

SUICIDE

انتحار المراهقين

العدد 10

(محدث يوليو 2004)

الانتحار على مستوى الشباب في زيادة كبيرة خلال السنوات الأخيرة. كل سنة في الولايات المتحدة آلاف المراهقين ينتحرون. الانتحار هو ثالث أهم أسباب الوفاة بين 15 - 24 سنة من العمر ، وسادس أسباب الوفاة بين 5 إلى 14 سنة من العمر. المراهقون يعانون شعور قوى بالإجهاد والإضطراب، عدم الثقة بالذات، الضغط للنجاح، وعدم الاستقرار المالي و غيرهما من الشكوك والمخاوف خلال نموهم. بالنسبة لبعض المراهقين الطلاق وتكوين أسرهم جديدة مع زوجة الأب أو زوج الأم و الأخوة غير الأشقاء ، أو الانتقال إلى مجتمع جديد يمكن أن يكون مزعج جدا وقد يزيد عدم الثقة بالذات. لبعض الشباب قد يبدو الانتحار حلا لمشاكلهم والضغط الواقع عليهم.

مشاعر الإكتئاب والانتحار هي إضطرابات عقلية يمكن علاجها. الطفل أو المراهق بحاجة إلى تقدير وتشخيص مرضه. وضع خطط مناسبة للعلاج . عندما يشك الأهل في ما إذا كان الطفل لديه مشكله خطيرة ، الفحص النفسي يمكن أن يكون مفيد للغاية. الكثير من مشاعر اعرض الانتحار مشابهة للإكتئاب. يجب على الآباء أن ينتبهوا لهذه العلامات على المراهقين الذين قد يحاولون قتل أنفسهم :

- تغير في عادات الأكل والنوم
- الانسحاب من الأصدقاء والأسرة ، والأنشطة العادية
- أعمال العنف وسلوك التمرد ، أو الهروب
- تعاطي الخمر والمخدرات
- إهمال غير عادي للمظهر الشخصي
- تغيير ملحوظ في الشخصية
- الملل المستمر وصعوبة التركيز أو تدهور في أداء الواجبات المدرسية
- كثرة الشكاوى عن الأعراض الجسدية ، وغالبا ما تتصل بالمشاعر مثل آلام المعدة ، و الصداع ، والتعب.
- فقدان الاهتمام بالأنشطه الممتعة
- التغاضي عن المديح أو الجوائز

والمراهق الذي يخطط للانتحار يمكن أيضا :

- يشنكى من أنه شخص سيء أو يشعر بالفساد من الداخل
- يعطى إشارات لفظيه مثل : لن أكون بالنسبة لكم مشكله لوقت أطول ، الأمور غير مهمة ، لا فائدة ولن أراكم ثانيه

- ينظم شئونة مثلايتخلى عن ممتلكاته المفضلة و ينظف غرفته ويتخلص من ممتلكاته المهمة
- فجأه يصبح مبتهج بعد فتره من الركود
- تتضح عليه علامات هوس (هلوسة أو أفكار غريبة)

إذا كان الطفل أو المراهق ، يقول أنا أريد أن أقتل نفسي ، أو أنا سوف انتحر. دائماً خذ البيان بجديه و علي الفور أطلب المساعدة من المتخصص في الصحة النفسية أو(العقلية) . فالناس غالباً ما يشعرون بعدم الارتياح في الحديث عن الموت. لكن سؤال الطفل أو المراهق إذا كان هو أو هي مكتئب و يفكر في الانتحار يمكن أن تكون مفيد. بدلاً من وضع أفكار في رأس الطفل . هذا السؤال يؤكد بأن يكون هناك أحد يعتني ويعطي الشاب الصغير فرصه الحديث عن المشاكل.

إذا كان واحد أو أكثر من هذه الإشارات حدثت . الآباء بحاجة إلي التحدث مع الطفل عن اهتماماته وطلب المساعدة المهنية إذا استمر القلق. بدعم من الأسرة والعلاج المتخصص .الأطفال والمراهقين الذين يفكرون في الانتحار قد يلتئم و يعودو إلي طريق صحي للتنمية