

0059



# الانتحار والوسائط الرقمية انتظر دقيقة وغير حياة



مركز هردو  
لدعم التعبير الرقمي  
**HRDO CENTER**  
To Support the Digital Expression

# الانتشار والوسائط الرقمية انتظر دقيقة وغير حياة

مركز هردو لدعم التعبير الرقمي  
القاهرة ٢٠١٧

## الانتحار والوسائط الرقمية انتظر دقيقة وغير حياة



### مركز هردو

لدعم التعبير الرقمي  
[www.hrdoegypt.org](http://www.hrdoegypt.org)  
[info@hrdoegypt.org](mailto:info@hrdoegypt.org)



مركز هردو مع حق الجمهور في المعرفة وتداول المعلومات  
[برخصة المشاع الإبداعي المنسوب للمصدر - لغير الأغراض الربحية، الإصدار ٣.٠](#) إصدارات المركز منشور  
[غير الموطنة](#)

# المحتويات

٥	مقدمة
٦	تعريفات
٩	معاهدات ونصوص الدستور
١١	انتشار الانتحار في العالم
١٣	مؤسسات تكافح الانتحار
١٤	الانتحار الرقمي
١٦	توصيات

## مقدمة

يعد الانتحار أحد القضايا المهمة التي تحتاج اهتمام خاص على مستوى العالم، ففي آخر إحصائيات لمنظمة الصحة العالمية أكدت على أنه هناك ٨٠٠ ألف شخص يضعون حد لحياتهم كل عام تقريباً، وهناك وفاة كل ٤٠ دقيقة بسبب الانتحار، بينما تؤكد الرابطة الدولية لمنع الانتحار أن هناك ٣ آلاف منتحر كل يوم ما يعنى أن عدد المنتحرين يفوق عدد ضحايا الحرب والقتل العمد.

يحدث الانتحار لأسباب عديدة تتنوع بين أمراض نفسية وبين أمراض عضوية، فيأتي قرار إنهاء الحياة أو الانتحار حلاً أمام هؤلاء، كما أن الحروب والنزاعات تكون سبباً إضافياً لأسباب الانتحار، والمشاكل الاقتصادية التي تعاني منها الدول والمجتمعات أيضاً تشكل سبباً إضافياً تدفع الأفراد للانتحار، ورغم ازدياد ظاهرة الانتحار وخطورتها إلا أنه حسب موقع منظمة الصحة العالمية، العديد من الدول ليس لديها إحصائيات عن الانتحار بالرغم من تشكيكه خطورة على المجتمعات. من خلال التقرير نتناول تعريف الانتحار والأسباب المؤدية إليه، مثل الاكتئاب وأنواعه، كما نتناول الحق في الرعاية الصحية من خلال المعاهدات والمواثيق التي لم تم تقصر الحقوق الصحية للصحة العضوية فقط، بل تركتها عامة لتشمل الاثنين العضوية والنفسية، وكذلك الدستور المصري لم يخصص أو يحدد ما يجعله يحتمل التأويل لمد الرعاية الصحية لتشمل الجانبين العضوي والنفسي.

اهتم التقرير بسرد بعض الإحصائيات الخاصة بالانتحار، والتي كانت متنوعة في رصدها بين الفئات العمرية والميول الجنسية، وأماكن الانتحار وأسبابها، وتم التطرق لأماكن داخل مصر تخصص في مد المساعدة في مكافحة الانتحار.

كما تناول التقرير بعض الحالات التي سجلت انتحارها برسالة وداع عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وخرج التقرير ببعض التوصيات أهمها إنشاء الدولة لوحدات رعاية نفسية تشمل وحدات تدخل سريع للإنقاذ عبر أنحاء الجمهورية، والاهتمام برصد وتحليل ظاهرة الانتحار الآخذة في الانتشار.

## تعريفات

### الانتحار

إنهاء الإنسان لحياته بنفسه، أي اعتداء من الشخص على نفسه يؤدي إلى إزهاق روحه، أما الشروع في الانتحار فهو يتجسد في كل فعل – أو امتناع – يؤدي إلى إزهاق روح إنسان وإنهاء حياته غير أن المحاولة لا تنجح، السلوك الانتحاري يقترن كثيراً بالنزاعات والكوارث والعنف وسوء المعاملة، أو فقدان والشعور بالعزلة، كما أن معدلات الانتحار تتزايد بين الفئات المستضعفة التي تعاني من التمييز مثل اللاجئين والمهاجرين، والشعوب الأصلية، و الأقليات الأثنية والدينية، و المميز ضدهم على أساس الجنس، والسجناء، وتعتبر محاولة الانتحار السابقة أقوى عامل خطر للانتحار<sup>(1)</sup>

لا يوجد سبب معين له، فقد تؤدي بعض العوامل إليه مثل تعاطي المخدرات أو بعض الأمراض العقلية والنفسية مثل الاكتئاب أو اضطراب ثنائي القطب، أو القلق المزمن أو انفصام الشخصية وغيرها، فقد يؤدي طول فترة المرض والمعاناة لمحاولة الانتحار، ورغم ذلك هناك الملايين المتعاشين بمرض الاكتئاب ولا يحاولون إنهاء حياتهم، كما أن من يعانون من أمراض عضوية مزمنة قد تدفعهم المعاناة لمحاولة إنهاء الحياة أو هناك من يلجأ إلى طلب إنهاء حياته طبيياً بما يعرف بالقتل الرحيم، والذي تشرعه بعض الدول وتجرمه دول أخرى.

### قد تدل بعض التصرفات على رغبة الشخص في الانتحار منها:

- التحدث عن الرغبة في الموت أو قتل نفسه.
- البحث عن طرق لقتل نفسه
- الحديث بيأس وفقدان الهدف
- الحديث عن شعور بالتقييد والألم الذي لا يطاق
- الحديث عن شعور بكونه/ها عبأ على الآخرين
- الاتجاه للكحول أو المخدرات
- التصرفات القلقة و المتهورة
- اضطراب النوم
- الشعور بالعزلة والانسحاب من التجمعات
- تقلبات المزاج وإظهار الغضب الشديد

يمكن هزيمة الرغبة بالانتحار بوجود دائرة اجتماعية قوية تساعد الشخص على تجاوز تلك المرحلة وتحميه من خطر الانتحار، يتحقق ذلك بالوعي والتعليم والعلاج، بذلك لا يصبح الانتحار خيار موجود.

## الأمراض العقلية والنفسية

تعتبر الأمراض العقلية أو النفسية من الأمراض الخطيرة ولا تقل خطر عن الأمراض العضوية، لأنها ليست لها أعراض واضحة، كما أن التشخيص فيها قد يأخذ وقت طويل، وكذلك العلاج قد يطول، وقد يعوق العلاج الجهل المجتمعي بالأمراض العقلية والنفسية، وفي بعض الأحيان يتم وصم المريض مجتمعيًا بأنه غير مسئول أو يتهم بالجنون وغياب الإدراك الكلي، وتتنوع الأمراض العقلية والنفسية ورغم أن الغالبية لا يعرفون سوى الاكتئاب لكن هناك أمراض أخرى قد تدفع بمريضها للانتحار مثل الاكتئاب Depression والقلق المزمن Anxiety disorder واضطراب ثنائي القطب Bipolar disorder.

## الاكتئاب

هو مرض يميزه الشعور الدائم بالحزن وفقدان الاهتمام في الأنشطة التي يتمتع بها الشخص عادةً، وهو يقترن بالعجز عن أداء الأنشطة اليومية لمدة أسبوعين على الأقل، ويبدوا المصابين بالاكتئاب يعانون من العديد من الأعراض مثل فقدان الطاقة؛ وتغيّر الشهية؛ والنوم لفتترات أطول أو أقصر؛ والشعور بالقلق؛ وتدني مستوى التركيز؛ والتردد؛ والاضطراب؛ والشعور بعدم احترام الذات أو بالذنب أو باليأس؛ والتفكير في إيذاء النفس أو الانتحار، لحسن الحظ يمكن علاج الاكتئاب بالتحدث عنه أو بتناول أدوية مضادة له<sup>(٢)</sup>، وقد ثبت أن برامج الوقاية تحد من الاكتئاب، يعاني أكثر من ٣٠٠ مليون شخص عالمياً من جميع الأعمار من الاكتئاب، تتأثر النساء بالاكتئاب بعدد أكبر مقارنة بالرجال<sup>(٣)</sup>.

### لمرض الاكتئاب عدة أشكال منها:

#### اضطراب الاكتئاب المتكرر:

الذي يستمر لمدة سنتين على الأقل، قد يكون لدى الشخص المصاب باضطراب الاكتئاب المستمر نوبات من الاكتئاب الشديد جنباً إلى جنب مع فترات من أعراض أقل حدة، ولكن يجب أن تستمر الأعراض لمدة عامين ليعتبر اضطراب الاكتئاب المستمر أو المتكرر، عاني كثير ممن يمرون بحالات اكتئاب كذلك من أعراض القلق، واضطراب النوم والشهية، وقد يكون لديهم شعور بالذنب أو قلة تقدير الذات وضعف التركيز، بل وحتى أعراض بدون تفسير طبي، خلال نوبة الاكتئاب الحادة، فمن غير المرجح تماماً أن يتمكن من يعانون الاكتئاب من مواصلة الأنشطة الاجتماعية، أو العمل، أو الأنشطة المنزلية، إلا بقدر محدود للغاية<sup>(٤)</sup>.

## اضطراب ما بعد الولادة:

يصيب الأمهات حديثه الولادة وقد يدفعهن للتوقف عن ممارسة الأنشطة اليومية الخاصة بهن أو بأطفالهن، وتنتاب الأمهات حالات حزن شديد وقلق، وشعور بالإرهاق، والغضب والخوف، ويستمر لفترات طويلة خاصة خلال السنة الأولى من عمر المولود/ة<sup>(٥)</sup>.

## اكتئاب ذهاني:

هو أن يعاني الشخص من حالة اكتئاب شديد مع وجود شكل من أشكال الذهان وهو أن يتخيل أو هام تحدث من حوله من أصوات أو رؤية أشياء لا أحد يستطيع سماعها أو رؤيتها<sup>(٦)</sup>.

## الاضطراب الموسمي:

هو نوع من الشعور بالكآبة والحزن في وقت تغيير الفصول، الأكثر شيوعاً هو اكتئاب الشتاء، لكن هناك نوعاً آخر في بداية فصل الصيف، ويعود ذلك في الغالب للتغيير في ضوء الشمس، وتتكون أعراضه من تغيير في الشهية واضطراب في مواعيد النوم، الشعور بالإعياء ونقص الطاقة وغيرها.

## لمرض الاكتئاب عدة أعراض منها:

- الشعور باليأس والتشاؤم
- الشعور بالذنب أو العجز
- فقدان الاهتمام والتمتع بالهوايات والأنشطة
- انعدام الطاقة والشعور بالإعياء
- صعوبة في التركيز والتذكر واتخاذ القرارات
- اضطراب في النوم
- آلام جسدية والشعور بالصداع أو مشاكل في الجهاز الهضمي دون سبب جسدي واضح.
- أفكار عن الموت أو الانتحار أو محاولة الانتحار<sup>(٧)</sup>.

يعتبر عبء الاكتئاب وحالات الصحة النفسية الأخرى آخذ في الارتفاع عالمياً، والاكتئاب من الأمراض التي تحظى بالأولوية والتي يغطيها برنامج عمل منظمة الصحة العالمية لرأب الفجوة في الصحة النفسية و لذلك دعت جمعية الصحة العالمية لقرار تم تمريره في مايو ٢٠١٣ إلى اتخاذ استجابة شاملة ومنسقة بشأن الاضطرابات النفسية على الصعيد القطري<sup>(٨)</sup>.



## اضطراب ثنائي القطب

هو نوع من الاكتئاب يمتاز عادةً هذا النوع من الاكتئاب من نوبات هوس واكتئاب تفصلها فترات من المزاج الطبيعي. وتنطوي نوبات الهوس على الروح المعنوية العالية أو المزاج العصبي، والنشاط الزائد، والتحدث بسرعة، وتضخم تقدير الذات، وقلة الحاجة إلى النوم<sup>(٩)</sup>.

## معاهدات ومواثيق دولية

جاءت النصوص في المعاهدات والمواثيق الدولية خاصة بحق الصحة في العموم، ما يجعله متضمناً لحقوق الصحة الجسدية والنفسية.

## الإعلان العالمي لحقوق الإنسان

أكد الإعلان العالمي لحقوق الإنسان الصادر في ١٩٤٨ عن هيئة الأمم المتحدة، والذي أصبح المعيار المشترك الذي ينبغي أن تستهدفه كافة الشعوب والأمم، على الحقوق الصحية لكافة الأفراد، حيث جاء في المادة ٢٥:

"١- لكل شخص حق في مستوى معيشة يكفي لضمان الصحة والرفاهة له ولأسرته، وخاصة على صعيد المأكل والملبس والسكن والعناية الطبية وصعيد الخدمات الاجتماعية الضرورية، وله الحق في ما يأمن به الغوائل في حالات البطالة أو المرض أو العجز أو الترمّل أو الشيخوخة أو غير ذلك من الظروف الخارجة عن إرادته والتي تفقده أسباب عيشه"

## العهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية

### صدر في ديسمبر ١٩٦٦

وقد وقعت مصر على هذه الاتفاقية في ٤ أغسطس ١٩٦٧ وأقرتها وفقاً للقرار الجمهوري ٥٣٧ لعام ١٩٨١ ونشرت في الجريدة الرسمية المصرية العدد ١٤ في ٨ إبريل/نيسان ١٩٨٢ ودخلت حيز النفاذ في ١٤ إبريل/نيسان ١٩٨٢.

### المادة ١٢

١- تقر الدول الأطراف في هذا العهد بحق كل إنسان في التمتع بأعلى مستوى من الصحة الجسمية والعقلية يمكن بلوغه.  
٢- تشمل التدابير التي يتعين على الدول الأطراف في هذا العهد اتخاذها لتأمين الممارسة الكاملة لهذا الحق، تلك التدابير اللازمة من أجل:

أ) العمل علي خفض معدل وفيات المواليد ومعدل وفيات الرضع وتأمين نمو الطفل نموا صحيا،  
ب) تحسين جميع جوانب الصحة البيئية والصناعية،  
ج) الوقاية من الأمراض الوبائية والمتوطنة والمهنية والأمراض الأخرى وعلاجها ومكافحتها،  
د) تهيئة ظروف من شأنها تأمين الخدمات الطبية والعناية الطبية للجميع في حالة المرض.

## الدستور المصري

أكد الدستور المصري على حق المواطنين/المواطنات في الرعاية الصحية لكافة الأمراض، ولم تتضمن النصوص أي توضيح صريح يستثني الأمراض النفسية من الرعاية الصحية التي تلتزم الدولة المصرية بتقديمها اتجاه مواطنيها، بل اكتفى بالتزام الدولة بتقديم الرعاية الصحية وتوفيرها بـ"إقامة نظام تأمين صحي شامل لجميع المصريين يغطي كل الأمراض".

جاءت مواد الدستور المتضمنة للحقوق الصحية في مادتي "١٨" و"٤٦"

### مادة "١٨"

"لكل مواطن الحق في الصحة وفي الرعاية الصحية المتكاملة وفقاً لمعايير الجودة، وتكفل الدولة الحفاظ على مرافق الخدمات الصحية العامة التي تقدم خدماتها للشعب ودعمها والعمل على رفع كفاءتها وانتشارها الجغرافي العادل. وتلتزم الدولة بتخصيص نسبة من الإنفاق الحكومي للصحة لا تقل عن ٣% من الناتج القومي الإجمالي تتصاعد تدريجياً حتى تتفق مع المعدلات العالمية. وتلتزم الدولة بإقامة نظام تأمين صحي شامل لجميع المصريين يغطي كل الأمراض، وينظم القانون إسهام المواطنين في اشتراكاته أو إعفاءهم منها طبقاً لمعدلات دخولهم. ويجرم الامتناع عن تقديم العلاج بأشكاله المختلفة لكل إنسان في حالات الطوارئ أو الخطر على الحياة. وتلتزم الدولة بتحسين أوضاع الأطباء وهيئات التمريض والعاملين في القطاع الصحي. وتخضع جميع المنشآت الصحية، والمنتجات والمواد، ووسائل الدعاية المتعلقة بالصحة لرقابة الدولة، وتشجع الدولة مشاركة القطاعين الخاص والأهلي في خدمات الرعاية الصحية وفقاً للقانون"

## مادة "٤٦"

"لكل شخص الحق في بيئة صحية سليمة، و حمايتها واجب وطني. وتلتزم الدولة باتخاذ التدابير اللازمة للحفاظ عليها، وعدم الإضرار بها، والاستخدام الرشيد للموارد الطبيعية بما يكفل تحقيق التنمية المستدامة ، وضمان حقوق الأجيال القادمة فيها"

## الانتحار في العالم

أصبح الانتحار أحد القضايا العمومية التي تحظى باهتمام وأولوية لدى منظمة الصحة العالمية ففي عام ٢٠١٤ نشرت المنظمة أول تقرير عن الانتحار بهدف التوعية بضرورة الاهتمام بالانتحار ومحاولات الإقدام عليه بهدف جعل الدول والبلاد تتبنى استراتيجيات للوقاية من الانتحار<sup>(١)</sup>

يعد الانتحار من القضايا الحيوية التي تحتاج لجهود مكثفة من مؤسسات المجتمع لمواجهة تزايد الظاهرة، حيث أنه في كل عام يضع ما يقارب ٨٠٠٠٠ شخص نهاية لحياته، هذا فضلا عن الكثيرين ممن يحاولون الانتحار، وتمثل كل حالة انتحار مأساة تؤثر على الأسر والمجتمعات والبلدان بأكملها بما تحدثه من آثار طويلة الأمد على من تركوهم وراءهم، يحدث الانتحار في مختلف مراحل العمر، وقد سجل ثاني أهم سبب للوفيات بين من تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٩ عاماً على الصعيد العالمي في عام ٢٠١٥<sup>(١)</sup>

منذ أزمنة بعيدة و الحضارات القديمة اعتبرت المنتحر مجرم، وكانت بعض المجتمعات توقع عقاب على جثة المنتحر، أما بالحرمان من الدفن أو بسحل الجثة، ومازال أثر ذلك على بعض المجتمعات اليوم كما أن المعتقدات الخاصة كالدينية مثلا لها تأثير على عدة بلاد في صياغة قوانينها، وبسبب ذلك بعض المجتمعات تجرم الانتحار ويكون قانون الدولة معادي لهذا الفعل ويجرمه، فأن لم تنجح محاولة الانتحار يصبح الشخص تحت طائلة القانون، بالرغم من أن صعوبة واستحالة توقيع العقاب على المنتحر لأنه كي يتم التجريم والعقاب يجب أن يكون هناك متهم توجه له التهم ويدافع عن نفسه، وبوفاة المنتحر يستحيل تنفيذ هذا، أما في حالة عدم نجاح المحاولة وتعرض الشخص للمساءلة القانونية يعرض ذلك الشخص لمزيد من الضغوطات والتي قد تكون السبب الأساسي الذي دفعه لمحاولة إنهاء حياته من الأساس، وبعض الدول تعاقب كل من حرض أو ساعد على الانتحار.

على الصعيد العالمي، هنالك ضعف في إتاحة البيانات الخاصة بالانتحار والإقدام عليه ونوعية هذه البيانات. فلا يوجد سوى عدد قليل من الدول التي لديها بيانات جيدة عن تسجيل الأحوال المدنية يمكن استخدامها مباشرة لتقدير معدلات

الانتحار، ونظرا لحساسية الانتحار – وعدم شرعية السلوك الانتحاري في بعض البلدان – فمن المرجح أن يكون ضعف الإبلاغ وسوء التصنيف بالنسبة للانتحار أكبر منه بكثير مع سائر أسباب الوفيات الأخرى، لذا تنادي منظمة الصحة العالمية بضرورة الارتقاء بمستوى الترصد ورصد حالات الانتحار ومحاولات الانتحار في العالم<sup>(١٢)</sup>

وقالت الدكتورة (إليساندرا فلايشمان) العالمية بإدارة الصحة النفسية، بمنظمة الصحة العالمية إن الأدلة تشير إلى زيادة معدلات الانتحار بين اللاجئين، إذ أن المعدل يرتفع عادة في الأوقات التي يضطر فيها الناس إلى الانتقال إلى مناطق مختلفة، وكذلك أثناء الأزمات الاقتصادية، مضيعة أنه ومقابل كل شخص يلقي حتفه نتيجة الانتحار، يوجد هناك ٢٠ شخصا قاموا بمحاولات سابقة<sup>(١٣)</sup> ويشير تقرير منظمة الصحة العالمية، إلى أن معدلات الانتحار في الشرق الأوسط، هي أقل من مثيلاتها في دول العالم، ويأتي على رأس الدول السودان تليها كل من المغرب، قطر، اليمن، الإمارات، موريتانيا، تونس، الأردن، الجزائر، ليبيا، مصر، العراق، الأردن، عمان، لبنان، سوريا، السعودية<sup>(١٤)</sup>

## إحصائيات عن الانتحار في العالم

هناك حالة وفاة واحدة بسبب الانتحار كل ٤٠ دقيقة.

الانتحار هو السبب الثاني المسبب للوفاة في الفئة العمرية بين ١٥-٢٤

الانتحار هو السبب الرابع للوفاة بين الفئة العمرية ١٨-٦٥

معدلات الانتحار أعلى بين كبار السن المطلقين أو الأراامل

تزداد معدلات الانتحار أو الميل للانتحار لدى مثلي الجنس أو ثنائي الجنس أو العابرين/عابرات الجنس مقارنة بالأشخاص العادية، ويزداد ميلهم/ن للانتحار أن أتو من خلفية أسرية رافضة لهم/ن أو تعرضوا/ن للاعتداء البدني أو اللفظي أو الإساءة<sup>(١٥)</sup>

تشير إحصائيات الرابطة الدولية لمنع الانتحار إلى أن هناك نحو مليون شخص ينتحرون كل عام على مستوى العالم، بمعدل ٣ آلاف حالة انتحار يوميا العدد الذي يفوق ضحايا الحروب والقتل العمد<sup>(١٦)</sup>

وبخصوص معدلات الانتحار في دول منطقة الشرق الأوسط، فذكر تقرير منظمة الصحة العالمية أن معدلات الانتحار في دول الشرق الأوسط أقل من مثيلاتها في دول العالم، وتصدرت دولة السودان القائمة، تليها كل من المغرب، قطر، اليمن، الإمارات، موريتانيا، تونس، الأردن، الجزائر، ليبيا، مصر، العراق، الأردن، عمان، لبنان، سوريا، السعودية، وتشير الإحصائيات إلى أن أكثر من ٧٨% ممن يقدمون على الانتحار في العالم العربي، تنحصر أعمارهم ما بين ١٧ و٤٠ عاما، وأن أكثر من ٦٩% من أعداد المنتحرين كانت لديهم ضغوط اقتصادية قاسية<sup>(١٧)</sup>

## مؤسسات تكافح الانتحار

### الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان

تتبع الحكومة المصرية ويقع مقرها في داخل حرم مستشفى العباسية بمحافظة القاهرة، تعمل على تقديم خدمات العلاج النفسي والتأهيلي من خلال المستشفيات والمراكز التابعة لها من خلال فرق طبية متخصصة في مجال الصحة النفسية وعلاج الإدمان. ومن أهم المجالات والفئات المستهدفة هو طب نفسي الأطفال، طب نفسي المراهقين، طب نفسي الإدمان، طب نفسي المسنين، كما تقوم بإعداد برامج تأهيلية لدمج المريض النفسي في المجتمع، وفي السنوات الأخيرة تقوم الأمانة العامة للصحة النفسية بالسعي لإزالة الوصمة عن المريض النفسي ورفع وعي المجتمع عن المرض النفسي<sup>(١٨)</sup>.

### جمعية وعي الجمعية المصرية للتوعية والصحة النفسية

هي منظمة غير حكومية تأسست في ٢٠٠٦، في محافظة القاهرة بمصر، تقوم بتقديم المشورة والعلاج للمرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية، وخاصة تلك المتعلقة بالصدمة النفسية والإدمان، وتهتم بوضع برامج للوقاية والتوعية المجتمعية، وتهدف الجمعية تقديم خدمات الصحة النفسية والعقلية المثلي لجميع الأفراد المحتاجين في جميع أنحاء مصر، وتحسين الصحة النفسية في المجتمع المصري، من خلال تحسين الرعاية الصحية النفسية بمعالجة الأمراض النفسية، وزيادة الوعي العام به<sup>(١٩)</sup>.

### مبادرة شريف قمر للحياة

هي مبادرة لمساعدة مرضى الاكتئاب المقدمين على الانتحار، من خلال توفير حلقة وصل بين المقدمين على الانتحار وبين أطباء ومتخصصين لتقديم المساعدة بشكل مجاني وعاجل، وجاءت الفكرة إثر وفاة الشاب شريف محمد قمر بعد معاناة مع الاكتئاب المرضي، وقيامه بالانتحار بعد كتابة بوست يسأل على طريقة للانتحار عبر مواقع التواصل الاجتماعي، قام بإنشاءها أصدقاء لشريف بهدف إنقاذ مصابي الاكتئاب المتعايشين مع الميول الانتحارية، وعلى هاشتاغ مبادرة شريف قمر للحياة، بدأ بعض الشباب بالتدوين عن تجربتهم مع هذا الصراع، وأعلنت المبادرة عن خط ساخن، يقوم عليه أطباء ومتخصصين لتقديم الدعم للمقدمين على الانتحار، يعمل يومياً من الساعة ١٢ إلى الساعة ٤.

## شيرلونغ

موقع متخصص للعلاج النفسي عبر الإنترنت، انطلق في فبراير ٢٠١٤، وهو الأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا<sup>(٢)</sup>، ويقوم بتقديم خدمات جلسات علاج نفسية عبر الإنترنت من خلال "صوت" فقط أو صوت وصورة بحسب اختيار المريض، بهدف تسهيل على المريض إيجاد دكتور معالج، كما يقوم المريض بتسديد ثمن الجلسة عبر "الكريديت كارد" أو تحويل الأموال عبر الموبايل.

## الانتحار الرقمي

بانتشار مواقع التواصل الاجتماعي، أصبحت وسيلة من وسائل التواصل والتعبير عن الذات والمشاكل التي يعاني منها الأشخاص، وأصبحت أيضاً مكاناً للتساؤل عما يحتاجه الأفراد وغيرها من الأمور اليومية، لكنها مؤخراً بدأت مرحلة تعبير أخرى وهي رسائل انتحار يتركها أصحابها على حسابهم/ن الشخصي قبل الشروع في القيام بالانتحار.

## زينب المهدي

في نوفمبر ٢٠١٤، قامت فتاة عشرينية ناشطة سياسية تسمى زينب المهدي، بالانتحار شنقاً إثر مرورها بحالة نفسية سيئة، وأشيع أن زينب كتبت رسالة يائسة عبر صفحتها على موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك، وبعدها قامت بإغلاق حسابها، ليفاجأ بعدها معارفها بقيامها بالانتحار، وتأثر العديد من الأشخاص بخبر المفاجعة، وقام العديد من الأشخاص بالتدوين والتعليق على الحدث، وطالب البعض الآخر بضرورة علاج الأشخاص الذين يمرون بحالة نفسية سيئة ولديهم/ن ميل للانتحار.

## شريف قمر

طالب بكلية الطب، مر بفترة اكتئاب شديد خلقت لديه ميل للانتحار، جعله يكتب على أحد حساباته الخاصة على مواقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، يسأل على طريقة للانتحار، وانهارت عليه الردود المتجاوبة بطرق للانتحار، ولم يدرك المعلقون أنها رسالة شريف الوداعية إلا بعد انتشار خبر وفاته، وتضاربت الأقوال بين أقارب المتوفى حيث صرحوا أن الوفاة كانت بالخطأ وبين أصدقائه الذين أصروا على أنه مر بحالة اكتئاب حادة انتهت بانتحاره، وقام أصدقائه بتأسيس مبادرة لتخليد ذكراه ومساعدة غيره ممن يمرون بنفس حالته، تم تسميتها "شريف قمر للحياة".

## حازم عبد المنعم

شاب آخر قرر توديع حياته بعد مروره ببعض المشاكل، وودع أصدقائه ومعارفه بصورة أخيرة له قبل إلقاء نفسه في النيل.

## السيد الشرقاوي

شاب عشريني آخر، كتب رسالة انتحاره عبر حسابه الشخصي على مواقع التواصل الاجتماعي، لتوديع أصدقائه وأحبابه، وتمنى الا يكن له أي أحد بغض، كتب أحد أصدقائه معلقا على أسباب انتحاره "فقدان المعني الحياة هو باب الانتحار السريع"<sup>(٢١)</sup>

## توصيات

- ١- توعية بالأمراض النفسية وخطورتها على صحة الأفراد، وخطورة الوصمة الاجتماعية التي تكون عائق أمام المريض لطلب المساعدة والعلاج.
- ٢- عمل حملات توعية بخطورة الانتحار، وعدم الاستهانة بطلب أحدهم المساعدة بطرق للانتحار، فيتم الإبلاغ أو تقديم المساعدة للحيلولة ضد تنفيذه للأمر.
- ٣- تخصيص الحكومة المصرية ميزانية خاصة للرعاية النفسية.
- ٤- إصدار إحصائيات دورية خاصة عن الانتحار.
- ٥- إنشاء وحدات رعاية نفسية و تدخل سريع للإنقاذ في أنحاء الجمهورية.



## مصادر

- ١ - موقع منظمة الصحة العالمية، رابط الموضوع [goo.gl/kGsdXd](http://goo.gl/kGsdXd)
- ٢- موقع منظمة الصحة العالمية رابط الموضوع [goo.gl/nCksMR](http://goo.gl/nCksMR)
- ٣- المصدر السابق
- ٤- المصدر السابق
- ٥- موقع المعهد الوطني للصحة النفسية، رابط الموضوع [goo.gl/DFSPJJ](http://goo.gl/DFSPJJ)
- ٦- المصدر السابق
- ٧- المصدر السابق
- ٨- موقع منظمة الصحة العالمية رابط الموضوع [goo.gl/nCksMR](http://goo.gl/nCksMR)
- ٩- المصدر السابق
- ١٠- موقع منظمة الصحة العالمية، رابط الموضوع [goo.gl/ES7HnD](http://goo.gl/ES7HnD)
- ١١- المصدر السابق
- ١٢- المصدر السابق
- ١٣- موقع **bbc** بالعربي، تقرير صحفي، نشر يوم ١٢ سبتمبر ٢٠١٧، بعنوان "لماذا يشهد الشرق الأوسط مزيداً من حالات الانتحار"، رابط الموضوع [goo.gl/CAMVab](http://goo.gl/CAMVab)
- ١٤- المصدر السابق
- ١٥- من موقع **save**، للتوعية بأثار الانتحار، رابط الموضوع [goo.gl/pR3Lgk](http://goo.gl/pR3Lgk)
- ١٦- موقع المصري اليوم، خبر صحفي، بتاريخ ٨ سبتمبر ٢٠١٧، بعنوان "الصحة العالمية تحيي الذكرى الـ١٥ لليوم العالمي لمنع الانتحار الأحد"، رابط الموضوع [goo.gl/daEixN](http://goo.gl/daEixN)
- ١٧- نفس المصدر السابق
- ١٨- موقع وزارة الصحة والسكان، تعريف الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان، رابط الموضوع [goo.gl/w85ajz](http://goo.gl/w85ajz)
- ١٩- من موقع الجمعية، رابط التعريف [goo.gl/BeAyK6](http://goo.gl/BeAyK6)
- ٢٠- صفحة الموقع على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، رابط الصفحة [goo.gl/FUce8p](http://goo.gl/FUce8p)
- ٢١- موقع الفيسبوك، منشور، رابط المنشور [goo.gl/Gz8Ugp](http://goo.gl/Gz8Ugp)



# الانتحار والوسائط الرقمية انتظر دقيقة وغير حياة

## التعبير الرقمي الحر

يقوم برنامج التعبير الرقمي الحر علي دمج تكنولوجيا المعلومات بقضايا مجتمعية حيث يصبح البرنامج هو رؤية جديدة لبناء جسر التواصل بين المنظمات والهيئات العاملة بقضايا مجتمعية وبين المواطنين، ويشكل مساحة حرة واسعة للتعبير والمشاركة بسبل أيسر وأكثر إتاحة وقادرة على الوصول لفضاء واسع من الجمهور.

يعتمد برنامج التعبير الرقمي الحر على دعم مجالات وقضايا حقوقية وتحويلها لحراك رقمي قائم على مبادئ إتاحة وتداول المعلومات والحق في المعرفة كحقوق أساسية في حياة الإنسان

كما يهدف البرنامج إلى خلق مجتمع رقمي متكامل يتمتع جميع أفرادَه بفرص متساوية في معرفة وتداول المعلومات وخلق أكبر عدد ممكن من الفرص لتعزيز جاهزية المواطن تكنولوجيا ومعلوماتيا وصولا في النهاية إلى الغاية الكبرى المتمثلة في رَأب الفجوة الرقمية بين أفراد المجتمع وكذلك تحقيق المواطنة الرقمية العادلة.