

منع الانتحار في المدرسة دور المعلمين وغيرهم من العاملين في المدارس



ما يمكنك فعله إذا كنت قلقاً

١. تحدّث إلى الطالب على انفراد، وعبّر له عن مخاوفك، واصلح إليه باهتمام وتجنّب الحكم عليه. من المهم استخدام أسئلة تشعر الطالب بتفهم المعلم لألمه و تعطي شرعية / تطبيع لأن الشخص من الممكن أن يمر بفترات حزن أو ضيق عند التعرض لضغوط.
٢. شجّع الطالب على التحدث إلى شخص يثق به، مثل أحد الوالدين أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة يثق الطالب به؛ أو إلى شخص بالغ أو إلى الباحث النفسي أو الاجتماعي في المدرسة. اعرض على الطالب أن يتحدث مع من يريد من أولئك، ولكن بعد موافقته على الفكرة.
٣. لا تدع الطالب وحده عرضة لخطر الانتحار الوشيك. فإذا حاول الطالب أو أشار إلى أنه على وشك إيذاء نفسه عمداً، اطلب الدعم الفوري من الخدمات المتوفرة، سواء كانت من داخل المدرسة (المُرشد أو الباحث الاجتماعي أو المرصّة) أو من المجتمع.



تم تنفيذ الأعمال الفنية المستخدمة في تنفيذ هذا المنشور بواسطة المشاركين في الأنشطة الفنية بمراكز المنظمة الدولية للهجرة

شكرا للجهات المانحة التي ساعدت علي تنفيذ هذا البرنامج مع المنظمة الدولية للهجرة في العراق:



منع الانتحار في المدرسة: دور المعلمين وغيرهم من العاملين في المدارس

للمعلمين دور حاسم للغاية في منع الانتحار بين الطلاب، وذلك بسبب تواصلهم وتعاملهم اليومي مع الطلاب في مختلف المراحل العمرية. إذ لا يخفى أنّ كل مرحلة عمرية تنطوي على تحديات وصعوبات محددة، وأنّ النّمّو البدني السريع والتغيرات العاطفية العميقة التي تحدث خلال سنوات المراهقة، تجعل الشباب يعانون من ضغوط الحياة بشكل مختلف. فبالنسبة للعديد من الشباب، تعدّ سنوات المراهقة مرحلة اكتشاف فرص وحرّيات جديدة؛ لكنّ هذه المرحلة لا تخلو من قلق بشأن الأداء الدراسي والأكاديمي والعلاقات بأنواعها وتحديات المستقبل. ولهذا السبب تعدّ الاضطرابات العاطفية العرّضية أمراً طبيعياً لدى المراهقين. ولكن الأمر مختلف لدى بعض الشباب، إذا طال أمد الأسى أو أصبح مفرطاً، فمن شأن ذلك أن ينتج عن صعوبة في الأداء اليومي؛ أو إلى الانتحار، كما هو الحال في معظم الحالات المأساوية. لذلك، فإنّ المعلمين في وضع جيد من حيث درايتهم بالسلوك الطبيعي لطلابهم، وملاحظتهم للتغيرات التي تطرأ على ذلك السلوك، ومن ثم اتخاذهم الإجراءات اللازمة عند اشتباههم في تعرض الطالب لخطر إيذاء النفس.

بعض الحقائق عن الانتحار

ليس للانتحار حدود. فهو قد يحدث لجميع الناس على اختلاف أعمارهم ودخولهم المادية، ومن مختلف الأعراق والأديان من جميع أنحاء العالم. وقد تكون العواقب العاطفية للانتحار طويلة الأمد وقد تتسبب في خسائر فادحة لأسر وذوي ومعارف المنتحر. و طبقاً لتقارير منظمة الصحة العالمية يعدّ الانتحار ثاني سبب رئيسي للوفاة بالنسبة للأعمار بين ١٥-٢٩ سنة، الذين يشكلون ثلث حالات الانتحار على الصعيد العالمي.

يعتبر الإنتحار موتاً يمكن الوقاية منه إلى حد كبير. بل يمكن للأفراد والمدارس والمجتمعات إنقاذ الأرواح إذا ما بذلوا الجهود اللازمة للتصدي للانتحار.



الإشارات التحذيرية الواجب البحث عنها بين الطلاب

- التعبير عن الأفكار أو المشاعر أو الخطط المتعلقة بإنهاء حياتهم، بما في ذلك التعبير بواسطة القصص أو الصور.
 - التغيّر المفاجئ أو الدراماتيكي في الأداء الدراسي والأكاديمي.
 - تقلّبات المزاج؛ كأن يصبح الطالب مثلاً دائم الحزن، شديد البكاء أو مكتئباً على الدوام.
 - التعبير عن اليأس بشأن المستقبل.
 - ظهور تغيّرات ملحوظة في السلوك، كالابتعاد عن الآخرين، وعدم الاهتمام بالأنشطة التي يستمتع بها الآخرون عادة، أو ازدياد حالات الغضب أو العداوة أو الهياج النفسي أو سرعة الانفعال أو نوبات الغضب.
- في أوقات التوتر، يجب إيلاء اهتمام خاص بالتغيّرات الحاصلة في المزاج والسلوك. على سبيل المثال؛ في الفترة التي تسبق الامتحانات أو قبلها أو خلالها، والأمر نفسه يسري على الأحداث الرئيسية الأخرى في حياة الطالب. كما ينبغي البحث عن إشارات تحذير أكثر جدية، قد تشير أنّ الطالب واقع تحت وطأة خطر كبير لاقتراف الانتحار.

ما يمكن لمدير المدرسة أن يفعله

1. تنظيم جلسات إعلامية وأنشطة توعوية لتعزيز صحة الطلاب النفسية ودعمها، وإجراء دورات تدريبية لتعزيز مهارات الطلاب المعرفية والعاطفية والاجتماعية، لمساعدتهم على التعامل مع المواقف العصيبة.
2. تدريب الهيئة التدريسية على التعرّف على الاضطرابات النفسية وإدارتها والبحث عن دلالات وإشارات تدلّ على احتمال تعرّض الطالب لخطر الانتحار.
3. تأسيس ثقافة مدرسية تشجّع على مشاركة الصعوبات المتعلقة بالصحة النفسية.
4. تعزيز الثقة بالنسبة للعلاقة بين المعلمين والطلاب، نظراً لاحتمال أن يتحدث الطلاب الذين يفكرون في الانتحار إلى معلمهم.
5. تنظيم وتشجيع الأنشطة التي تعزّز وتحسّن من الصحة العقلية للهيئة التدريسية.
6. وضع وتنفيذ خطة لأنشطة الوقاية من الانتحار، تهدف إلى كيفية التعامل بحساسية مع انتحار الطالب أو أحد أعضاء الهيئة التدريسية أو محاولته الانتحار، وتعريف مجتمع المدرسة بتلك الخطة بطريقة تخفف من وطأة المحنة والأسى. وينبغي أن تشمل تلك الخطة توفير الباحثين الاجتماعيين والنفسيين المحترفين، فضلاً عن خدمات دعم الطلاب وأولياء الأمور والهيئة التدريسية.



التعرّف على الطلاب الذين قد يتعرضون لخطر الانتحار

العوامل التي تزيد من خطر الانتحار

هناك العديد من العوامل التي قد تزيد من خطر تعرّض الطالب لخطر الانتحار، إلاّ أنها قد تختلف باختلاف الثقافات والمجتمعات. وأهم تلك العوامل:

- اضطرابات الصحة النفسية؛ ومنها على سبيل المثال، الاكتئاب، والاضطراب الثنائي القطب، والقلق، إلخ.
- تجارب الحياة السلبية المبكرة؛ مثل إساءة معاملة الأطفال أو الإهمال أو الصدمة.
- التأثر بانتحار شخص آخر بشكل مباشر أو غير مباشر، إما من خلال التغطية الإعلامية أو حديث الناس.
- سهولة الوصول إلى وسائل الانتحار؛ مثل البنادق والأدوية وغيرها.
- محاولات الانتحار السابقة.
- ظروف الحياة المرهقة؛ ومنها على سبيل المثال، المشاكل في المدرسة، والانضباط الأكاديمي والمناهج الدراسية الصارمة، ومشاكل الأسرة، والعلاقات الاجتماعية، أو التنمّر.
- الأطفال والمراهقين الذين يعانون الوحدة والعزلة و نادراً ما ينجحون في تكوين صداقات.
- الصغار الذين يقومون بمحاولات إيذاء للنفس بصورة جسدية (تجريح النفس بأدوات حادة مثلاً).

الانتحار مشكلة معقدة جداً ومتعددة العوامل، وليس له سبب واحد دائماً؛ فأسبابه تتطور دائماً نتيجة للتفاعل بين عوامل الخطر وانعدام عوامل الوقاية. كما أنّ ضغوط الحياة يمكن أن تكون بمثابة نقطة تحول وشرارة اشتعال السلوك الانتحاري لدى المراهقين المعرّضين دائماً لخطر اقتراف الانتحار.