إمكانية التنبؤ في سلوك الانتحار: رؤية استشرافية

بقلم: د. مالك شنشول بداي منصور

00964- 7710122232
Alfaidcenter2011@gmail.com
العراق - بغداد - الكرادة

مقدمة

يُعدّ العراق واحدًا من البلدان المتأخرة جدًا في مجال تطوير منظومة صحية شاملة يقع على عاتقها مواجهة ظاهرة الانتحار، على الرغم من مدى خطورة هذه الظاهرة التي بدأت تستفحل مؤخرًا في مجتمعنا، إلى جانب توافر الإمكانات المادية والمعنوية، ومن المؤسف جدًا أن نشهد اليوم غيابًا شبه مطلق لأي جهد حكومي يحاول أن يرصد خطر السريان البطيء لهذه الظاهرة في جسد المجتمع العراقي.

لذا، حاولنا في البحث الحالي تسليط الضوء على ظاهرة الانتحار وإخضاعها للدراسة على أنها مجموعة من السلوكيات المترابطة معًا، من قبيل: محاولات الانتحار، والتفكير في الانتحار، والرغبة في الانتحار، وعلى الرغم من مدى تشابه هذه السلوكيات، فإن كلًّا منها يُعبّر عن نوعٍ من المشكلات ذات صلة بالقدرة على إلحاق الأذى بالنفس.

فاختُزلت مشكلة البحث بالسؤال الآتي: لماذا ينتحر الإنسان؟

أولًا: التصورات النظرية حول إمكانية التنبؤ في سلوك الانتحار

على الرغم من حجم التحديات التي تواجه إمكانية التنبؤ بالانتحار، إلا أن بعض المحاولات البحثية، القائمة على دراسة حالات انتحارٍ شائعة، استطاعت توثيق مجموعة من الآليات النفسية والاجتماعية، سعيًا إلى الإجابة عن السؤال: "كيف ينتحر البشر بشكلٍ عام؟" وذلك عبر ما يلي:

تطوير الرغبة في الانتحار إلى القدرة على الانتحار

إن القدرة على الانخراط في سلوك الانتحار منفصلة عن الرغبة في الانخراط فيه تمامًا، وحتى إذا كان لدى الفرد رغبة في الانتحار، تظل قدرته على تنفيذه مقيدة بطبيعة مكتسبة أكثر منها غريزية، ويُفترض أن هذه القدرة تتطور بعد التعرّض الدوري لأحداث مؤلمة ومثيرة للاستفزاز، من قبيل إيذاء الجسد، والمواجهات القتالية، ومحاولات الانتحار السابقة، مما يؤدي إلى خفض الخوف من الموت، مقابل رفع القدرة على تحمّل الألم الجسدي.

خفض الشعور بالخوف من الموت

يُعدّ الخوف من الانتحار أحد المبرّرات التي يقدمها الأفراد عند سؤالهم عن سبب عدم إقدامهم على الانتحار، وقد توصلت بعض الدراسات إلى أن الأفراد الذين لديهم تاريخ سابق من الأفكار الجادة حول الانتحار – ولكن لم يُحاولوا تنفيذه – يُعبّرون عن مستويات خوف أعلى من أولئك الذين تصرّفوا فعليًا بناءً على هذه الأفكار، ولكي تتطور الرغبة في الانتحار (أي نية الانتحار)، يجب أن ينخفض الخوف إلى حدٍّ يتيح الشعور بدرجة عالية من الشجاعة تجاه هذا الفعل.

00964- 7710122232 Alfaidcenter2011@gmail.com العراق - بغداد - الكرادة

رفع القدرة على تحمّل الألم الجسدي

سلوك الانتحار لا يُقترن بالخوف فقط، بل يترافق غالبًا بألم جسدي، ومن المرجح أن يكون رفع القدرة على تحمّل الألم خاصًا بسلوك الانتحار، لا بإصابات جسدية عامة، كما أن المستويات الأكثر خطورة من الأفكار الانتحارية ترتبط غالبًا بصدمات نفسية موجهة نحو الذات.

وتتميز القدرة على تحمل الألم بكونها بنية متعددة الأبعاد، إذ إن مستوى التحمل اللازم لممارسة سلوك انتحاري مميت (أو شبه مميت) يتحدد غالبًا بنوع الأسلوب المتّبع، فالشخص القادر على تحمل ألم قطع المعصم، قد لا يكون قادرًا على تحمّل ألم القفز من مرتفع شاهق، مثلًا.

ورغم اختلاف أساليب الانتحار، فإن القاسم المشترك بينها هو وجود تقييم معرفي بأن الألم المحتمل يمكن تحمّله.

ثانيًا: عوامل الخطر ذات الصلة بسلوك الانتحار

تشير عوامل الخطر إلى متغيرات ترتبط بزيادة احتمال انخراط الأفراد في سلوك الانتحار، ومن خلالها، يمكن تفسير الانتحار كنتيجة نهائية، وتنقسم هذه العوامل إلى نوعين، وكلاهما يندرج ضمن "الانتحار الفوضوي" في نظرية إميل دوركايم، على النحو الآتي:

أ – المشكلات الصحية (النفسية، العقلية، والبدنية):

تؤثر على المدى البعيد، وفي المجتمع العراقي، تسجَّل أعلى نسب الانتحار بين الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية، يليهم أصحاب الاضطرابات العقلية، ثم الأفراد المصابون بأمراض بدنية.

ب – المشكلات الاجتماعية:

تؤثر على المدى القريب، ويظهر هذا النوع – الذي ازداد في المجتمع العراقي خلال العقود الثلاثة الأخيرة – بالتزامن مع تزايد الضغوط الاجتماعية، وغالبًا ما يُنهي الفرد حياته من المحاولة الأولى، وبشكل مفاجئ، وتسجل حالات الانتحار أعلى نسبها ضمن الأسر المفككة، لا سيما تلك التي تعاني من تدهور اقتصادي واضح.

ثالثًا: التهديد القائم على طبيعة المشكلة

أ – الأفراد المنغلقون الذين لديهم مشكلة صحية/اجتماعية:

تُعدّ هذه الفئة من أكثر الفئات تهديدًا بالانتحار؛ لأنهم يتمتعون بشخصية انطوائية ويكتمون مشاعرهم المؤلمة حتى عن أقرب الناس إليهم.

ب – الأفراد المنفتحون الذين لديهم مشكلة صحية/اجتماعية:

هم أقل تهديدًا من الفئة السابقة، لأنهم منفتحون على الآخرين، ويمتلكون شجاعة كافية للإفصاح عن مشكلاتهم، سواء للمقرّبين أو من خلال مراجعة المختص النفسي/الاجتماعي.

00964- 7710122232 Alfaidcenter2011@gmail.com العراق - بغداد - الكرادة

رابعًا: تأثير مظاهر العنف والعدوان والظلم في سلوك الانتحار... أو: لماذا ينتحر العراقيون؟

ربما تحتاج دائرة الانتحار، لكي تتسع، إلى أن تتغذى على مقدارٍ ولو يسير من العنف الممزوج بالعدوان، بحيث تُولد قدرة على إيذاء الآخر/النفس، وفي ظل تراكم خبرات عدوانية عنيفة في الذاكرة الجمعية للمجتمع العراقي خلال العقود الأخيرة، بسبب:

- الصراعات الطائفية (مثل القتل على الهوية)
- الأعمال الإرهابية
- النزاعات العشائرية
- الصراعات السياسية بين الطبقات الحاكمة
- انتشار السلاح المنفلت

كل هذه العوامل تُعد بمثابة بيئة خصبة لتعزيز مشاعر الحقد والكراهية والعنف، ومن ثم، خلق "قدرة مكتسبة" على إيذاء النفس، تُترجم أحيانًا إلى سلوك انتحاري.

الخاتمة

خلص البحث إلى الإجابة عن السؤال الرئيس: لماذا ينتحر بعض الأفراد؟

وقد توصل إلى أن حالات الانتحار تسبقها مجموعة من الضغوطات النفسية والاجتماعية، التي تدفع بعض الأفراد إلى التفكير في الانتحار، وتكرار المحاولات، إلى أن تتراجع لديهم درجات الإحساس بالألم تدريجيًا، مما يؤدي في النهاية إلى الإقدام الحقيقي على إنهاء حياتهم دون تردّد.

وتُعدّ ظاهرة الانتحار في تصاعد مستمر في المجتمع العراقي، نتيجة الأزمات والتحديات المتراكمة، مع غياب واضح لدور مؤسسات الدولة في تقديم حلول ومعالجات فاعلة للحد من هذه الظاهرة التي تزايدت بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة.

00964- 7710122232 Alfaidcenter2011@gmail.com العراق - بغداد - الكرادة