

تقييم الانتحار

ان خوض معاناة العنف القائم على النوع الاجتماعي يترك اثرا كبيرا على الحالة العاطفية للنساء والفتيات ,وعلى قدرتهن للاستمرار بفعل النشاطات اليومية وعلى احساسهن بالأمان بشكل عام في العالم. يمكن للباحثات الاجتماعيات فهم الحالة النفسية الاجتماعية للناجيات من اول لقاء يحدث بينهم وذلك من خلال مراقبة السلوك وكيفية تواصل الناجيات. بالإضافة الى مراقبة الناجيات بشكل مستمر, يجب على الباحثات الاجتماعيات اجراء تقييم اولي حول اداء الناجيات, حيث يتضمن طرح اسئلة على الناجية حول التغيرات الحاصلة في السلوك وطريقة التفكير بعد التعرض الى الاساءة.

تداخلات حالات الكوارث للناجيات مع افكار الانتحار:

بناء على استمارة جمع المعلومات ومقابلة التقييم, يجب دمج جميع التداخلات المطلوبة للناجية التي تعبر عن ميول انتحارية في خطة العمل النفسية والاجتماعية.

واحدة من اخطر نتائج التعرض الى العنف القائم على النوع الاجتماعي هو مجازفة الناجية بالانتحار. اذا كانت لديك مخاوف ان الناجية تشعر انها ليست على ما يرام حيث انها تفكر بالانتحار او ايداء نفسها بأي طريقة (جرح نفسها او حرقها الخ.) فانه من المهم بدأ تقييم مدى جدية هذا الشعور والتفكير بشكل فوري. من المتوقع ان تشعر الناجية برغبة في الموت, او انتهاء حياتها او الاختفاء. في المواقف التي تعبر فيها الناجية عن احساس كهذه, ستكون وظيفتك الرئيسية هو تحديد ما اذا كان هذا مجرد احساس او ان هنالك رغبة فعلية **لفعل ذلك** (زيادة على ذلك ان هنالك رغبة لسلب حياة احدهم). و من اجل تحديد هذه الحالة, يجب على الباحثات الاجتماعيات تقييم الخطر من خلال اجراء خطوات متسلسلة تشمل:

- ✓ الخطوة الاولى: تقييم افكار الانتحار الحالية/السابقة.
- ✓ الخطوة الثانية: تقييم المخاطر: الاحتياجات الامنية و السلامة الجسدية.
- ✓ الخطوة الثالثة: تقييم المشاعر وتوفير الدعم.
- ✓ الخطوة الرابعة: صياغة اتفاقية سلامة.

يقلق الباحثات الاجتماعيات عادةً انهن يسؤالهن للناجية عن ما اذ كانت تفكر بالانتحار فان هذا سيشجعها على فعل ذلك. ولكن لا توجد ادلة تثبت ذلك. اذا كنت تشعر بالقلق ان الناجية قد تمتلك ميول للانتحار, فانه من المهم اتباع الخطوات الاتية. **يجب على المشرفين التأكد من تدريب كادر العمل بصورة صحيحة في تقييم حالات الانتحار.**

اعتبارات اساسية تخص التفكير بالانتحار قبل توصيل ادارة حالة العنف القائم على النوع الاجتماعي:

- ضمان تدريب الباحثات الاجتماعيات بطريقة ملائمة.
- معرفة نظام الصحة النفسية, يشمل ذلك وجود اطباء او علماء نفسيين الذين يفهمون المسببات الجذرية لعلاج العنف القائم على النوع الاجتماعي او العدالة الاجتماعية, في حال دعت الحالة الى احالة.
- المعرفة العميقة المسبقة لخطوات ادارة الحالة من ضمنها "كيفية تقييم الحالة النفسية والاجتماعية"
 - الادوات المتاحة: وجود ادوات التقييم في ارشادات ادارة حالة العنف القائم على النوع الاجتماعي المشترك بين الوكالات, من ضمنها اتفاقيات السلامة وتقييم مخاطر السلامة الجسدية.
- التأكد من توفر خيارات مسارات الاحالة, مثل: اذا كان بإمكان الناجية البقاء في المستشفى طوال الليل من اجل المراقبة, يجب تأكد المشرف من توفر مسارات احالة مع مزود خدمات آمن و جدير بالثقة. يجب وضع خطة من اجل المتابعة المنتظمة.

الخطوة الاولى: تقييم الخطورة أشرحي للناجية الاتي:

"سأطرح عليك بعض الاسئلة التي ربما سيكون من الصعب عليك اجابتها, لكنني اشعر بالقلق عليك, لذلك يجب ان اعلم انك ستكونين على ما يرام."

طرح اسئلة على الناجية التي بإمكانها مساعدتك في تقييم افكارها/افكاره حول الانتحار. سيختلف هذا من ثقافة/سياق الى اخر. بعض الامثلة على هذه الاسئلة:

- يبدو ذلك كعبء كبير بإمكان شخص واحد تحمله. هل لديك شعور سيء يدفعك للتفكير بالهروب عن طريق الانتحار؟
- هل تفكرين بالموت، وتتمنين لو انك كنتي ميتة؟
- هل فكرتي يوماً بإيذاء او قتل نفسك؟
- هل كل ما مررت به من الم جعلك تفكرين بإيذاء نفسك؟
- هل تتمنين ان تذهبي الى النوم ولا تستيقظي ابدًا؟ كم مرة؟ و منذ متى؟

قد تحتاج او لا تحتاج للاستمرار او بتقييم خطر الانتحار بناء على ردود الناجية.

- اذا اجابت الناجية (لا) وليست هنالك اي ادلة تشير الى انها ترغب بإيذاء او قتل نفسها, فمن المرجح ان خطر الانتحار او إيذاء نفسها هو غير موجود. ففي هذه الحالة, ستلغي الباحثة الاجتماعية اكمال هذا التقييم. ومجدداً, هذا مبني على اساس كل حالة على حدة وفيما اذا وجدت ادلة تثبت رغبة الناجية بالانتحار ام لا.
- اما اذا اجابت الناجية (اجل) لأي من الاسئلة, يجب اجابة الناجية بالتالي: " من فضلك اخبريني اكثر عن هذه الافكار "

الانتقال الى الخطوة الثانية.

الخطوة الثانية: تقييم المخاطر: الاحتياجات الامنية والسلامة الجسدية

في حين كانت اجابة الناجيات (لا) عند سؤالهن فيما اذا كان لديهن ميول للانتحار, يجب على الباحثات الاجتماعيات اعتبار الناجية لجمع اي ادلة تتعلق بالتفكير في الانتحار. ويجب ايضاً على الباحثات الاجتماعيات تقييم المحاولات السابقة للانتحار. قبل البدء بطرح اسئلة على الناجيات, يجب على الباحثات الاجتماعيات طمأنة الناجيات انه لا بأس بالشعور بالحزن او الرغبة بالموت. سيحتاج الناجيات ان يشعرن بأن الباحثات الاجتماعيات يفهمونهن ويعلمن بطبيعة مشاعرهن, وان لا احد سيحكم عليهن وفقاً لمشاعرهم. هذا سيمنح الناجيات الشعور بالأمان والراحة ومناقشة الحالة بصورة اذق.

تتضمن اسئلة الاختبار التالي:

- "اخبريني كيف تودين ان تنتهي حياتك. [يجب السماح للناجية بالإجابة]. ماذا ستفعلين؟ متى واين فكرتي انك ستفعلينها؟ هل توجد لديك ادوية مساعدة على ذلك او طرق اخرى في المنزل؟ وهل من السهل الحصول عليها؟"
- "هل بدأت القيام بشيء لإنهاء حياتك ولكن غيرتي رأيك؟, هل بدأت القيام بشيء لإنهاء حياتك ولكن اعترض احد طريقك او منعك من القيام بذلك؟ ماذا حصل؟ متى كان هذا؟ اخبريني كم عدد المرات التي حدث فيها ذلك."

في حال عجزت الناجية عن شرح خططها لإنهاء حياتها او لم تقم الناجية بمحاولة الانتحار حتى الان, فان نسبة الخطر الفوري منخفض. في هذه الحالة, يجب على الباحثة الاجتماعية مساندة الناجية من خلال استكشاف مهارات الناجية والتعامل مع الافكار الصعبة والتحكم بالمشاعر, يجب تطوير خطة امان مع الناجية.

في حال استطاعت الناجية شرح خطة انتحارها او بينت انها بالفعل حاولت الانتحار فان نسبة الخطر ستكون عالية.

الانتقال الى الخطوة الثالثة.

الخطوة الثالثة: تقييم المشاعر وتوفير الدعم

من المهم جدا الحفاظ على الهدوء في حال اظهر الشخص رغبته بالانتحار و شرح خطته للقيام بذلك. قد يكون هذا عكس ما تقول لك عزيزتك, ولكن لا تحاول ان تقنع الشخص بعدم القيام بها او ان تقدم له النصيح حول ما يجب عليه فعله. ان الشعور الذي يمتلكهم من اجل حاجه في داخلهم, يمثل اخر محاولة تجعلهم يشعرون ان لديهم سيطرة على شيء ما. عوضاً عن ذلك يجب عليك تصديق مشاعرهم والاعتراف بشجاعتهم لمشاركتهم معلومة كهذه معك والتحدث عن قلقك على سلامتهم وصحتهم.

يجب ان تخبر الباحثة الاجتماعية الناجية: "انا اتفهم انك تشعرين بهذه الطريقة وانا حقا اسفة. انا اعلم انه كان من الصعب عليك مشاركة هذا. انت شجاعة لإخباري. من المهم جداً بالنسبة لي ان لا تقومي بإيذاء نفسك. وانا اود ان نتوصل الى حل معا حول كيف استطيع مساعدتك على عدم القيام بذلك. هل هذا ملائم لك؟"

صياغة اتفاقية سلامة مع الناجية. تستعمل اتفاقية السلامة من قبل الباحثة الاجتماعية كأداة مع الناجية للحرص على سلامتها من الاذى. يجب على الباحثة الاجتماعية العمل مع الناجية للتأكد من شعورها بالراحة حول تنفيذ الخطة المتفق عليها. ان وجهة نظر الناجية ورأيها وأفكارها تساعد على تحديد اتفاقية السلامة المقدم. يجب على الناجية الالتزام بالمشاركة في جلسة المتابعة القادمة وان تشعر بالملكية لاتباعها الخطة.

الانتقال الى الخطوة الرابعة: صياغة اتفاقية سلامة

ان تطوير اتفاقية سلامة مع الناجية هي طريقة تسمح لك بمساعدتهم في تحديد وتخفيف ومنع خططهم. في هذه الخطوة, ستقومين بشرح الهدف من هذه الاتفاقية. ثم ستقومين بمساعدة الشخص على تحديد:

- علامات الخطر
- خطط للشعور بشكل افضل
- شخص آمن يمكن اللجوء اليه

مساعدة الناجية على تحديد علامات الخطر:

"اخبريني ما الذي يحصل عندما تبدأين بالتفكير في قتل نفسك او اىذاء نفسك؟ ماذا تشعرين؟ ما الذي تفكرين به؟ كيف ستعلمين انك بحاجة لاستعمال اتفاقية السلامة هذه؟"

انشاء قائمة تخص علامات التحذير (الافكار ،الصور ،عمليات التفكير ،المزاج ،السلوك) باستعمال كلمات الناجية الخاصة.

مساعدة الناجية في التعرف على الخطط للشعور بشكل افضل:

توضيح ما يلي للناجية:

- "نحن نريد ان نجد اشياء اخرى بإمكانك عملها لجعلك تشعرين بشكل افضل"
- "عندما فكرت في قتل نفسك في السابق, ما الذي منعك من القيام بذلك؟"
- "اخبريني بعض الاشياء التي بإمكانك عملها لجعل نفسك تشعرين بشكل افضل عندما تبدأين بالتفكير في اىذاء نفسك او عند الرغبة في انهاء حياتك. ما الذي جعلك تشعرين بشكل افضل في الماضي؟ هل هنالك شخص تستطيعين التحدث اليه او الذهاب اليه؟"

بناءً على ما ستقوله الناجية, اتفق معها؛ لجعلها تستخدم هذه الخطط و فعل الاشياء المساعدة بدلاً من إيذاء نفسها.

اذا عجز الشخص عن تحديد اي خطط, يجب عليك مشاورة المشرف ومناقشة احتمالية الإحالة الى خدمات الصحة الذهنية, واذا لم تتوفر فيجب الإحالة الى العناية الصحية الطارئة.

تحديد شخص آمن

توضح للناجية اننا نريد التأكد من كونها بأمان. بالإضافة الى الخطط التي تجعل الناجية تشعر بتحسن, ينبغي توضيح ان صديق الناجية او اعضاء اسرتها يجب اشعارهم للتصرف " كشخص آمن" للناجية. تعيين شخص آمن يستطيع البقاء مع الناجية في كل وقت للتأكد من عدم اذاء نفسها. اذا لم تكن الناجية قادرة على تحديد شخص آمن؛ فيجب على الباحثة الاجتماعية استشارة مشرفها حول خيارات الدعم المحتملة (على سبيل المثال: المبيت في المستشفى، الانشطة الترفيهية، الاستشارات الجماعية...الخ)

"نحن نريد مساعدتك بإيقاظك أمانة. في بعض الاوقات, نستعين بأفراد الأسرة او الاصدقاء لمساعدتنا على إيقاظك بأمان. هل تستطيعين التفكير بشخص في عائلتك او في صديق يستطيع البقاء بجنبك؟ هل نستطيع ان نعمل معا للاتفاق مع هذا الشخص على ان يبقى معك للحرص على سلامتك؟

الخطوة الخامسة (اختيارية): القيام بإحالة

تتشاور الباحثة الاجتماعية التشاور مع الناجية لمعرفة ما اذا كانت الاحالة الى عالم او طبيب نفسي مناسبة في هذه الحالة، اعتماداً على السياق والتوفر. تناقش الباحثة الاجتماعية هذا مع المشرف قبل اجراء اي احالة، حيث قد يكون من اللازم كسر السرية.

ستحتاج المنظمات الى سياسات واضحة حول كيفية التعامل مع حالات خطر الانتحار، حيث سيكون مبنياً على قابليات طاقم العمل والمشرفين لإجراء تقييمات خطر الانتحار. اذ لم يكن طاقم العمل مدرب بالتحديد حول كيفية القيام بذلك فيجب اعلام المشرف فوراً، و عمل الاحالة الى خدمات علم او طب نفسي حيث تكون متخصصة اكثر، اذا توفر ذلك.

ملاحظات رئيسية للمشرفين

يجب على المشرفين تدريب فرقههم على تقييمات الانتحار و ان يأخذوا بنظر الاعتبار الخطوات التي ستخبر بها الباحثة الاجتماعية ان لديها حالة تفكر بالانتحار. يجب على المشرفة تذكير الباحثات الاجتماعيات انه ليس خطئهم اذا قررت احدى الناجيات انهاء حياتها.

