



مشعل خالد العقيل
أستاذ مساعد واستشاري الطب والعلاج النفسي
مدينة الملك عبد العزيز الطبية-الرياض



المحاور



هل الحديث عن الانتحار قد يزيد الانتحار؟

ما هو الأثر السلبي على الانتحار؟

ما هو الأثر الايجابي على الانتحار؟

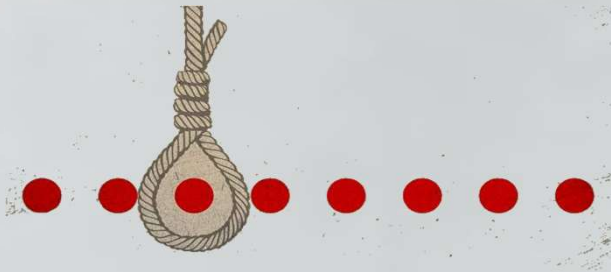
كيف يمكننا التقليل من الأثر السبي للانتحار؟

التوصيات



• معدلات الانتحار في السنوات من 2000 إلى 2018
معدلات الانتحار كانت ثابتة إلى حد ما حتى عام 2011
من عام 2011 هناك زيادة كبيرة تصل إلى 300 بالمائة

الأسباب؟





أظهرت دراسات عديدة زيادة في الانتحار بين الشباب (12-17) وزيادة في وقت متابعة وسائل التواصل الاجتماعي ولم يكن هناك علاقة بين الاثنين عند النظر في معدلات الانتحار بين البالغين.

مسببات؟

ضعف التواصل الاجتماعي الحقيقي وضعف المهارات
ارتفاع التأثير بأصدقاء وسائل التواصل الاجتماعي

التنمر الإلكتروني

التأثر من المغريات



دراسة نظرت في سجلات غرف الطوارئ ولوحظ أن محاولات الانتحار والأفكار الانتحارية
تضاعفت من عام 2005 إلى عام 2017.
وكان حوالي 40 في المائة منها للأطفال من 5 إلى 12 عامًا

في دراسة أخرى فقط **50%** من أهالي من يفكرون بالانتحار من الأطفال والمراهقين لديهم
علم بتلك الأفكار

وأوصت يجب على أولياء الأمور أن يكونوا على دراية بالزيادة الكبيرة في معدلات الانتحار
ومحاولات الانتحار بين المراهقين وأن يدركوا أن أطفالهم معرضون لخطر ذلك تمامًا مثل
أي أطفال آخرين. (دور إيجابي للأعلام رغم ارتفاع القلق)



- ربطت دراسات كثيرة استخدام الإنترنت المكثف باضطرابات نفسية مختلفة بما في ذلك الاكتئاب والتفكير في الانتحار ومحاولاته.
- وأظهرت دراسات عدة بأن المراهقين يقضون وقتاً أطول مع المجتمع الافتراضي بدلاً من الأصدقاء والمجتمعات الحقيقية.
- وجدت دراسة حديثة أن زيادة الوقت الذي تقضيه في مواقع التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت يؤدي إلى زيادة التعرض وفرصة أكبر في سلوك إيذاء النفس عند المراهقين.



- في دراسة على 9 دول أوروبية بحثت أهم السلوكيات التي تدفع للانتحار وكانت
- استخدام المواد المحظورة
- التدخين الشره
- قلة النوم
- زيادة أو نقص الوزن
- السلوكيات الخاملة
- التغيب عن المدرسة
- الاستخدام العالي لوسائل التواصل الاجتماعي والانترنت



- مخالفات مهنية وأخلاقية في تغطية الاعلام لحالات الانتحار
14 حالة انتحار في الأردن في شهرين من 2019 وغطتها 60 مادة إعلامية
أساليب الانتحار – كيفيته – والتعليق بسخرية
صور – فيديو هات
الوضع لدينا؟

- تتسارع وسائل الاعلام المختلفة لتسليط الضوء على حالات الانتحار ونشر خبرها وتفصيلها.
لماذا؟





• البحث عن الاثارة من خلال وضعها بالصفحات الأولى والأخبار العاجلة.

• الإيعاز بأسباب الانتحار حسب محرر الخبر

• ميل من لديهم أفكار انتحارية لمتابعة أخبار الانتحار





جذب الانتباه



• نشر تغريدة برغبته بالانتحار أو عرض صورة إيذاء نفسه

• الحصول على إعادة تغريد أو اعجاب

• زيادة المتابعين وردود

• الراعي والذئب





عدوى الانتحار



• عند انتشار خبر انتحار بطريقة معينة نجد بأن الطريقة تتكرر

• في دراسة كندية 6367 أربعة اعوام 2011-2014

أيال شافر: "لا نقول أن تغطية حالات الانتحار أمر خاطئ أو أنه ينبغي على المؤسسات الإخبارية ألا تتناول قضايا الانتحار ولكن نعم أن جوانب من التغطية لها أثر كبير على عدوى الانتحار بناءً على دراسات وملاحظات عديدة"

حاول الباحثون ربط خصائص معينة في قصص الانتحار وزيادة حالات الانتحار خلال الأسبوع التالي، ومن العوامل:

- ذكر وسيلة الانتحار في عنوان القصة الصحفية
- الحديث عن شدة فتك الانتحار بالأسلحة النارية
- سرد تفاصيل كثيرة عن وسيلة الانتحار
- نشر تصريحات تجعل الانتحار يبدو أمراً حتمياً

نشرها بطريقة ان المنتحر ما كان ليموت لو امتدت له يد المساعدة، والانتحار عبارة عن فرصة نجاة ضائعة
وعدم تصويره بأنه بطل قصة الانتحار فيرى من يرغب بالانتحار نفسه بأنه يسير على نفس الطريق





تالا فارغ (16 عاما) وروتانا فارغ (22 عاما) عثر على جثتيهما مربوطتين بشريط لاصق في نهر هدسون

استبعدت شرطة نيويورك وجود شبهة جنائية في وفاة فتاتين سعوديتين كان قد عثر على جثتيهما مربوطتين بشريط لاصق في نهر هدسون.

وبحسب الشرطة، فإن تالا فارغ (16 عاما) وروتانا فارغ (22 عاما) قد أشارتا في وقت سابق إلى أنهما يفضلان الانتحار على العودة إلى السعودية.

ويقول محققون إن الفتاتين ربما قد طلبتا اللجوء السياسي من أجل البقاء في الولايات المتحدة.

تزايد الغموض بشأن مقتل فتاتين سعوديتين في نيويورك

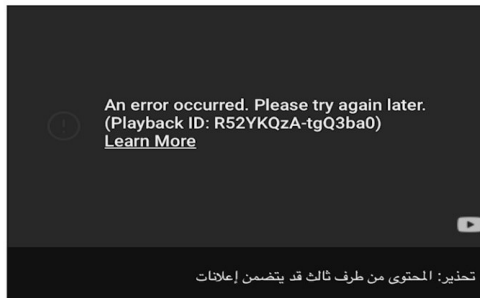
وقال كبير المحققين، ديرموت شيا، للصحفيين الجمعة: "في هذه المرحلة من التحقيق، كل شيء رأيناه لا يشير إلى وجود جريمة".

وأضاف أن الشقيقتين أخبرتتا أفراد الأسرة بأنهما "سليحقان الضرر بنفسيهما أو يقدمتا على الانتحار" بدلا من العودة إلى السعودية.

وفي التفاصيل تحدث إلى "العربية.نت" والد عبد الرحمن بقوله: "ابني يدرس في المرحلة المتوسطة في مدينة سلطان بأبها جنوب غرب السعودية، ولم يلاحظ عليه أي تصرفات غريبة، ولم يكن يمتلك جوالا خاصا به، وكان يستخدم كمبيوتر العائلة، وفي يوم وفاته كان صائماً مع والدته، وتناول وجبة الإفطار معنا، ودخل إلى غرفته التي لا تبعد عن الصالة سوى أمتار بسيطة، وكنا نستعد للذهاب إلى زيارة بعض الأقارب، وفجأة فقدنا عبدالرحمن لنبحث عنه في زوايا المنزل وعند الجيران، لتكون الفاجعة في وجوده منتحراً بحبل الستارة الذي ربطه برقبته".

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي في السعودية هاشتاغ #انتحار_ثلاث_أخوات بشكل كبير، وتصدر الهاشتاغ قائمة أكثر الهاشتاغات انتشارا في المملكة حاصدا أكثر من ألف تغريدة، وتضاربت الآراء حول السبب وراء الانتحار.

وانتشر مقطع صوتي لشخص يروي قصة انتحار الأخوات الثلاث، موضحاً أنهن في العشرينات من عمرهن، وقد دخلت عليهن والدتهن في الفجر لإيقاظهن للصلاة، لتتفاجأ بوجودهن مشنوقات ومفارقات الحياة، وقد أرجح السبب إلى لعبة الببجي.



وبعد انتشار المقطع الصوتي بدأ المستخدمون بتداول الخبر والحديث عن الحادثة وعن اللعبة التي طالب كثيرون بإيقافها

فقال فهد الشريف: "كله بسبب الببجي، أذكر شخص قريب لي كان يلعب ببجي باستمرار وإدمان عجيب حتى قتل نفسه وشرد"



انتحرت فتاة في الـ 17 من العمر شنقا ، بمحافظة بيشة السعودية ، حسبما ذكرت صحيفة "عكاظ" التي أكدت أن الشكوك تدور حول تسبب لعبة "ببجي" في الحادثة المؤسفة .

وبحسب الصحيفة فقد تولت الأجهزة الأمنية بمحافظة بيشة التحقيق والتحري في انتحار فتاة (17 عاما) شنقا داخل منزل أسرتها في أحد المراكز مساء الأحد الماضي.



التنمر الإلكتروني



34% من الطلاب عن تعرضهم للتسلط عبر الإنترنت أثناء حياتهم

59% من المراهقين الأمريكيين تعرضوا للتخويف أو المضايقة عبر الإنترنت

60% من الطلاب الذين يعانون من التنمر الإلكتروني أنها أثرت بشكل كبير على قدرتهم على التعلم والشعور بالأمان أثناء وجودهم في المدرسة

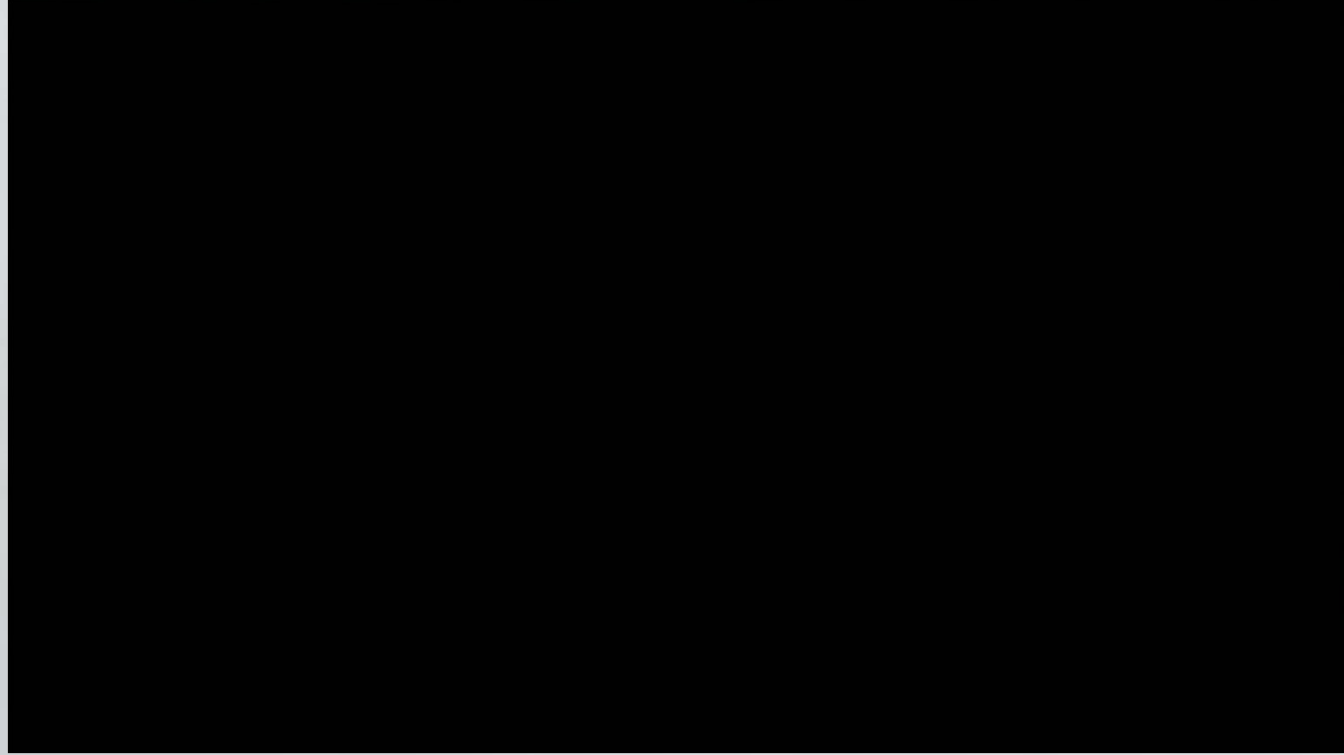


أكثر من 90% أنها تمثل مشكلة كبيرة

الطلاب الذين عانوا من التنمر الإلكتروني هم أكثر عرضة مرتين لمحاولة الانتحار



التتمر الإلكتروني





الوقاية من أثار التنمر الإلكتروني



76% تقريبًا من المدارس الحكومية توفر التدريب لمعلمي الفصول الدراسية أو مساعديهم على التعرف على سلوكيات التنمر الإلكتروني

كان أقوى عامل وقائي ضد كونك هدفًا للتسلط عبر الإنترنت هو تفاعل النظراء الإيجابي

يرتبط تطوير مناخ إيجابي في المدرسة باستمرار بانخفاض معدلات سلوكيات التنمر الإلكتروني

برامج مكافحة التنمر الإلكتروني تقلل بشكل فعال من هذه السلوكيات بنسبة تتراوح ما بين 10-20%

طرق التقليل من الأثر السلبي على الانتحار في وسائل التواصل الاجتماعي

1. مراقبة محتوى وسائل التواصل الاجتماعي وتحديد الأفكار أو الخطط الانتحارية من خلال الذكاء الاصطناعي.
2. تدريب وتعليم الشباب والمعلمين (تدريب حارس البوابة) لتحديد علامات التحذير في أقرانهم واتباع إجراءات واضحة يجب اتباعها مثل الاتصال بالخط الساخن للوقاية من الانتحار أو خطوط المساعدة النفسية التي بدورها يمكنها اتخاذ مزيد من الإجراءات
3. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتفعيل برامج التوعية
4. وضع محتوى إيجابي يتعلق بالصحة العقلية على مدونات الإنترنت.
5. دراسة كندية وجدت بأن تقارير وسائل الإعلام التي تحتوي على رسائل متفائلة تسببت في خفض معدلات الانتحار.

الأثر الإيجابي على الانتحار في وسائل التواصل الاجتماعي

- هناك حالات منع فيها الانتحار لأن الأشخاص استجابوا للرسائل على (الفييس بوك) وتم إبلاغ الأشخاص القريبين والشرطة وربطهم بالخط الساخن للوقاية من الانتحار.
- مشروع Durkheim هو أحد المشاريع التي تم تنفيذها لمنع الانتحار في قدامى المحاربين الأمريكيين بمساعدة (الفييس بوك).



حملات التوعية للوالدين



- يمكن للوالدين أيضًا القيام بأشياء مثل الحد من وصول أطفالهم إلى الأدوية في المنزل.
- من المهم أيضًا أن يتعلموا علامات التحذير ويفهموا أنه حتى الأطفال الصغار قد يفكرون في الانتحار.



- التحدث إلى الأطفال.
- الحد من استخدام هواتفهم.



توصيات



1. إيجاد معايير أخلاقية ومهنية لنشر أخبار الانتحار وتقييد تفاصيلها مع نظام عقوبات
2. عدم المبالغة والاثارة
3. تجنب ذكر أداة الجريمة والخوض في أجوائها أو الإساءة لكرامة الأفراد وأقارب المنتحر
4. عدم ابراز هوية المنتحر (ولهم حق النسيان)
5. حملات التوعية لمن يفكر بالانتحار وللوالدين
6. توعية المختصين في المدارس والجامعات بالانتمى الإلكتروني وطرق التعامل معه



شكر الحسنة استمعا علم

