



PATIENT  
EDUCATION

# Suicide

patienteducation@aub.edu.lb

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)

Disclaimer: people in the picture are models.



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours



# What is suicide?

Suicide is the act of ending one's life intentionally. It is a serious and tragic problem that can affect anyone of us. Suicide is more common than people assume. The World Health Organization (WHO) estimates that one million people die from suicide every year. In Lebanon, it is estimated that at least every 2.5 days, someone dies from suicide. Suicide is preventable; the more we know about it, the better we are at preventing it.

## What should I know about suicide?

**There are many common misconceptions about suicide. It is not true that:**

1. People who commit suicide really wish to die. However they simply want to end the pain they are experiencing.
2. People who attempt suicide are weak, selfish or are just seeking attention. In fact nine out of 10 suicide cases result from some form of mental illness.
3. Inquiring or talking about suicide can cause someone to attempt suicide. On the contrary, discussing the subject and asking questions that reflect your concern can minimize the anxiety and help prevent suicidal behavior.
4. Suicide occurs only among people of certain socio-economic status. Everyone is at risk.
5. Feeling suicidal is inherited. But a previous suicide in a family may increase its likelihood especially if a person is affected by a severe mental illness.
6. A person experiencing death wishes or considering suicide will continue to have similar thoughts all the time.
7. People who talk about suicide won't really do it. However most people who attempt or commit suicide give a previous verbal or non-verbal clue to their intentions.

Never ignore suicide threats. Take any suicidal talk or behavior seriously. Keep in mind that talking about suicide is not just a warning sign showing that the person is thinking about it, but it is a cry for help as well.

## What are the warning signs of suicide?

Although the suicidal person might not show any sign, most people show clues that they are thinking of suicide. Half of these people might have seen a healthcare provider in the past month. People who may attempt, or commit suicide often experience severe levels of distress and may show significant changes in their lifestyle. Some warning signs include the following:

- Feeling hopeless
- Expressing death wishes such as saying that there is no reason to live
- Feeling trapped
- Suffering from unbearable and inexplicable pain
- Feeling that they are a burden to others
- Increasing use of alcohol and drugs
- Behaving recklessly
- Withdrawing from daily activities
- Experiencing very extreme mood swings
- Having a sudden interest in death
- Losing interest in most activities
- Giving away possessions that used to be important
- Writing a will

# What are the risk factors for suicide?

People of all ages, races, ethnicities, and socio-economic status are at risk for suicide. The most important risk factor is the **history of suicidal behaviors or attempts**. The majority of people who attempt or commit suicide suffer from one or more treatable mental disorders. The most common disorders are:

- Depression
- Drug or alcohol dependence
- Schizophrenia

**Other common risk factors include:**

- Family history of suicide
- Terminal illness or chronic pain
- Recent loss or stressful life event
- Social isolation and loneliness
- History of trauma or abuse

Women are more likely to attempt suicide, but men have a higher rate of succeeding in their attempts. People over the age of 65 are at the greatest risk of death by suicide.

# What are the effects of suicide?

## **On the individual:**

Attempted suicides that do not lead to death may leave the person feeling more depressed, guilty, and ashamed, either because he/she failed to continue with the plan, or because he/she has disappointed their loved ones.

## **On the family:**

Family members and friends of individuals who have attempted suicide may have higher levels of anxiety. They become more protective of their loved one, and fearful of losing him/her.

Families and friends of individuals who have died of suicide (suicide survivors) often continue to be affected by the death of their loved one for the rest of their lives. This extremely stressful experience leaves them with a mixture of loss, guilt, and self-blaming. Some develop depression or post-traumatic stress disorder.

The death anniversary of someone who died of suicide or major life events can be a risk factor for suicide survivors and can lead them to suicidal thoughts. It is important that suicide survivors receive support and seek treatment to help adjust to the loss of their loved one and to cope with their death.



*Depressed, 3*

# What can I do to prevent suicide?

Seek help immediately if you or someone you know is struggling with suicidal thoughts.

It is very important to identify suicidal thoughts to take the appropriate measures and decrease the likelihood of a suicidal attempt. The emotional pain driving these thoughts can be treated.

- **Speak up**

If you feel a friend or a family member is suicidal, find out by talking to the person directly. Talking to a friend or family member about their suicidal thoughts and feelings can be very difficult. You can bring up the subject by using the below tips.

- I have noticed that you're different lately and wondered how you are doing.
- You haven't seemed yourself lately, that's why I wanted to check on you.
- When did these feelings begin?
- How can I support you right now? How can I be of any help?
- Have you thought about getting help?
- These feelings will change even though you may not believe it now.
- I care about you and want to help you, even though I may not be able to know how you feel.
- When you feel you want to give up, tell yourself you will hold on for just one more day, or hour, or minute, whatever you can manage.

**Remember the following:**

- Acknowledge that the problem cannot be solved on its own.
- Never engage in self-blame.
- Share the suicidal thoughts.
- Take the thoughts seriously.



- **Respond quickly**

Evaluate how serious the situation is. Keep in mind that people who are at the highest risk for committing suicide have a specific **suicide plan**. This plan includes the way to commit suicide, a time frame, and an intention for doing it.

- Do everything you can to help/support the suicidal person. Be proactive. Don't wait for the suicidal person to contact you, contact them frequently instead.
- Get professional help either through an inpatient admission or by following up with a psychiatrist and/or psychologist on a regular basis.
- If you think the suicide attempt is forthcoming, call the doctor and/or psychologist to get further instructions or take the person to an emergency room. **Never, under any circumstances, leave a suicidal person alone. Remove any potentially lethal object** (such as guns, drugs, knives, etc.) from the person's reach.

- **Follow-up on treatment**

Make sure the person is taking the medications exactly as prescribed by the doctor. Understand the possible side effects of these medications. Inform the doctor if you think the person is getting worse.

- **Make a safety plan**

Help the person put a plan that he/she will follow during a suicidal crisis. The plan should identify any triggers that may lead to a suicidal crisis, such as an anniversary of a loss, alcohol, or stress from relationships. It should also include contact numbers of the person's doctor or therapist, as well as friends and family members who will help in an emergency.

# What is the treatment for suicidal thoughts and behaviors?

## a. Talk therapy (psychotherapy):

Psychotherapy helps the person understand how his/her thoughts and behaviors can affect one other. It helps the person feel understood and cared for, and it can provide relief from painful emotions and distress. It is effective for many people struggling with thoughts of hurting themselves.

## b. Medications:

There are many medications available to effectively treat the underlying mental illness. Lithium and clozapine are two drugs known to be protective against suicide.

## c. Hospitalization:

Hospitalization is required for people who are at high risk of suicidal behaviors including those who:

- Have attempted a failed suicide
- Have shown intention to end their lives
- Have been suffering from severe depression or any other mental illness

Hospitalization can be a good option if individuals can't control their impulses or are not ready to commit to therapy. During hospitalization, the person gets efficient treatment to decrease short and long-term risks associated with suicide.

An open discussion about suicide intentions in a supportive and knowledgeable environment helps to assess the risks and most importantly decreases the probability of suicide completion.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

# ما هو العلاج للأفكار والسلوكيات الانتحارية؟

## أ. العلاج بالتحدّث (العلاج النفسي psychotherapy):

يساعد العلاج النفسي الشخص على فهم كيفية تأثير أفكاره وسلوكياته على بعضها البعض. كما يساعده على الشعور أن هناك من يفهمه ويهتم لأمره، ويريحه من المشاعر الموجهة واليأس. العلاج بالتحدّث فعّال لكثير من الأشخاص الذين يعانون من أفكار تحثهم على إيذاء أنفسهم.

## ب. الأدوية:

تتوفّر مجموعة كبيرة من الأدوية الفعّالة في علاج الأمراض النفسية التي تترافق مع الأفكار الانتحارية. الليثيوم (lithium) وكلوزابين (clozapine) من الأدوية المعروفة للوقاية من الإنتحار.

## ج. الإستشفاء:

الإستشفاء حاجة ضرورية للأشخاص الأكثر عرضة للسلوكيات الانتحارية بما في ذلك الذين:

- قد حاولوا الإنتحار وفشلوا
- أظهروا النية في إنهاء حياتهم
- يعانون من الإكتئاب الشديد أو مرض نفسي آخر

يمكن أن يكون الإستشفاء خياراً جيداً إذا كان الشخص يواجه صعوبة في السيطرة على إنفعالاته أو ليس على إستعداد بالإلتزام بالعلاج. خلال فترة الإستشفاء، يحصل الشخص على علاجات فعّالة لتقليل خطر الإنتحار على المدى القصير والطويل.

تساعد المناقشة المفتوحة حول نوايا الإنتحار في بيئة داعمة على تقييم خطر الإنتحار، والأهم من ذلك أنها تقلل من إحتمال القيام به.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

## • إستجب بسرعة

- قيم مدى خطورة الوضع. خذ بعين الإعتبار أن الأشخاص الأكثر عرضة للإنتحار هم أولئك الذين يملكون خطة محددة لذلك (suicide plan). تشمل هذه الخطة كيفية الإنتحار، الوقت المحدد لفعل ذلك، ونية القيام به.
- إفعل ما بوسعك لدعم /مساعدة الشخص المهتد بالإنتحار. كن سباقاً. لا تنتظر كي يتصل بك الشخص، بل إتصل به تكراراً.
  - إحصل على مساعدة مهنية إما عبر إدخال الشخص إلى المركز الطبي أو عبر المتابعة المنتظمة مع طبيب و/أو معالج نفسي.
  - في حال بدت محاولة الإنتحار وشيكة، إتصل بالطبيب و/أو المعالج النفسي للحصول على المزيد من الإرشادات، أو خذ الشخص إلى قسم الطوارئ. لا تترك الشخص الذي قد يقدم على الإنتحار وحده، تحت أي ظرف كان. أزل الأشياء القاتلة من متناول يديه (مثل السلاح، السكاكين، المخدرات، إلخ).

## • تابع العلاج

تأكد ما إذا كان الشخص يتبع وصفة الطبيب بحذافيرها. تعرف على الآثار الجانبية المحتملة للأدوية المتناولة. تأكد من إبلاغ الطبيب إذا كانت حالة الشخص تزداد سوءاً.

## • ضع خطة للسلامة (safety plan)

ساعد الشخص على وضع خطة يتبعها أثناء الأزمة الإنتحارية. يجب أن تشمل هذه الخطة الأسباب التي قد تؤدي إلى الأزمة الإنتحارية، مثل ذكرى خسارة شخص، أو الكحول، أو ضغط قد تسببه العلاقات. ويجب أن تتضمن أيضاً أرقاماً للإتصال بالطبيب أو المعالج النفسي، كما الأصدقاء وأفراد العائلة الذين سوف يساعدون في حالات الطوارئ.

# ماذا يمكنني القيام به للوقاية من الإنتحار؟

أطلب المساعدة على الفور إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من أفكار إنتحارية.

من المهم جداً التعرف على الأفكار الإنتحارية لإتخاذ التدابير اللازمة للحدّ من إحتمال حدوث الإنتحار. ومن الممكن علاج الألم العاطفي الذي يقود إلى هذه الأفكار.

## • تكلم عن الأمر

- إذا كنت قلقاً ما إذا كان لصديقك أو أحد أفراد العائلة أفكاراً إنتحارية، فإن الطريقة الأفضل لمعرفة ذلك هي بالسؤال عن الموضوع. إن التحدث مع الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة عن الأفكار الإنتحارية والمشاعر قد يكون في غاية الصعوبة. يمكنك إستخدام الوسائل التالية لبدء الحديث.
- لاحظت مؤخراً بعض التغييرات فيك، وتساءلت عن حالك.
- أردت أن أطمئن عليك لأنك لم تكن على طبيعتك في الآونة الأخيرة.
- متى بدأت تحس بهذه المشاعر؟
- كيف يمكنني أن أقدم لك الدعم الآن؟ كيف يمكنني مساعدتك؟
- هل فكرت في الحصول على المساعدة؟
- ستتغير هذه المشاعر رغم أنك قد لا تؤمن بذلك الآن.
- أنا أهتم لأمرك وأريد مساعدتك، رغم أنني قد لا أكون قادراً على فهم مشاعرك بالظبط.
- عندما تشعر بالحاجة إلى الإستسلام، قل لنفسك أنك سوف تستطيع تحمّل يوم واحد بعد، ساعة، دقيقة، أي ما يمكنك تحمله.

## تذكر التالي:

- كن أكيداً أن المشكلة لا تُحلّ وحدها.
- لا تشارك في لوم نفسك.
- لا تبقِ الأفكار الإنتحارية سراً.
- خذ الموضوع على محمل الجد.



*Depressed, 3*

# ما هو تأثير الإنتحار؟

## على الشخص:

إن محاولات الإنتحار غير المكتملة قد تجعل الشخص يشعر أكثر وأكثر إما بالإكتئاب، أو بالذنب والخجل. وينبع هذا الشعور من فشل في تنفيذ خطته، أو الإحساس بأنه خيِّب آمال أحبائه.

## على العائلة:

قد تؤدي محاولة الإنتحار إلى قلق متزايد عند أفراد الأسرة والأصدقاء الذين قد يصبحون أكثر وقاية تجاه الشخص خوفاً من فقدانه. غالباً ما تبقى عائلة وأصدقاء الأفراد الذين قاموا بالإنتحار متأثرين لبقية حياتهم بسبب فقدانهم الشخص الذي توفى. فهم يشعرون بخليط من مشاعر الفقدان، والشعور بالذنب، ولوم النفس. وقد يؤدي هذا الحدث المجهد للغاية إلى مرض نفسيّ مثل الإكتئاب أو اضطراب ما بعد الصدمة (post-traumatic stress disorder) عند بعض الأشخاص.

يمكن أن تشكّل ذكرى وفاة أو يوم ميلاد الشخص أو أي حدث رئيسي في الحياة عامل خطر لأي فرد من أفراد العائلة أو الأصدقاء ما يمكن أن يؤدي بهم إلى أفكار إنتحارية أيضاً. من المهم أن يتلقّى أفراد العائلة والأصدقاء الدعم والعلاج اللازمين لمساعدتهم على التكيف مع فقدان أحبائهم والتأقلم مع موتهم.

# ما هي عوامل الخطر المؤدية إلى الانتحار؟

إن الأشخاص من جميع الأعمار والأجناس والأعراق والمستويات الإجتماعية-الإقتصادية عرضة لخطر الإنتحار. إن أكثر عوامل الخطر أهمية هو وجود تاريخ من السلوكيات الإنتحارية أو المحاولات السابقة للإنتحار. معظم الأشخاص الذين يحاولون أو يقومون بالإنتحار يعانون من واحد أو أكثر من الأمراض النفسية التي يمكن علاجها. الأمراض الأكثر شيوعاً هي:

- الإكتئاب (depression)
- الإدمان على المخدرات أو الكحول
- الفصام (schizophrenia)

## تشمل عوامل الخطر الأخرى:

- تاريخ عائلي للإنتحار
- مرض عضال أو ألم مزمن
- فقدان شخص منذ زمن غير بعيد أو حدث مجهد
- عزلة إجتماعية وشعور بالوحدة
- تاريخ من الأحداث الصادمة (trauma) أو الإساءة النفسية أو الجسدية (abuse)

تعتبر النساء أكثر عرضةً لمحاولة الإنتحار، غير أنّ معدل نجاح هذه المحاولات عند الرجال يعتبر أعلى نسبياً. الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً هم أيضاً أكثر عرضةً لخطر الموت إنتحاراً.



لا تتجاهل أي تهديدات بالإنتحار. خذ أي حديث أو سلوك متصل بالإنتحار على محمل الجد. فالحديث عن الإنتحار لا يعتبر مجرد مؤشر تحذيري ينبؤك بأن الشخص يفكر في الانتحار، بل إنه أيضا صرخة لطلب المساعدة.

## ما هي المؤشرات التحذيرية التي يجب التنبه لها؟

قد لا يُظهر الشخص أي من علامات الإنتحار، غير أن معظم الذين يفكرون عادةً بالإنتحار يظهرون بعض الإشارات على ذلك. حوالي نصف هؤلاء الأشخاص يقومون بزيارة طبيب أو معالج نفسي خلال شهر من محاولة الإنتحار. غالباً ما يختبر الأشخاص الذين يحاولون أو يقومون بالإنتحار درجات عالية من اليأس وقد تظهر تغييرات كبيرة في نمط حياتهم. تشمل المؤشرات التحذيرية التالي:

- الشعور بفقدان الأمل
- التعبير عن رغبة في الموت، مثلاً القول أنه لا يوجد سبب للعيش
- شعور الشخص أنه محاصر
- الشعور بالألم لا يمكن تحمله أو تفسيره
- شعور الشخص بأنه عبء على الآخرين
- زيادة استخدام الكحول والمخدرات
- التصرف بتهور
- الإنسحاب من الأنشطة اليومية
- الشعور بتقلبات مزاجية حادة
- الإهتمام المفاجئ بموضوع الموت
- فقدان الإهتمام بمعظم الأنشطة
- النخلي عن ممتلكات شخصية كانت تعتبر ذات أهمية
- كتابة وصية

# ما هو الإنتحار؟

الإنتحار هو فعل إنهاء الشخص لحياته عمداً. وهو مشكلة خطيرة ومأساوية تؤثر علينا جميعاً. الإنتحار أمر شائع أكثر مما يعتقد الكثير من الناس. تقدر منظمة الصحة العالمية أن حوالي مليون شخص يموت سنوياً بسبب الإنتحار. أمّا في لبنان، فتشير التقديرات إلى أن شخص على الأقل يموت كل 2.5 أيام بسبب الإنتحار. الوقاية من الإنتحار أمر ممكن. وكلما تعمقنا في معرفة المزيد عن هذه الظاهرة، كلما تمكنا أكثر من منع وقوع حوادث الإنتحار.

## ما الذي يجب معرفته عن الإنتحار؟

هناك الكثير من المعتقدات الخاطئة والشائعة المتعلقة بالإنتحار. ليس صحيحاً:

1. أن الأشخاص الذين يقدمون على الإنتحار يتمنون الموت حقاً. هم يريدون إنهاء الألم الذي يعانون منه .
2. أن الأشخاص الذين يحاولون الإنتحار هم ضعفاء، أنانيين، أو ساعين للحصول على الإهتمام. فتسعون في المئة من حالات الإنتحار تنتج عن إحدى أنواع الأمراض النفسية.
3. أن السؤال أو الحديث عن الإنتحار قد يدفع الشخص لمحاولة الإنتحار. على العكس تماماً، فإن التحدث عن الموضوع وطرح الأسئلة باهتمام قد يحد من القلق ويساعد على منع السلوك الإنتحاري.
4. أن أشخاصاً من وضع إجتماعي-اقتصادي معيّن يعانون من حالات الإنتحار. فجميع الأشخاص معرّضون لهذه الظاهرة.
5. أن الإحساس بالرغبة في الإنتحار هو ظاهرة وراثية. ولكن وجود حالات إنتحار في العائلة قد يزيد من احتمال حصوله خاصة إذا كان الشخص يعاني من مرض نفسي شديد.
6. أن تمني الموت أو تفكير الشخص بالإنتحار يفرض حتمية وجود هذه الرغبات والأفكار بشكل دائم .
7. أن الأشخاص الذين يتحدثون عن الإنتحار لا يقدمون على فعل الإنتحار. عادةً ما يعبر معظم الأشخاص الذين يحاولون أو يقومون بالإنتحار عن نواياهم بشكل لفظي أو غير لفظي قبل القيام بذلك.





إرشادات  
للمرضى

Disclaimer: people in the picture are models.

# الانتظار

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)

[patienteducation@aub.edu.lb](mailto:patienteducation@aub.edu.lb)



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم