

الوضعية النفسية لأرباب الأسر اللبنانيين هشة.. الانتحار هو الحل

الوباء زاد من سوء أوضاع اللبنانيين فاخاروا الانتحار



سوء الأوضاع الاقتصادية دافع أساسي للإقدام على الانتحار

لأننا ناضول إن "عدد بلاغات الانتحار تضاعف هذا العام، إذ تراوحت بين 400 و500 شهرياً، بعد أن كانت حوالي 200 شهرياً عام 2019". وتابع "بين أغسطس وديسمبر الماضيين تلقينا نحو 788 اتصالاً بشأن حالات انتحار"، فيما "تلقينا 1768 اتصالاً خلال الفترة الممتدة بين يناير وأبريل الماضيين".

وعرزا أسباب تآمر الظاهرة إلى تداعيات جائحة كورونا والحجر المنزلي والعنف الأسري، إضافة إلى تدهور الأوضاع الاقتصادية والمالية في لبنان.

وأوضح أن نحو 90 في المئة من الأشخاص الذين يفكرون في الانتحار يعانون أمراضاً نفسية، وبالتالي فإن الوقاية بالتوعية والتشجيع ضرورية لتفادي تآمر هذه الظاهرة.

وقالت قصص "إن الدعم النفسي لمن يعانون أفكاراً سوداوية أمر مهم". وتابعت "يتم لبنان بأوضاع سياسية واقتصادية ومالية غير مستقرة دفعت المواطنين، وخاصة الشباب، إلى القلق والاحتجاب والإرهاق النفسي".

ومن الناحية الشرعية قال الشيخ علي الغزالي، مدير مؤسسات أزهق البقاع التابع لدار الفتوى اللبنانية، "كل الشرائع السماوية أتت من أجل حفظ الدين والنسب وحفظ العقل والنفس".

وأوضح الغزالي أن قتل النفس محرّم، ومن قتل نفسه فكأنه قتل الناس جميعاً ومن أحيها فكأنه أحيها الناس جميعاً.

وقابع "الأصل أن نحافظ على نفوسنا وأرواحنا، ولا يجوز لأي إنسان أن يستعجل في إخراج روحه أو أن يستعجل في إنهاء حياته في الدنيا".

وأضاف أن "الحياة شكر وصبر، وفي الضراء والقلّة يُختبر الإنسان بصره".

وحول ضرورة محاسبة المسؤولين عن تآمر هذه الظاهرة في لبنان قال الغزالي "المنتحر بسبب ضيق الرزق أو حتى ضعف ديني المسؤول عنه هو المجتمع الذي ينتمي إليه".

وتحوّل هذه الحالة إلى درجة الاضطراب وبعدها إلى سلوك انتحاري. وأكدت المعالجة النفسية أن لدى الهق والحلبي ميلاً إلى الاضطراب النفسي الذي يتعرّز في ظل الأوضاع القاسية المسيطرة على البلاد. وضّحت مواقع التواصل الاجتماعي بوسم "أنا مش كافر ضمن الوسوم الأكثر تداولاً، حيث عبر الناشطون عن استيائهم من تدهور الأوضاع الاقتصادية والمعيشية. وكتبت الناشطة اللبنانية ليلي صعب "صار الانتحار أفضل من الجوع والنذل، كفى متاجرة بالوطن أنا مش كافر".

أما سامر عباس فعرّز قائلاً "الجوع أصبح الحاكم الفعلي في لبنان، وشيخ الموت أصبح سيد الموقف أنا مش كافر".

ويحذر مراقبون من تضاعف أعداد المنتحرين في لبنان مؤخرًا، على وقع أسوأ أزمة اقتصادية في تاريخه، خلفت احتجاجات شعبية غير مسبوقة. وإثر تآمر ظاهرة الانتحار، لاسيما بين الشباب، أشارت أصابع الاتهام إلى الإخفاقات السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يمر بها البلد العربي المازوم.

ووفق أحدث إحصاء رسمي لقوى الأمن الداخلي سجّلت في لبنان العام الماضي 171 حالة انتحار لأشخاص تراوح أعمارهم بين 18 و29 عاماً، فيما تشير إحصاءات غير رسمية إلى تضاعف هذه الأعداد خلال العام الجاري بسبب عدة عوامل أبرزها الأوضاع الاقتصادية الخائفة وتداعيات تفشي فيروس كورونا على سوق العمل في البلاد.

وقال أيمن رحمة، مسؤول التواصل بجمعية إمبرايس (غير حكومية)،

وحسب المفوضية العليا الأممية لشؤون اللاجئين بلغ عدد اللاجئين السوريين في لبنان 997 ألفاً حتى نهاية العام 2017، إضافة إلى لاجئين سوريين غير مسجلين لدى المفوضية، فيما يوجد قرابة 400 ألف لاجئ فلسطيني في 12 مخيماً وتجمعات سكنية أخرى ضمن المناطق اللبنانية.

وفي الأونة الأخيرة استفاد اللبنانيون على حادتي انتحار لمواطنين اثنين، احتجاجاً على الأوضاع الاقتصادية المتدهورة وهما علي محمد الهق وسامر مصطفى حبلبي، وأطلق علي محمد الهق (من مواليد 1959) النار على نفسه قرب أحد المقاهي المشهورة غرب بيروت، وسط حالة من الذهول انتابت جميع من كانوا في الشارع.

وودع الهق عبارة "أنا مش كافر، بس الجوع كافر" على ورقة مع سجّله العلي الذي بيّن أن "لا حكم عليه" وجدّ إلى جانب جثته.

وأظهرت التحقيقات الأولية أنّ الرجل أقدم على الانتحار بسبب الوضع المعيشي الصعب الذي يُخيم على البلاد. وبعد فترة قصيرة من حادثة الانتحار الأولى التي هزّت البلاد عُثِر على جثة المواطن سامر مصطفى حبلبي (من مواليد 1983) داخل شقته في بلدة جدرا جنوب بيروت.

وبعد حضور القوى الأمنية إلى المكان وفتح تحقيق في الحادث تبين أنّ المتوفى كان يعاني من ضائقة مالية في الأونة الأخيرة. وقالت المعالجة النفسية لانا قصص إنّ "الأزمة المعيشية وتدهور الأوضاع المالية، بالتزامن مع غياب الحلول، وراء اكتئاب هؤلاء الأشخاص وميلهم إلى الانتحار".

وربطت قصص بين العوامل النفسية والظروف المعيشية، موضحة أنّ الأزمات التي تُخيم على البلاد تخلق نوعاً من عدم الاستقرار النفسي والمعنوي مما يؤدي إلى سيطرة الاكتئاب على نفسية الشخص، وقد

خلّفت الأزمات السياسية والاقتصادية اللتان يعيشهما لبنان وضعاً اجتماعياً متديماً عكسه تزايد عدد حالات الانتحار في صفوف الرجال الذين بدؤوا في وضع نفسي هش أمام أسرهم فخيروا وضع حد لحياتهم. وقد أدت جائحة كورونا إلى المزيد من تآزيم الأوضاع بفقدان الشباب لمواطني شغلهم، ما أدى إلى تصاعد وتيرة الاحتجاجات.

بيروت - يعيش لبنان حالياً أسوأ أزمة اقتصادية منذ انتهاء الحرب الأهلية عام 1990، أدت إلى انهيار مالي غير مسبوق وتراجع حاد في احتياطي العملات بالمصرف المركزي، وارتفاع جنوني في أسعار السلع الغذائية والمحروقات.

ووفق مراقبين تعد الأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية السيئة في لبنان الدافع الرئيسي إلى الانتحار خاصة بين فئة الشباب. وأظهرت دراسة لبنانية أعدها فريق من الأطباء النفسيين أنّ شخصاً واحداً ينهي حياته كل يومين ونصف اليوم، في ظل أوضاع سياسية واقتصادية ومالية غير مستقرة تعيشها البلاد منذ سنوات.

الأزمة المعيشية وتدهور الأوضاع المالية، بالتزامن مع غياب الحلول، وراء اكتئاب هؤلاء الأشخاص وميلهم إلى الانتحار

واستندت الدراسة، التي أعدها 7 أطباء نفسيين في لبنان ونشرت مؤخراً في "المجلة الآسيوية للطب النفسي"، إلى بيانات قوى الأمن الداخلي حول حالات الانتحار خلال الفترة الممتدة من يناير 2008 إلى ديسمبر 2018. وذكرت الدراسة أنه على مدى 11 عاماً (حتى 2018) تم إبلاغ قوى الأمن عن 1366 حالة انتحار، بمعدل 2.4 حالة لكل ألف نسمة في البلاد.

وأشارت إلى أن عدد السكان في لبنان ارتفع من حوالي 4.8 مليون شخص عام 2008 إلى 6.9 مليون في 2018، بسبب وصول مئات الآلاف من اللاجئين السوريين إلى أراضي البلاد. وحسب الدراسة فإن نسبة الرجال من الأشخاص الذين يقدمون على الانتحار بلغت 66 في المئة، فيما نسبة النساء 34 في المئة.

وأفادت بأن 41.4 في المئة من ضحايا الانتحار في لبنان أنهوا حياتهم بسلاح ناري، و26.5 في المئة عبر الشق، و13.6 في المئة من خلال القفز من علو، و13.5 في المئة عبر تسميم أنفسهم. وذكرت الدراسة أن جنسيات المنتحرين في لبنان خلال فترة الدراسة كانت 70.4 في المئة من اللبنانيين، و13.2 في المئة من الإثيوبيين، و10.9 في المئة من السوريين، و2 في المئة من اللاجئين الفلسطينيين.

جمال

الكشف المبكر مهم لتحديد الإصابة بالتوحد

مع والديين والمعلمين، إلى جانب اختبارات النمو المتخصصة. ودعت الدكتورة جونسون الآباء والأمهات الذين لديهم أطفال صغار إلى مراقبة جوانب معينة في أطفالهم مثل تأخر النطق وظهور أساليب غير معتادة في التواصل، مشيرة إلى احتمال أن تشمل أعراض التوحد التكرار في نطق الكلمات والعبارات، وعدم تقليد أفعال الآخرين وعواطفهم، واللعب غير المنظم والمتكرر والمقيد، والاستغراق في نمط حركي متكرر مثل هز اليد أو نقر الأصابع، علاوة على إظهار حساسية مفرطة تجاه الصوت.

وأضافت "كلما تمكنا من تحديد اضطراب طيف التوحد في وقت مبكر زادت احتمالات النجاح في علاج الأطفال بسرعة وإيقاف سلسلة من الاضطرابات قبل أن تتطور".

تذكر أن الأشخاص المصابين باضطراب طيف التوحد يظلون أكثر عرضة للإصابة بنبوبات صرع ومشاكل في الجهاز الهضمي والتغذية واضطرابات النوم والقلق.

ويركز المختصون على العلاج السلوكي الفردي وتدريب الآباء على تعزيز المهارات الاجتماعية لأطفالهم. وتشهد الحلول التقنية أيضاً زيادة في الإقبال بين المرضى، وفقاً للدكتورة جونسون التي قالت إن بوسع الأطفال الذين يعانون اضطراب طيف التوحد استخدام أجهزة لوحية مزودة بتطبيقات خاصة بالنطق لتحسين مهارات التواصل والمفردات متعددة الكلمات.

وقد يكون من الملائم كذلك تعلم المهارات الاجتماعية من رويوتات تتمتع بتعبيرات مرحة ومبسطة، نظراً لعدم شعور العديد من المصابين بطيف التوحد بالراحة وسط غيرهم من الأشخاص. وغالباً ما تُستخدم الأدوية لعلاج السلوكيات التخريبية وضعف الانتباه وفرط النشاط.

وانتهت الدكتورة جونسون إلى أن العديد من المصابين يرغبون في أن يكونوا اجتماعيين وأن يصبحوا جزءاً من مجتمعهم، لكنها أشارت إلى أن حاجتهم قد تقتصر على تطوير مهارات اجتماعية مناسبة لسنهم وتقليل السلوكيات المقيدة، وأضافت "يمكن أن يُساعد العلاج الطبي وتحليل السلوك التطبيقي المرضى على أن يصبحوا أكثر استقلالية".

نصائح

كثرة استهلاك كبار السن للأدوية لها آثار جانبية خطيرة

قال البروفيسور مارتن فيلينج إن كثرة الأدوية قد تؤدي إلى آثار جانبية لدى كبار السن بصفة خاصة؛ نظراً إلى تغير عملية الأيض لديهم، كما أن أعضاء الجسم لدى كبار السن تكون أكثر امتصاصاً للعقاقير الدوائية، ما يجعلهم أكثر تأثراً بالآثار الجانبية.

وأوضح مدير معهد الصيلة السريرية بمدينة مانهايم الألمانية أن الآثار الجانبية لتعاطي الكثير من الأدوية في وقت واحد تتمثل في التشنج الذهني وتراجع القدرة على التفكير والتريخ. كما قد تحدث مشاكل في الكلى ونزيف في الجهاز الهضمي.

لذا يتعين على كبار السن أن يستشيروا الطبيب في حال ملاحظة هذه الأعراض الخطيرة من أجل بحث إمكانية استبدال الأدوية المسببة لهذه الآثار الجانبية من ناحية ومراجعة ما إذا كان



حمض الساليسيليك يحارب أعداء البشرة



مثل المنظفات التي تزيل المكياج والزيوت، وتترك البشرة لفتح لتكون مرنة وناعمة. ومن أهم خطوات تنظيف البشرة ترطيب الوجه بالماء الدافئ ثم وضع كمية بسيطة من المنظف على قطعة قطن ناعمة ووضعها على الوجه ثم تدليكها بحركات دائرية.

عن أنه ينشط عملية تجدد الخلايا بشكل طبيعي، ومن ثم تتمتع البشرة بمظهر موحد وإطالة نضرة ومشرقة. وأشارت "هاوت دي" إلى أهمية استعمال مستحضرات التنظيف والعناية المحتوية على حمض الساليسيليك بنسبة لا تزيد عن 2 في المئة، لأن بشرة الوجه حساسة للغاية، وتتطلب مزيداً من العناية. ومع وجود الكثير من العوامل الجوية والبيئية التي تؤثر على البشرة، ينصح خبراء الجمال باتباع روتين يومي للحفاظ على صحتها وشبابها وتجدد خلاياها. كما ينصحون بأن تكون منظفات الوجه شيئاً أساسياً في حياة المرأة

أفادت بوابة الجمال "هاوت دي" الألمانية بأن حمض الساليسيليك "Salicylic Acid" يعد سلاحاً فعالاً لمحاربة أعداء البشرة، مثل البثور وحج الشباب والرؤوس السوداء، ليمنح البشرة مظهراً نظيفاً ومتجانساً يشع نضرة وجوية. وأوضحته البوابة أن حمض الساليسيليك يتغلغل إلى أعماق البشرة وينظفها بفاعلية؛ إذ أنه يعمل على إزالة التقرنات وقشور الجلد، مما يسمح بتصرف الإفرازات الدهنية الزائدة. كما يعمل هذا الحمض على تهدئة مواضع الإحمرار والبشرة الحساسة ويمنع إفراز الدهون بشكل مفرط، فضلاً