك فوراً لتثبيته عن قراره من خلال

التوجه مباشرة الى مكان وجوده لمنعه من تنفيذ قراره. مهمة يتولاها طبيب نفسي وممرضة مع مدربين مساعدين. فكرة لفت النظر مطروحة اجتماعياً، خصوصاً لدى الاهل، لكنها في العمق كمسألة هي غير صحيحة علمياً. من يسعى الى الانتحار، هو في مكان ما يريد انهاء وجعه لا الحياة، بعد وصوله الى مرحلة يشعر معها بأنه لم يعد قادراً على تحمل هذا الوجود. الانتحار مسألة معقدة جداً، لا يتخذ القرار في لحظة واحدة، فمن يصل اليه يكون قد قطع مسافات طويلة من المعاناة مع نفسه.

■ اي امراض نفسية تؤدي بالانسان الى الانتحار؟ □ الاحباط وانفصام الشخصية، علماً ان في الحالتين تؤدي حدة الاكتئاب الى الانتحار. ان الانسان غير المدعوم عاطفياً واجتماعياً سيقدم على الانتحار لحظة شعوره بالعجز عن ايجاد حل للخروج من ازمة حياتية، معيشية، كما هي حال كل المتصلين بـ "خط الحياة". لا شك في ان العلاقات مهمة جداً للوقاية من الانتحار. اهميتها تكمن في الرابط العاطفي الذي يجمع الشخص بالآخر حتى لو كان حيواناً في البيت، وبالتالي احساسه بالمسؤولية تجاه الغير، كالاولاد مثلاً، هو ما يردعه عن الاقدام على الانتحار لانه يشعر بأن هناك مسؤولية ما ملقاة على عاتقه الامر الذي يدفعه الى التمسك بالحياة. ازمات المستغيثين بـ "خط الحياة" هي ازمات معيشية تراكمت بسبب البطالة، وعجز الاباء عن تأمين لقمة العيش لاولادهم، وعدم قدرة الشباب على اكمال دراستهم الجامعية بسبب واقعهم الاقتصادي. اخيراً، نتيجة تأزم الوضع الاقتصادي والامني، يزداد الوضع النفسي تأزماً. تكمن خطورة ما يحدث حالياً في لبنان في سيطرة الافكار الانتحارية على قاصرين من عمر 9 حتى 17 عاماً.