

الانتحار.. تضاعفه أشعة الشمس وتكشفه تركيبة الدم!

2015-01-06 عيد الامير رويح

الانتحار مشكلة عالمية خطيرة تعاني منها اغلب المجتمعات ولأسباب مختلفة، حيث يعتبر الانتحار وبحسب تقارير منظمة الصحة العالمية، ثاني أهم سبب للوفاة بين من تتراوح أعمارهم بين 15 و 29 عاماً وتستأثر البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل بنحو 75% من حالات الانتحار في العالم، والانتحار وكما تشير المصادر، معناه أن يقوم الفرد بقتل نفسه عمداً وذاتياً وأكثر الطرق شيوعاً هي الشنق ثم القتل بالسلاح الناري ويحدث الانتحار لعدة عوامل منها النفسي حيث حلل "فرويد" الانتحار بأنه عدوان تجاه الداخل ثم قام عالم آخر بتعريف ثلاث أبعاد للانتحار هي رغبة في القتل ثم رغبة في الموت ثم رغبة في أن يتم قتله. وعالم آخر وضع بان الانتحار يختلط به عدد من الأحاسيس منها الانعزال واليأس والاكتئاب ويشعر بألم انفعالي لا يطاق ولا يوجد حل سوى الانتحار.

ويوجد للانتحار أسباب عضوية منها الوراثة أو نقص السيروتونين وهناك أسباب اجتماعية فسرهما عالم الاجتماع الفرنسي إميل دوركايم حيث فسّر الانتحار بسبب تكسر الروابط الاجتماعية والانعزال والإدمان على الكحول، أو تعاطي المخدرات عوامل الضغوط النفسية مثل الصعوبات المالية وعدم القدرة على التكيف مع المجتمع، ومعدلات الانتحار أعلى في الرجال عنهم في النساء.

وتزايدت نسب الانتحار في العالم خلال السنوات الأخيرة وكما يقول بعض المراقبين، والتي أثارت حالة من القلق والخوف دفعت بعض الجهات والمنظمات المعنية الى تكثيف جهود التوعية و اعتماد خطط وحلول خاصة، من اجل التغلب على بعض المشكلات التي قد تكون سبباً في الانتحار، هذا بالإضافة الى الاستفادة من التقدم العلمي الكبير والاستفادة من البحوث والدراسات.

حالة لكل 40 ثانية

وفي هذا الشأن فقد ذكر تقرير لمنظمة الصحة العالمية أن أكثر من 800 ألف شخص ينتحرون سنوياً حول العالم بمعدل شخص كل 40 ثانية. وأضاف التقرير أن الانتحار كان "مشكلة كبيرة للصحة

العامة" وظل لفترات طويلة من الموضوعات التي يحظر تناولها. وترغب منظمة الصحة العالمية في تقليل معدلات الانتحار بواقع 10 في المائة بحلول عام 2020، لكنها حذرت من أن 28 دولة فقط تطبق استراتيجية خاصة لمنع الانتحار.

وقال نشطاء إنه يلزم تفعيل إجراءات توعية في المدارس لمكافحة الانتحار. ودرست منظمة الصحة العالمية 10 سنوات من البحث والبيانات المتعلقة بالانتحار في شتى أرجاء العالم، وتوصلت إلى ما يلي: ينتحر نحو 800 ألف شخص سنويا على مستوى العالم، في الفئة العمرية بين 15 و 29 عاما كان الانتحار هو ثاني سبب للوفاة، مستويات الانتحار مرتفعة بين من تبلغ أعمارهم 70 عاما أو أكثر، ثلاثة أرباع حالات الانتحار تحدث بين أشخاص من دول فقيرة أو متوسطة الدخل، نسبة الانتحار بين الرجال ثلاثة أضعاف النسبة بين النساء في الدول المتقدمة. وقال التقرير إن تقليل فرص وصول المرء إلى الأسلحة والمواد الكيماوية السامة يقلل من معدلات الانتحار.

ويشير ذلك إلى أن تطبيق استراتيجية وطنية لتقليل حالات الانتحار يعتبر فعالا، وهو ما يطبقه عدد قليل من الدول. وقالت مارغريت تشان، مدير عام منظمة الصحة العالمية: "هذا التقرير دعوة للتحرك من أجل معالجة مشكلة كبيرة للصحة العامة اعتبرت من المحرمات لفترة أطول مما ينبغي". ويذكر أن الأزمات الاجتماعية وثيقة الصلة بالأمراض النفسية تعد من الأسباب التي تدفع الناس إلى عدم طلب المساعدة وهو ما يمكن أن يؤدي إلى الانتحار.

كما انتقدت منظمة الصحة العالمية تناول وسائل الاعلام حوادث الانتحار، مثل التفاصيل التي كُشف عنها بشأن انتحار نجم هوليوود، روبن وليامز. وتم توجيه نداء للدول من أجل إتاحة المزيد من الدعم لمن حاولوا سابقا الإقدام على الانتحار، لكونهم الفئة الأكثر عرضة للخطر. وقالت أليكسندرا فليشمان، عالمة في قسم الصحة النفسية وسوء استعمال مواد الإدمان بمنظمة الصحة العالمية: "مهما كان وضع الدولة حاليا بشأن اجراءات منع الانتحار، يمكن اتخاذ تدابير فعالة، حتى وإن كانت البداية على المستوى المحلي وعلى نطاق صغير". بحسب بي بي سي.

وقال جوني بنيامين، ناشط في مجال مكافحة الانتحار في بريطانيا أعتقد أنه يلزم رفع الوعي العام بشأن الانتحار وكيفية الاتصال بأولئك الذين ربما تراودهم أفكار ورغبة في الانتحار، فالقليل منا فقط

يعرف كيف يتعامل مع شخص ما ربما يواجه خطر الانتحار أو يعاني من أفكار ورغبة فيه". وأضاف "أعتقد أنه يلزم تعزيز الوعي العام والتعليم في المدارس أيضاً، لأن الإحصاءات اليوم تشير إلى أن فئة الشباب هي الأكثر عرضة لخطر الانتحار على وجه الخصوص."

ويعني أن ظاهرة الانتحار تحصد من الأرواح أكثر من الحرب والكوارث الطبيعية. ويبلغ المعدل الدولي 11.4 حالة انتحار على كل 100 ألف شخص، وتتقدمها قارة آسيا بمعدل 17.7. كما أن نسبة الانتحار في الدول المتقدمة (12.7) يعد أعلى من نسبة الدول الفقيرة (11.2). كما تعادل نسبة الانتحار لدى الرجال أعلى بضعفين مقارنة بالسنة.

وفيما يتعلق بالدول العربية حلت السودان بنسبة عالية جداً تقارب النسبة الآسيوية حيث أنها تعدّ من أعلى الدول تسجيلاً للانتحار بـ 17.2 حالة على كل 100 ألف. وفي آخر ترتيب الدول العربية وأقلها تسجيلاً لظاهرة الانتحار تأتي متساويتين كل من السعودية وسوريا. وإليك الترتيب والنسبة من الأعلى حتى الأقل: (النسبة لكل 100 ألف شخص) السودان: 17.2 المغرب: 5.3 قطر: 4.6 اليمن 7.3 الإمارات: 3.2 موريتانيا: 2.9 تونس: 2.4 الأردن: 2 الجزائر: 1.9 ليبيا: 1.8 مصر: 1.7 العراق: 1.7 عمان: 1 لبنان 0.9 سوريا: 0.4 السعودية: 0.4

مضاعفات الكساد الاقتصادي

من جانب آخر أدت الأزمة المالية التي عصفت بأوروبا وأمريكا الشمالية إلى ازدياد حالات الانتحار لتصل إلى أكثر من 10 آلاف حالة وذلك تبعاً لباحثين بريطانيين. وأظهرت دراسة نشرت في دورية علم النفس البريطانية أن بعض حالات الانتحار كان من الممكن تفاديها لو حصلت على الدعم النفسي اللازم لتخطي هذه المرحلة، لأن بعض الدول لم تشهد ازدياداً في حالات الانتحار.

وأكد فريق البحث أن نتائج هذه الدراسة تبين ما مدى أهمية وجود خدمات جيدة تعنى بالصحة النفسية. وأجريت الدراسة جامعة أوكسفورد وكلية لندن للصحة والطب الاستوائي، وحللت بيانات من 24 بلداً في الاتحاد الأوروبي والولايات المتحدة وكندا. وتوصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن حالات الانتحار في أوروبا كانت متدنية نسبياً عام 2007، إلا أنها ما لبثت أن ازدادت بنسبة 6.5 في

المئة في 2009، واستمرت هذه النسبة بالارتفاع الى 2011. وقال فريق البحث إن أوروبا شهدت زيادة في حالات الانتحار لتصل الى 7950 حالة، كما أن حالات الانتحار في كندا كانت منخفضة نسبياً، إلا أنها ازدادت بشكل ملحوظ عندما ضرب الركود الاقتصادي البلاد في عام 2009، مما أدى الى انتحار 240 حالة اضافية عن السنوات السابقة.

وازداد عدد حالات الانتحار في الولايات المتحدة الامريكية خلال الازمة الاقتصادية ليصل الى 4750 حالة انتحار. وكشفت الدراسة أن خسارة المرء لعمله أو لمنزله أو تراكم الديون عليه من ابرز العوامل التي تدفع المرء للانتحار. وأوضحت الدراسة ان السويد وفنلندا والنمسا لم تشهد ازدياد في حالات الانتحار خلال موجة الركود الاقتصادي التي عمت أوروبا. بحسب بي بي سي.

وقال الدكتور آرون ريفيز من جامعة اوكسفورد، أحد الأطباء المشاركين في الدراسة إن "هناك دلائل عدة تؤكد ازدياد عدد حالات الانتحار جراء الأزمة الاقتصادية، لكن المفاجأة ان بعض الدول مثل النمسا والسويد وفنلندا لم تشهد زيادة في معدلات الانتحار رغم هذه الازمة". وأضاف ريفيز أن "هذا يكشف اهمية وجود مراكز علاجية نفسية التي تساعد المرء على التغلب على مشاكله النفسية، وعلى ضرورة أن تعمل الدول الاخرى على الاستثمار في هذا المجال وتؤمن التدريب الكافي وتسدي النصائح للمتضررين من هذه الازمة الاقتصادية والأكثر عرضة للمعاناة جراء هذه الازمة المالية".

أعلى الارقام القياسية

على صعيد متصل قالت جماعة مراقبة إن جسر جولدن جيت بريدج في سان فرانسيسكو بولاية كاليفورنيا الامريكية سجل رقما قياسيا لحالات الانتحار في 2013 بعد أن قفز من فوقه 46 شخصا ليلقوا حتفهم. وقالت مؤسسة ذا بريدج ريل فاونديشن -التي تتبع ضحايا الجسر الممتد بطول 1280 مترا- إن العدد الكبير لحالات الانتحار يظهر مدى الحاجة الى تركيب شبكة أمان بما يجعل الامر اكثر صعوبة على اولئك الذين يريدون القفز من الجسر للتخلص من حياتهم.

وقالت داينا وايتمر عضوة مجلس إدارة المؤسسة "أعرف انها لن تقام قريبا (شبكة الأمان) وذلك هو

أكثر شفة اءباطا بشأن هذا الأمر." واضافت قائلة "نكره ان نرى المزيد من الاشخاص في عمر 17 عاما او 86 عاما يقفزون .. هذا لفس صوابا." وامتد الطريق فوق الجسر المعلق الذي يبلغ ارتفاعه 67 مترا فوق مدخل خليج سان فرانسيسكو. واءبر الجسر مؤخرا أحد أبرز الأماكن في العالم التي فختارها من فرفدون الانتحار علنا. وهو فضا أحد أكثر الأماكن القاتلة ففث فؤدي القفز من فوق الجسر في العادة الى الموت.

وأكدت ماري كوري المتحدثة باسم دائرة الطريق السريع والنقل في جولدن جفف برفدج أن 46 شخصا انتحروا من فوق الجسر في العام الماضي وهو أعلى رقم سنوف سجل منذ عام 2000 على الأقل عندما بدأ التسجيل غير الرسمي لهذه الحالات. وقالت كوري إن رجال الشرطة او اخرفن فدخلوا لمنع 118 شخصا اخرفن من القفز من فوق الجسر في 2013 .

وقالت وافتمر إن اءمالي حالات الانتحار في العام الماضي التي ارتفعت من 33 حالة في 2012 كانت "الأعلى التي نستطفف تأكفدها" منذ بناء الجسر في 1937. وأضافت ان من المعتقد ان الرقم الأعلى المسجل سابقا هو 40 أو 41 حالة في عام واحد. وخلص فحلل نشرته صحيفة سان فرانسيسكو كرونفكل إلى أن 40 حالة انتحار وقعت في جولدن جفف في 1977. بحسب بي بي سف.

ووضع المسؤؤلون خططا لاقامة شبكة أمان اسفل جانبي الجسر لانقاذ من يقفزون من فوقه لكنهم ما زالوا بانتظار 66 مليون دولار فحتاجونها لبناء الشبكة. وقالت كوري إن اءدى الشركات حصلت في 2011 على خمسة ملايين دولار لتصمفم الشبكة. وفي الوقت الراهن فعمل المسؤؤلون على منع الانتحار عن طريق رجال انفاذ القانون الذين فقومون بدورفات على دراجات هوائية.

صراع الآباء والأبناء

من جانب آخر فوصلت دراسة جديدة إلى أنه إذا حاول أحد الوالدفن الانتحار فسفكون الأبناء أكثر عرضة للإقدام عليه بما فزفد أربع أو خمس مرات عن الآخرين بغض النظر عما إذا كانوا هم أنفسهم فعانون اضطرابا مزاجفيا. وقال قائد الدراسة الصحية إن دراسته فشففر إلى عوامل أخرى فنبغف استكشافها وففسفرفها إلى جانب الدور الذي تلعبه الاضطرابات المزاجففة في اءتمال إقدام الشخص

علآ الائنآر. وأضآف دلففد برنآ أسآذ الطب النفسف بكلفة الطب فف ءآمعة بفبسبرء "هذآ فعنف أنه لآ فزال هنآك ءزء من هذآ الائنآل (الأسرف) لم نكآشفه بعء."

وكانآ دراسآل سابقة قء أشارآ إلى أن الأشءاص الءفن لهم آارفء أسرف من مآاولآل الائنآر فكونون هم أنفسهم أكثر عرضة للإقءام على المآولة لكنها أرجعت السبب إلى وءوء آارفء من الاضطرابآل المزآفة فف الأسرة. وقال برنآ وزملاؤه إن الدراسآل السابقة اكآفآ بفآبع المشاركن لعام أو عامفن فقط. وآآبع فرفف برنآ فف الدراسة ءءفءة أبناء المصابفن بالاضطرابآل المزآفة لفرآة أطول لبعآ الصلاآل المآتملة بفن مآاولآل الوالءفن الائنآر ومآاولآل الأبناء وآقلبآل المزآء.

وآآبعآ الدراسة 701 شءص آآراوح أعمارهم بفن العاشرة والخمسفن ءلال الفرآة من 1997 إلى 2012 وذلك على مءى سآ سنوات آقرفبا لكل ءآلة. وكان المشاركون فف الدراسة أبناء 334 شءصا فعانون اضطرابآل مزآفة ومنهم 191 ءاولوا الائنآر. وقال البآآئون إن ءوالف سآة فف المآة من المشاركن أبلءوهم بأنهم ءاولوا الائنآر قبل المآاركة فف الدراسة بفنما أقءم أربعة فف المآة على المآولة بعء اشآراكهم ففها. بعسب روفآرز.

وكتب برنآ وفرفقه فف مءلة ءآما للطب النفسف أن أبناء الأشءاص الءفن ءاولوا الائنآر كانوا أكثر عرضة للإقءام على المآولة بعمس مرآل عن رفهم. وقالآ مراكز مكافءة الأمراض والوقافة منها فف الولافآل المآءة إن ءوء ملفون أمرفكف بالء أفر 0.5 فف المآة من آعءاء البالءفن فف البلاد أفصءوا عن مآاولآتهم الائنآر ءلال العام المآضف. لكن برنآ قال إن أبناء من ءاولوا الائنآر فءب ألا فشعروا بالقلق البالغ مما آوصلآ إلىه الدراسة. وآآبع "فظل أمرا ناءرا للءافة." وأضآف "أعآقء أنه مءرء ءرس إنذار.. مآلما فكون لءفك آارفء أسرف من سرطان آءف أو سرطان القولون.. فءب أن آآوآى ءءر."

مؤشراآل فءص دم

على صعفء مآصل كآشفآ دراسة ءءفءة، عن قءرة البآآفن على معرفة نسبة ءر الائنآر لءف

الأشخاص، من خلال إجراء اختبار دم بسيط فقط. وبلغت نسبة الدقة في اختبار الدم التجريبي أكثر من 80 في المائة. ويذكر أن حوالي 36 ألف حالة وفاة تنتج عن الانتحار سنوياً في الولايات المتحدة الأمريكية. وقال المشرف على الدراسة والأستاذ المساعد في كلية الطب في جامعة جون هوبكينز زاكاري كامينسكي: "قد نتمكن من وقف معدلات الانتحار من خلال اختبار الدم، وتحديد هؤلاء الأشخاص والتدخل في وقت مبكر بما فيه الكفاية لتفادي كارثة."

وأجرى كامينسكي وفريق العمل اختبارات على عينات من الدم، لمراقبة نسبة زيادة بعض المواد الكيميائية على جين وراثي يسمى "SKA2" والذي يساعد الدماغ بتنظيم الإجهاد. ويتم نقل تعليمات الجين الوراثي في منطقة في الدماغ، والتي تتحكم في الأفكار السلبية وسلوكيات التسرع في التصرف. ويعتقد العلماء أن الأشخاص الذين لديهم نسخة غير طبيعية من هذا النوع من الجينات الوراثية، يعانون من مزيد من المتاعب في مواجهة سيل من الهرمونات التي تنتجها أجسامهم في الاستجابة للإجهاد. بحسب CNN.

وأشارت الدراسة إلى أن المواد الكيميائية كانت مرتفعة بشكل أكبر في أدمغة الأشخاص الذين أقدموا على الانتحار، ما قد يربط بين زيادة نسبة هذه المواد الكيميائية وقرار الانتحار. وقال الطبيب النفسي واختصاصي الكيمياء العصبية في المركز الطبي في جامعة كولومبيا جون مان إن "هذا النوع من الفحص الجيني سيؤدي إلى معرفة نسبة خطر الانتحار لدى الأشخاص." وأوضح كامينسكي أن "فحص الدم لقياس خطر الانتحار لدى الأشخاص ما زال يحتاج بين 5 و 10 سنوات حتى ينتهي العمل عليه."

أشعة الشمس والانتحار

في السياق ذاته أوضحت دراسة جديدة من النمسا أن التعرض لأشعة الشمس لفترة قصيرة من الوقت قد يزيد من مخاطر الانتحار إلا أنه أيضاً قد يقلص من هذه المخاطر على مدار عدة شهور. وقال الطبيب ماتايوس فيلايت من جامعة فيينا رئيس الفريق الذي أعد الدراسة إنه يجب ألا يتفادى الناس التعرض لأشعة الشمس بسبب ما توصلت إليه الدراسة وإنما عليهم إضافة ذلك إلى قائمة العوامل التي قد تدفع إلى اتخاذ قرار الانتحار.

وتابع "الانتحار عملية معقدة وله الكثير من العوامل... الناس يعتقدون أن أسبابه إما بيولوجية أو اجتماعية ولكن ليس هناك سبب واحد.. إنها مجموعة من العوامل." وأضاف أن التعرض لأشعة الشمس أحد الكثير من العوامل. واستخدم الباحثون خلال دراستهم معلومات خاصة بما يصل إلى 69462 حالة انتحار في النمسا بين يناير كانون الثاني عام 1970 ومايو ايار عام 2010 . وجرى مطابقة هذه البيانات بتلك التي جرى جمعها من 86 مركزا للأرصاد الجوية تضمنت ساعات التعرض لأشعة الشمس يوميا. وتوصل الباحثون إلى أن هناك ارتباطا بين عدد حالات الانتحار يوميا وكم أشعة الشمس. بحسب رويترز.

وبعد ملاءمة أرقام حالات الانتحار مع التغيرات الموسمية تبين أن حالات الانتحار تتزايد مع تزايد التعرض لأشعة الشمس على مدار عشرة أيام إلا أنها توصلت أيضا إلى أن معدلات الانتحار تتراجع مع التعرض لأشعة الشمس لفترات أطول إلى ما بين 14 و60 يوما. ويشير الباحثون إلى أن التعرض لأشعة الشمس قد يزيد من مخاطر الانتحار على مدار فترة قصيرة من الوقت ولكنه يحمي من الانتحار كلما زادت هذه المدة الزمنية. ولم يمكنهم القول بشكل قاطع ما إذا كان التعرض لأشعة الشمس يسبب أو يمنع الانتحار.

تطبيق جديد

الى جانب ذلك في محاولة لتجنب وقوع عمليات انتحار، تطلق جمعية خيرية بريطانية تطبيقا معلوماتيا يهدف الى ارسال تنبيهات الى الشخص في حال كتب احد اصدقائه تغريدات مثيرة للقلق. التطبيق الذي تطلقه منظمة "ساماريتانز" المتخصصة بالمساعدة النفسية يرصد الرسائل التي تحوي تعابير مثل "سئمت العيش وحيدا" و "انا اكره نفسي" و "انا محبط" و "بحاجة الى مساعدة" و "احتاج الى الحديث الى شخص ما". وسيحصل المشتركون في التطبيق فورا على رسالة الكترونية تنبههم

الى وجود هذه التغريدات وتعطيهم معلومات حول الطريقة التي يمكنهم من خلالها تقديم المساعدة. والتطبيق بعنوان "رادار آب" وهو موجه الى الاشخاص بين سن الثامنة عشرة والخامسة والثلاثين الاكثر نشاطا على شبكات التواصل الاجتماعي. بحسب فرانس برس.

واوضح جو فيرن احد مسؤولي الجمعية "نعرف ان الاشخاص الذين يعانون يستعينون بالانترنت للحصول على مساعدة. نحن بحاجة الى وسائل مثل ساماريتانز رادار لتشجيع الناس للاهتمام ببعضهم البعض ومساعدتهم على ايجاد مساعدة".