

التعامل مع ضغوط محاولة الإنتحار

Dealing with the stress of a suicide attempt

إعداد: سكينه غنائيم

دكتورة الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن

تاريخ النشر: 2024/5/15

تاريخ القبول: 2024 /5/3

تاريخ الاستلام: 2024/4/15

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى بيان ماهية ومفهوم التعامل مع ضغوط محاولة الإنتحار، حيث أوضحت الورقة البحثية مفهوم الضغوطات النفسية، مفهوم الإنتحار، وأهمية التعامل مع الضغوطات النفسية، حيث أشارت الدراسة إلى علاقة الضغوطات النفسية بالإنتحار، والإنتحار بين الماضي والحاضر وعلاقته بضغوطات النفسية لديهم، وأهم النظريات المرتبطة بالإنتحار، وأخيراً أشارت الدراسة إلى الإعتبارات الإرشادية للمرشد من أجل التعامل مع ظاهرة الإنتحار.

الكلمات المفتاحية: الضغوطات النفسية، الإنتحار.

Abstract

This study aims to explain the nature and concept of dealing with the pressures of a suicide attempt, as the research paper presented the concept of psychological pressures, the concept of suicide, and the importance of dealing with psychological pressures, as the study pointed to the relationship of psychological pressures to suicide, and suicide between the past and the present and its relationship to their psychological pressures, and the most important theories. related to suicide. Finally, the study pointed to the guiding considerations of the counselor to deal with the phenomenon of suicide.

Keywords: psychological stress, suicide.

مقدمة:

أن مصطلح الضغوط النفسية مشتق من الكلمة الفرنسية Destresse القديمة والتي تشير إلى معنى الاختناق، والشعور الضيق والألم، والظلم والشعور الغير مرغوب والغير محبب، وقد تحولت إلى الانجليزية إلى معنى التناقض ويمكن اعتبار هذا المصطلح في الأصل يدل على مدى المعاناة والضيق والاضطهاد (محفوظ ويونس، 2012).

ويعتبر هانز سيلي selye الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الساحة العلمية وعرفه، بأنه حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفاً، أو التي يبدي فيها سوء التكيف ويرى موراي Murray بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر- أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف ما (أبو سيف، 2018).

وتعتبر الضغوط النفسية حالة من التوتر النفسي- الشديد والانعصاء لدى الفرد يحدث بسبب العوامل الخارجية التي تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطرابات السلوك (أبو يزيد، 2016).

انتشرت في الآونة الأخيرة الكثير من حالات الانتحار، التي كان للأسباب والضغوط النفسية والاقتصادية والاجتماعية دور كبير فيها، لكن غالباً ما تلعب الأمراض النفسية دوراً كبيراً في الإقدام على فكرة الانتحار، وهناك بعض الأمراض النفسية التي تدفع بطبيعتها المصاب بها إلى الانتحار، وقد لا يعرف هؤلاء المرضى طبيعة هذه الحالة (سهر، 2013).

وتحدث التاريخ عن ظاهرة الإنتحار ولم يذكر إسمها إلا بقتل النفس، وذلك يعود إلى أن الشعوب القديمة كانت تحرم ظاهرة الإنتحار وتعظم الروح والحياة، وكما تبين بأن أسباب الإنتحار تعود لكم من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته والتي تسبب له جملة من الأمراض النفسية مما يجعله يفكر بسلوك الإنتحار ويقدم عليه (مسيلي وأحمد، 2014).

مفهوم الإنتحار:

ويعرفه مشعل (2016) بأنه قتل الإنسان لنفسه وإزهاق روحه باستخدام وسائل عدّة، فمن الناس من ينتحر ملقياً نفسه من ارتفاع شاهق، أو متناولاً لمادّة سامة تؤدّي إلى الموت، أو مستخدماً لأداة حادة قاتلة مثل السكين أو الخنجر أو غير ذلك من الأدوات.

وكما عرفها الشربلي (2003) على أنها إقدام على إيذاء النفس، وهي تمثل أهم حالات الطوارئ النفسية التي يتعين التدخل الفوري فيها لأن الموقف يتضمن تهديداً حقيقياً للحياة يفوق أي حالة مرضية أخرى، ومن هذه الحالات يصل اليأس والإجباط إلى حد لا يستطيع الشخص معه احتمال مجرد الاستمرار في المعاناة، وتغلق أمامه كل السبل فلا يجد حلاً للتخلص من معاناته سوى بالخلّاص من الحياة.

وتعرف منظمة الصحة العالمية الإنتحار (2018) على أنه قتل النفس عمداً، وهو يعد من عوامل الخطر، وتشمل اضطرابات نفسية خاصة مثل: (الاكتئاب، واضطراب الشخصية، وإدمان الكحول)، وبعض الأمراض الجسدية، مثل الاضطرابات العصبية والسرطان والعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية.

ويعرف العرجة (2017) بأنه تلك الجريمة التي يفعلها الإنسان بنفسه وفي حق نفسه ويكون دافعها في أغلب الحالات هو وصوله إلى مرحلة عالية للغاية من اليأس والاضطراب النفسي- حيث تزيد معدلات تلك الجريمة بشكل كبيراً في تلك النوعية من المجتمعات الفقيرة والمتخلفة ثقافياً أي المجتمعات التي تعاني من الفقر والجهل والمرض بشكل عام.

ويعرف الإنتحار على أنه محاولة غير ناجحة لإنهاء الحياة بشكل منفرد أو مستقل، الأبحاث أظهرت ان الرجال الكبار في السن الذين لا يحظون بمكانه اجتماعيه و المنفصلين او المطلقين او الأرامل هم من يشكون أكبر نسب الانتحار، كثير من الدراسات وجدت ان هناك علاقة بين الإساءة البدنية او الجنسية في الطفولة وبين تجارب الانتحار، هناك العديد أيضاً من العوامل مثل التشرد بلا مأوى والاضطراب وتاريخ العائلة في الانتحار والاضطرابات العقلية مثل الاكتئاب، مازالت الاسباب التي تحول دون هذا النوع محدودة ولكن سيكون حتماً من أبرزها التواصل الاجتماعي الفعال وكذلك العائلي أيضاً (apa, 2002).

ويتضح مما تقدم أن ضغوط الحياة وتعقيداتها وفشل أساليب التعامل، قد تجعل الفرد عرضة للاكتئاب، وقد تزايد مشكلة الفرد لحد لا يطاق فيفقد الأمل في الحياة ويغمره اليأس، وقد تراوده أفكار انتحارية قد تدفع به لمحاولة الانتحار أو معاودة المحاولة لدى البعض الآخر.

الإنتحار بين الماضي والحاضر:

في أتبنا القديمة، كان الشخص الذي ينتحر دون موافقة الدولة يُجرم من التكريم الممثل في الدفن العادي. وكان هذا الشخص يُدفن وحده، على أطراف المدينة، دون شاهد قبر أو علامة، وفي اليونان القديمة وروما، كان الانتحار يعتبر وسيلة مقبولة للتعامل مع الهزيمة العسكرية، وفي روما القديمة، بينما كان الانتحار مسموحاً به في البداية، إلا أنه لاحقاً أُعتبر جريمة ضد الدولة بسبب التكاليف الاقتصادية المترتبة عليه، كما أصدر لويس الرابع عشر ملك فرنسا مرسوماً جنائياً في عام 1670، حيث فرض عقاباً أشد كثيراً على هذه الجريمة: كان جسم الشخص المتوفى يُطاف به خلال الشوارع، ووجهه لأسفل، ثم يُسحق أو يُلقى به على كومة القمامة. وبالإضافة إلى ذلك، كانت تم مصادرة جميع ممتلكات هذا الشخص (العرجا، 2017).

وعلى مر التاريخ في الكنيسة المسيحية، كان الأشخاص الذين يحاولون الانتحار يجرمون كسبياً، أما أولئك الذين ماتوا بسبب الانتحار فكانوا يدفنون خارج المقابر المقدسة، وفي أواخر القرن التاسع عشر- في بريطانيا العظمى، اعتبرت محاولة الانتحار مساوية لمحاولة القتل، ويمكن أن يعاقب عليها بالسنق، أما في أوروبا في القرن التاسع عشر، فقد انتقل فعل الانتحار من اعتباره نتيجة للخطيئة إلى اعتباره نتيجة للجون.

أما في الوقت الحاضر فقد ارتفعت حالات الانتحار من 50 - 70 حالة، بعد أن كانت تسجل 20 حالة سنوياً في الأعوام التي سبقتها، الأحوال الاجتماعية والنفسية مسؤولة عن 80 بالمئة من حالات الانتحار، والعوامل الاقتصادية هي احد الأسباب الهائلة للتعرض لحالات نفسية، تصل إلى حالات الاكتئاب الشديد، وان من أبرز أسباب الانتحار فقدان الأمل في الحاضر وفقدانه في المستقبل، وأن الشخص الذي يريد الانتحار يرى الدنيا عبارة عن ظلام اسود أمامه، وخاصة في عصر العزلة وعصر الانطوائية (الرشود، 2006).

المشكلات المرتبطة بفئة المنتحرين كما أشارت إليها منظمة الصحة العالمية (2014)، وهي:

1. مشاكل نفسية:

تشير الإحصائيات والبيانات المتوفرة أن 90% تقريباً من الأشخاص الذين يحاولون الإنتحار يعانون من مشكلة نفسية أو أكثر، ولكن في كثير من الحالات لا تكون الإصابة قد شخصت طبياً.

ومن أكثر هذه المشاكل النفسية التي تسبب الإنتحار ما يلي:

- الاكتئاب الحاد: الإصابة بهذه المشكلة النفسية تؤدي إلى تعكر المزاج بشكل كبير والتعب وفقدان الإهتمام بالأشياء من حول المصاب بالإضافة إلى فقدانه للأمل، لذا هؤلاء الأشخاص المصابين بالاكتئاب الحاد يكونون أكثر عرضة لمحاولة الإنتحار من غيرهم.

- الهوس الاكتئابي: الشخص المصاب بهذه الحالة النفسية يعاني من تاريخ شديد في المزاج، فتارة يشعر بالفرح العارم، وتارة أخرى بالحزن الشديد، وللأسف فإن واحد من كل ثلاثة مصابين يحاولون الإنتحار.
- الفصام: وهو عبارة عن حالة نفسية طويلة المدى، تسبب الشعور ورؤية أمور غير موجودة بالواقع والهذيان وحتى تغير في تصرفات المصاب. وتشير الإحصائيات إلى أن واحد من كل عشرين مصاب يحاولون الإنتحار.
- اضطراب الشخصية الحدية: (Borderline personality disorder) يميز هذه الحالة النفسية المشاعر الغير مستقرة وأنماط التفكير المشوهة والتصرفات المندفعة، وعادة يكون المصابين بهذا النوع من الحالة النفسية قد عانى من الإساءة أو العنف الجنسي- في مرحلة الطفولة، وبالتالي يحملون أفكار انتحارية أكثر من غيرهم.
- فقدان الشهية العصبي: (Anorexia Nervosa) وهو عبارة عن اضطراب في الأكل، فالمصابين بهذا النوع من الاضطراب يشعرون بأنهم يعانون من السمنة ويجاولون خفض وزنهم في كل الطرق الممكنة والتي تشمل قيء الطعام المتناول، وتشير الاحصائيات بأن واحد من كل خمسة أشخاص مصابين بهذا الاضطراب يجاولون الانتحار.

2. الوضع الاقتصادي:

أي ان الأشخاص الذين يعانون من أوضاع اقتصادية سيئة، والذين تتراكم الديون عليهم ولا يستطيعون دفعها، يفكرون بالانتحار في مرات عديدة.

3. تجربة مؤلمة

المرور بتجربة مؤلمة مثل وفاة أحد المقربين جداً أو انتحاره أو حتى العيش تحت وطأة حرب. الأشخاص المسجونين أو خرجوا لتوهم من السجن يفكرون في بعض الأحيان بالانتحار أيضاً.

4. التسلط

يعاني معظم الأشخاص من التسلط في مرحلة عمرية ما من حياتهم، وللأسف في بعض الأحيان يترك هذا التسلط على الإنسان تأثيرات سلبية تبقى معه وقد تكبر مع الزمن.

5. الإدمان

هنا نقصد الإدمان على الكحول أو المخدرات لفترة طويلة من الزمن، فالمدينين عادة يدخلون في مرحلة من الاكتئاب ويفكرون بالانتحار بالأخص إن لم يجدوا المال الكافي لشراء هذه المواد.

6. البطالة

كثير من العاطلين عن العمر تنتابهم مشاعر سلبية جداً بالإضافة إلى انعزالهم عن المجتمع وعدم رغبتهم بالتعاطي مع أي شخص، فيشعرون بأنهم أقل كفاءة من غيرهم وتنتابهم أفكار للإنتحار.

7. العزلة الاجتماعية والوحدة

إن الشخص المنعزل اجتماعياً عادة ما يكون سلبى وبمزاج سيء معظم الوقت، بالتالي يكون هذا الشخص أكثر عرضة للإصابة بمشاكل نفسية قد تدفعه للإنتحار لاحقاً.

بالطبع لا تقتصر أسباب الإنتحار على هذه فقط، وقد تواجهون حالات قامت بالإنتحار ولا تنطبق عليها أي من الأسباب السابقة، وكما ذكرنا فمن الصعب تحديد جميع الأسباب الكامنة وراءه أو الكشف عنها. ولكن من المهم إلقاء المزيد من الاهتمام للأشخاص الذين تنطبق عليهم الصفات السابقة واحتضانهم لتقليل خطر انتحارهم.

مراحل حدوث الإنتحار والتي تحدث عنها الدويسري (2017)، وهي كما يلي:

1. مرور الفرد بعوامل وأسباب نفسية وضغوط تدفعه للعزلة ويتعرض للكآبة، وكما أنه يكون شخص غير مستقر في تفكيره ويصاب بحزن شديد، وليس لديه أي رغبة في أي شيء.
2. مرحلة التخطيط وهي تعتمد على تخطيط الفرد لفعل الإنتحار وبعد لبعض الأدوات التي سيستخدمها في عملية الإنتحار منها تناول كميات كبيرة من الأدوية أو الشنق، أو رمي نفسه من مرتفع، وغيرها من الأمور التي يفكر بها الشخص الذي يقدم على سلوك الإنتحار.
3. مرحلة التنفيذ وهي من أصعب المراحل التي يكون فيها الشخص في أوج قوته التي تعينه في ذلك الوقت على تنفيذ مثل هذا السلوك بحق نفسهن وكما أنها في كثير من الأحيان يعود الشخص ولم يقدم على مثل هذا السلوك ويكرر المحاولة حتى ينفذ ما خطط له مسبقاً.

علاقة الضغط النفسي بالإنتحار:

ويرى المختصون في علم النفس أن الإنتحار يعود إلى تشوه على مستوى توافق الفرد، وهشاشة الشخصية وتعرضها لإضطرابات شديدة يؤثر وبشكل ملحوظ على مستوى الصحة النفسية، بينما يرجع علماء الاجتماع إلى أن أسباب تفاقم الظاهرة وفرط انتشارها في جميع الأوساط والفئات العمرية إلى اختلال في العلاقة الاجتماعية (مسيلي وفاضلي، 2009).

وتؤكد أحمد (2012) في دراستها إلى أن الضغوط النفسية تلعب الدور الأساسي في التوجه إلى جريمة الإنتحار، وقد لا تعود الضغوط النفسية إلى تزايد العبء، أو المسؤولية على الفرد، بل ربما تعود أحياناً إلى العكس من انعدام المسؤوليات، والذي اعتبره علماء النفس متغيراً رئيسياً للضغوط النفسية من خلال عدم وجود ما يشغل الفرد ويحرك حياته النفسية والسلوكية.

وكثير من أسباب الإنتحار أكدت على وجود عامل ضغط قوي يؤثر على الفرد وعلى نفسيته، وكما أن هذه الضغوط تجعل الفرد يخرج من محيطه الخارجي ويعيش فقط في ضغوطاته ونفسيته، وبعد الضغط النفسي من أهم الأسباب التي تجعل الفرد يفكر بالإنتحار ويقدم عليه.

النظريات التي فسرت ظاهرة الإبتحار:

- النظرية النفسية المرضية:

إن الدراسات الكلاسيكية المبنية على متابعة مختلف الأشكال الحادة للاضطرابات العقلية، منها % 15 من المصابين يموتون بسبب اضطرابات المزاج وادمان الكحول والفصام، كما تبين أن 15% من المبحوثين لديهم كما تشير سمياتهم المرضية اتصالاً واحداً بمصالح الطب العقلي، قبل الإبتحار هذا الإتصال يجعل خطر الإبتحار يتضاعف بنسبة 26 مرة خلال السنة التي تليه، إن البحوث التي تعتمد على الفحص النفسي- الدقيق، تقر بوجود اضطراب عقلي لدى 95 % من المنتحرين (طراوة، 2010).

- نظرية دوركهايم للإبتحار:

والعالم الإجتماعي إيميل دوركهايم (1858-1917) اهتم في دراسة اللحظة الفاصلة بين الجنون والانتحار، ودرس مسألة الإندماج الإجتماعي وعلاقته بالإبتحار في المجتمعات التي شهدت تحولا سريعا على الصعيد الإقتصادي والإجتماعي والأخلاقي، ورأى بأن مكونات المجتمع لم تستطع التخلص من ترسبات الموروثات الإجتماعية القديمة بسهولة، حاول دوركهايم أن يطور منهجه العلمي في دراسة قضية الانتحار في مجتمعه، وركز على مسألة وحدة المجتمع في لحظة إعادة "تهذيب الأخلاق" والتربية بوصفها مدخلا هاما لإعادة تنظيم المجتمع، فأخذ يدرس حالات الإبتحار على حدة، واعتمد على منهج التحليل في قراءة الظواهر انطلاقا من دراسة العوامل والمواقع، وألف في العام 1897 كتابا يعتبر مرجعا في علم الاجتماع، أسماه "الانتحار" وقدم فيه دراسة علمية جريئة انتقد فيها كل المبررات التي كانت تسوقها الحكومات آنذاك بشأن الإبتحار (عثمان، 2018).

كما قدم دوركهايم نظريته الإجتماعية للانتحار بناء على قاعدتي الضغط، والدمج والتكيف، دمج المجتمع وتكيفه في وحدة واحدة ومتأسكة، وضبط رغبات الأفراد في إطار المجتمع الواحد. وقام بتفسير الجريمة على انها ناتجة عن فهم الفرد والمجتمع والعلاقة الناتجة بينهما، والتكوين الإجتماعي والتقسيم الوظيفي داخل المجتمع وما ينتج عنه من إخلال في معايير القواعد الإجتماعية، فالعلاقة بين الفرد والمجتمع يتم تحديدها من خلال التضامن الآلي والتفاعل الذي يحدث بين أعضاء المجتمع ومقومات حياته الإجتماعية من قيم وأفكار ومعتقدات وعادات وتقاليد. وينتج عنه التكاتف والتعاون. وكذلك التضامن العضوي حيث أن الأفراد في المجتمع يختلفون في أفكارهم، ومعتقداتهم، وتعليمهم، ولكل فرد حرية التعبير والرأي وكذلك المشاركة. وهذا بدوره يؤدي إلى الإختلاف والتنوع في الوظائف والقواعد والعلاقات في المجتمع (الرشود، 2006).

يرى دوركهايم أن الجريمة ظاهرة اعتيادية في أي مجتمع، ومن الصعب القضاء عليها لأنها تتصل ببناء المجتمع وطبيعة حياته الإجتماعية، وبالتالي هي جزء من وظائف هذا المجتمع. هي ظاهرة ينتجها المجتمع نفسه من خلال انتقاده لبعض قواعد السلوكيات التي يعتقد بأنها طرق شاذة أو خارجه على العادات والتقاليد، وبالتالي عندما يقوم مجتمع بالقضاء على ظاهرة الجريمة نهائيا فإن المعايير أو الضوابط الإجتماعية التي تفصل بين العمل المشروع والعمل المنوع تنعدم (بلغازي، 2016).

- النظرية الإجتماعية الثقافية:

تتناول هذه النظرية الخلفية الإجتماعية، الثقافية والدينية التي قد تكون وراء حلول خطر الانتحار، فالنظرية الكلاسيكية ترى أن الزواج واق من الإبتحار، رغم أن درجة تأثيره تتناقص منذ 1973 أصبح الخطر وشيكاً في كل الحالات سواء أكان الفرد متزوجاً، أعزب، مطلقا أو أرمل، بالإضافة إلى أن الشباب الذين يعيشون تحت سقف واحد فإن غياب أحد الأباء، يكون احتمال الإندفاع نحو السلوك الإنتحاري أكبر، كما أن عامل الفقر وضعف الدخل أي انحطاط المستوى الإجتماعي الإقتصادي يكون غالبا وراء ظهور خطر الإبتحار، أما على المستوى الإجتماعي البيئي، فنجد ذكريات الفقدان، الحرمان، الإعتداءات الجنسية

خلال فترة الطفولة من عوامل السلوكيات الإنتحارية عند الراشدين، فالطفل الناشئ في ظل تنظيم عائلي مفكك، ولا مبالاة أفراد الأسرة تجعله قد يمر اتجاه الفعل، ويشدد بعض المختصين على وزن مختلف من حوادث الحياة المؤلمة خاصة الجديدة منها، وقالوا أن حوالي 85% من المنتحرين عاشوا تجارب مؤلمة خلال الثلاثة أشهر الأخيرة التي سبقت الإنتحار.

وفي الولايات المتحدة مثلاً خلال السنوات 1975 - 1985 ارتفع عدد المنتحرين من الديانات - البروتستانتية، اليهودية والكاثوليكية، وقد أظهرت المقارنات العالمية، أن عدد المنتحرين في الديانة الإسلامية منخفض عن غيرها من الديانات الأخرى (زهري، 2007).

- نظرية الضغوط لكلاود وأوهلين:

إن حالة الامعيارية في المجتمع تجعل الأفراد مشوشين وغير قادرين على التمييز بين الأعراف التي توجه سلوكهم، وتتوالد الضغوط عندما تكون الأعراف الإجتماعية غير واضحة أو متصارعة أو ضعيفة، أو عندما تفشل في تقديم الفرصة للأفراد لتحقيق حاجاتهم، وهذا يؤدي إلى الإحباط، والإحباط يؤدي إلى الإنحراف والإنتحار، ومن أهم الأنبيء الإجتماعية الضاغطة (الفقر) الذي يدفع إلى الإنحراف (فايد، 2001).

الإعتبرات الإرشادية للمرشد من أجل التعامل مع ظاهرة الإنتحار:

من أجل التصدي لظاهرة الإنتحار يتطلب مستويين، محمود وقائية ومحمود علاجية، والتي فسرها بوسنة (2004)، وهي كتابي:

- محمد وقائي:

1. يساعد المرشد الفرد على مواجهة وتقليل ما يتعرض له من ضغوط نفسية تدفعه للإنتحار.
2. يدرّب المرشد الفرد على تقليل عملية التفكير السلبية.
3. معالجة ما نتج عن الضغوط النفسية من أمراض نفسية تؤدي إلى الإنتحار.
4. الحفاظ على صحة الفرد ولياقته النفسية والجسدية.
5. تعزيز الدعم النفسي من قبل العائلة والأصدقاء.

- محمد علاجي:

1. حماية الفرد من المحيط وإدخاله المستشفى عند الضرورة.
2. الترفيه والترويح عن القلب وتأسيس علاقات تتسم بالهدوء والتفهم الكامل له من قبل المعالج
3. المراقبة الدائمة وبلطف وعدم تفرّج وإيذاء سلوكه الانتحاري

4. العلاج عند الاكتئاب الشديد لا مانع من العلاج بالصدمة الكهربائية

5. استعمال مضادات الكآبة عند الحاجة.

الأساليب الإرشادية لتقليل من ظاهرة الإنتحار:

يتم عرض بعض الأساليب الإرشادية التي تعمل على تقليل ظاهرة الإنتحار لدى أفراد المجتمع، وهي كما أشار إليها فاضلي (2005)، ومنها:

- العلاج الديني: تغيير الوضع - الوضوء - الذكر- الاستغفار - محاسبة النفس.

- استخدام النماذج السلوكية.

- العلاج المعرفي (أسلوب ضبط النفس ومراجعة السلوك الذاتي).

- التخلص المنظم من الحساسية.

- الاسترخاء العضلي.

- ضبط المثير.

- التعزيز (للسلوك المضاد وهو سلوك الرغبة بالحياة).

- الأنطفاء وتدريب الإغفال.

- العقاب السلبي.

- استشارات مع الوالدين.

- استشارات مع المدرسين.

- الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية والعلمية.

معرفة الادوار المختلفة للتعامل مع ظاهرة الإنتحار والتي أشار إليها الدويسري (2017)، وهي كما يلي:

1. على الأسرة أن تقوم بتحسين الجو الأسري والإهتمام وتعزيز الشخص الذي يفكر بالإنتحار، وملاحظة أي سلوك غير مرغوب فيه وقد يعرض الشخص المكتئب والمعرض للإنتحار لخطر.
2. على المرشد الطلابي أن يتعاون مع الأسرة والمدرسة أو أي جهة يعمل بها الشخص المنتحر وذلك من أجل مساعدته في تخطي هذه الأفكار والتقليل منها.
3. التعاون مع الأصدقاء وذلك من أجل تعزيز رغبة الشخص بالحياة وتقليل عزله وتعزيزه بشكل دائم.
4. تعريض الشخص المصاب لجهة طبيعه علاجيه تخضعه لبعض الفحوصات وذلك من أجل مواجهة أي مرض أو اضطراب يقلل من فرص المصاب بالحياة.
5. تنمية حب الذات لدى الفرد المصاب، وتقليل عوامل الضغوطات المحيطة به، وزيادة إيمانه بالله، والابتعاد عن أي مسبب لضغوطات النفسية.

المصادر والمراجع:

1. الدويسري، سارة. (2018). أحداث الحياة الشاقة لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بإحتالية الإنتحار، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، جدة.
2. العرجة، ناهدة. (2017). مؤشرات الانتحار بين الشباب الفلسطيني وعلاقته ببعض المتغيرات، المجلة العربية لدراسات الاجتماعية، 1(2)، 77-127.
3. بغاري، وردة. (2016). الضغط النفسي-المدرک وسات الشخصية وعلاقتها بالمحاولة الانتحارية: دراسة ميدانية لسبع حالات عيادية. مجلة الدراسات في علم النفس، 2(4)، 119-132.
4. الطراونة، نائل. (2010). الإنتحار أسبابه أعراضه أنواعه وطرق علاجه. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
5. فايد، حسين. (2001). الفروق في الأكتئاب واليأس وتصور الانتحار بين طلبة الجامعة وطالباتها، في دراسات في الصحة النفسية، 2(1)، 63-117.
6. بوسنة، عبد الوافي زهير. (2004). عوامل الانتحار لدى الفتاة المراهقة، فعاليات الملتقى الوطني الأول حول الانتحار في المجتمع الجزائري، 27(5)، 40-28.
7. الشربيني، لطفي. (2003). الطب النفسي ومشكلات الحياة، القاهرة: دار النهضة العربية.
8. سهيري، زينب. (2013). دراسة استطلاعية عن ظاهرة الإنتحار والمحاولة الإنتحارية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأغواط، الجزائر.
9. فاضلي، أحمد. (2005). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى فئة من محاوي الإنتحار وعلاقتها بكل من الإكتئاب واليأس، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر.
10. مشعل، طلال. (2016). ظاهرة الإنتحار. <https://mawdoo3.com>. تم استرجاعه تاريخ 2018/11/3.
11. عثمان، أحمد. (2018). الإنتحار وطرقه. لبنان: دار توبته للنشر والتوزيع.
12. مسيلي، رشيد. أحمد، فاضلي. (2014). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بمعاودة المحاولة الانتحارية دراسة مقارنة بين أساليب التعامل ومستوى الشعور بالاكتئاب واليأس. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 13(1)، 305-331.
13. منظمة الصحة العالمية. (2018). مفهوم الإنتحار وأنواعه. <https://www.who.int>. تم استرجاعه بتاريخ 2018/11/3.
14. منظمة الصحة العالمية. (2014). مشكلة فئة المنتحرين. <https://www.who.int>. تم استرجاعه بتاريخ 2018/11/3.

15. مسيلي، رشيد. فاضلي، أحمد. (2009). شدة إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بالإكتئاب وعلاقتها بالإكتئاب ومشاعر اليأس لدى فئة لمحاولة الإنتحار. مجلة دراسات في العلوم الإنسانية، 2(6)، 23-33.
16. محفوظ، السعيد. يونس بالحسين. (2012) مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي التربية البدنية والمهنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.