

ماذا تفعل إذا راودتك أفكار عن الانتحار



KONTERRA
RESILIENCE

حول هذا المورد

إذا كنت تفكر في الانتحار، تذكر أنك لست وحدك وأن هناك طرقاً للحصول على الدعم وتخفيف المعاناة. يقدم هذا المورد خطوات يمكنك اتخاذها للتغلب على هذه المشاعر المؤلمة والطاغية. تذكر، إذا كنت تعاني من حالة طارئة تتعلق بالصحة النفسية، فاتصل بخدمات الطوارئ.

1. اطلب المساعدة 3
- تحدث إلى شخص تثق به 3
- تواصل مع معالج نفسي 3
- اتصل بخط ساخن للأزمات 3
2. حماية بيئتك 4
- قلل من إمكانية الوصول إلى الأشياء التي يمكن أن تستخدمها لإيذاء نفسك 4
- ضع خطة أمان 4
- قم بتجميع "مجموعة أدوات الراحة" 5
3. قلل من العزلة 5
4. اجعل أيامك أكثر تنظيماً 6
- البدء في تنظيم أيامك 6
- الانشغالات الإيجابية والأنشطة المفيدة الأخرى 6
5. تذكر هذه الأشياء 7
- المشاعر تتغير بمرور الوقت 7
- أفكارك ليست حقائق 7
- أنت لست وحدك 8
- التغييرات الصغيرة في السلوك يمكن أن تغير مزاجك 8
- شيئاً فشيئاً، يمكنك تجاوز هذه المرحلة 8
- قائمة مرجعية بالأشياء التي يجب القيام بها إذا كانت لديك أفكار انتحارية 9
10. نبذة عن KonTerra 10

1. اطلب المساعدة

كثير من الأشخاص الذين لديهم أفكار انتحارية يعانون أيضًا من مشاكل صحية نفسية أخرى مثل القلق أو الاكتئاب. هذا يمكن أن يؤدي إلى شعورهم باليأس، وتراودهم أفكار مثل "سأظل أشعر بهذا السوء دائمًا" أو "أحبائي سيكونون في وضع أفضل بدوني".

طلب المساعدة ليس بالأمر السهل، ولكن التواصل مع الآخرين يمكن أن يساعدك على الخروج من النظرة الضيقة للأمور ويمنحك منظورًا أوسع لما تمر به حاليًا. عندما تثق في شخص آمن وداعم وتخبره عن معاناتك، يمكن أن يساعدك ذلك على مشاركة العبء وتخفيف بعض الضغط الذي تشعر به. فيما يلي ثلاث طرق لطلب المساعدة:

تحدث إلى شخص تثق به

سواء كان صديقًا أو فردًا من العائلة أو زعيمًا دينيًا أو زميلًا أو مستشارًا، فإن مشاركة مشاعرك يمكن أن توفر لك راحة فورية وتوازنًا. في كثير من الأحيان، لا يدرك الأصدقاء والعائلة مدى اليأس الذي تشعر به. لو علموا بذلك، لكان الكثير منهم يشرفهم أن يقدموا لك الدعم.

تواصل مع معالج نفسي

اتصل بأخصائي صحة نفسية أو مستشار أو معالج. فهم مدربون على مساعدتك في تجاوز هذه المحنة. يمكن للمعالج مساعدتك من خلال:

- < الاستماع إليك ومساعدتك على فهم ألمك
- < إكسابك المهارات التي تساعدك على تنظيم مشاعرك الشديدة
- < مساعدتك على تعلم الخطوات اللازمة للحفاظ على سلامتك
- < تحمل عبء ألمك معك
- < مساعدتك على رؤية نقاط ضعفك

اتصل بخط ساخن للأزمات

إذا لم تكن مستعدًا للتحدث إلى شخص تثق به، أو إذا لم يكن متاحًا، ففكر في الاتصال بخط ساخن للأزمات للتحدث عن ألمك وكيفية التعامل معه. فيما يلي بعض المواقع الإلكترونية والأرقام التي قد تكون مفيدة.

< خطوط الطوارئ الدولية للوقاية من الانتحار

• https://www.suicidestop.com/call_a_hotline.html

• [/https://blog.opencounseling.com/suicide-hotlines](https://blog.opencounseling.com/suicide-hotlines)

< دليل خطوط المساعدة الدولية للحصول على موارد في منطقتك

• <https://www.helpguide.org/find-help.htm>

< خط المساعدة الوطني للوقاية من الانتحار (في الولايات المتحدة الأمريكية)

• 1.800.273.8255

• أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 741741

2. حماية بيئتك

إذا كنت تشعر برغبة في الانتحار أو لديك أفكار حول الانتحار، فمن المهم اتخاذ خطوات استباقية للحفاظ على سلامة بيئتك وتقليل خطر قيامك بأي إجراءات لإنهاء حياتك. فيما يلي عدة طرق يمكنك من خلالها القيام بذلك. إذا كنت تواجه صعوبة في إجراء هذه التغييرات بنفسك، فاطلب المساعدة من أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك أو معالجك النفسي. يمكنهم تقديم المساعدة العملية والدعم العاطفي لك أثناء قيامك بجعل بيئتك أكثر أمانًا.

قلل من إمكانية الوصول إلى الأشياء التي يمكن أن تستخدمها لإيذاء نفسك

إذا كانت لديك أفكار حول كيفية إنهاء حياتك، فقلل من أي وسائل قد تستخدمها لإيذاء نفسك. تتضمن بعض الطرق الشائعة لضمان أمان بيئتك ما يلي:

- < إزالة الأسلحة النارية: أزل الأسلحة النارية من بيئتك، أو تأكد من أنها مغلقة بأمان ولا يمكنك الوصول إلى رمز الخزانة أو مفتاحها.
- < تخلص من المبيدات الحشرية والسموم: اطلب من صديق أو أحد أفراد العائلة تخزين هذه المواد نيابة عنك.
- < تأمين الأدوات الحادة: أزل الأدوات مثل السكاكين أو شفرات الحلاقة أو المقصات من بيئتك المباشرة. اطلب من صديق أو أحد أفراد العائلة مساعدتك في تخزينها بأمان، بحيث لا يمكنك الوصول إليها بمفردك.
- < الحد من الوصول إلى الأدوية: إن أمكن، أعط الأدوية إلى شخص تثق به لحفظها، أو قم بإغلاقها في مكان آمن.
- < قلل من تناول الكحول والمخدرات: يمكن أن تؤدي هذه المواد إلى تكثيف الأفكار الانتحارية وتضعف القدرة على اتخاذ القرارات. تجنبها أو (والأفضل) أزلها من مكان معيشتك.

ضع خطة أمان

فكر الآن في الأشياء التي يمكنك القيام بها للتعامل مع المواقف التي تشعر فيها بالارتباك الشديد أو القلق الشديد أو الاكتئاب و/أو الرغبة في الانتحار. ضع خطة أمان تحملها معك. حدد:

- < الأماكن الآمنة المحددة: حدد الأماكن التي تشعر فيها بالراحة والأمان وحيث يمكنك الذهاب لتصفية ذهنك. قد يكون هذا المكان في مجتمعك أو منزل أحد أحيائك أو حديقة.
- < جهات الاتصال في حالات الطوارئ: احفظ في هاتفك أسماء ومعلومات الاتصال بالأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في أوقات الأزمات. اكتب هذه الأسماء في قائمة، وأضف معلومات الاتصال بهم في حالة عدم وجود هاتفك معك. أضف أيضًا أرقام خطوط الطوارئ وخدمات الطوارئ في حالة شعورك بعدم الأمان.
- < استراتيجيات التأقلم: ضع خطة عمل تتضمن أشياء واضحة وقابلة للتحقيق يمكنك القيام بها عندما تكون في أزمة. يمكن أن تشمل استراتيجيات وأنشطة التأقلم ما يلي:
 - الهوايات أو الأنشطة التي يمكن أن تحول انتباهك، مثل الكتب أو الألغاز أو الموسيقى. يمكن أن يساعد الانخراط في هذه الأنشطة في مقاطعة الأفكار غير السليمة.
 - استراتيجيات تساعدك عندما تشعر بالكآبة، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو الاتصال بصديق أو الذهاب في نزهة أو استخدام تطبيقات تقدم الدعم في الوقت الفعلي (مثل خدمات الدردشة المتعلقة بالصحة العقلية أو تمارين اليقظة الذهنية الموجهة).
- < اكتب قائمة بالأسباب التي تدفعك للبقاء على قيد الحياة: اكتب قائمة بالأسباب التي تدفعك للبقاء على قيد الحياة. قد تشمل هذه الأسباب أحياءك أو حيواناتك الأليفة أو إيمانك أو أي شيء آخر له معنى بالنسبة لك. استخدم هذه القائمة في الأوقات التي تكون فيها معرضًا للخطر لتذكيرك.

احتفظ بهذا الخطة الأمانة في مكان ظاهر في بيتك واحمل نسخة منها معك عندما تغادر المنزل. قد ترغب أيضًا في مشاركة خطتك الأمانة مع الأشخاص الموجودين في شبكة الدعم الخاصة بك حتى يكون لديهم أمثلة محددة لما يساعدك وكيف تحب أن تتلقى الدعم.

قم بتجميع "مجموعة أدوات الراحة"

قم بإنشاء مجموعة أدوات للتعامل مع المواقف الصعبة عن طريق جمع العناصر التي يمكن أن تساعدك على الهدوء والاستقرار، مثل كرات الإجهاد، والشاي المهدئ، وصور أحبائك، أو كتبك المفضلة. يمكن أن يوفر وجود هذه المجموعة الراحة في لحظات الشدة. قد ترغب في الاحتفاظ بمجموعة في المنزل، ومجموعة أصغر يمكنك حملها في حقيبة الظهر أو الحقيبة أو الحقيبة الكبيرة عندما تكون خارج المنزل.

3. قلل من العزلة

غالبًا ما نشعر بالضييق، وقد لا نملك الطاقة للتواصل مع الآخرين، أو نخشى ألا يفهموا ما نمر به. يمكن أن تؤدي العزلة إلى تكثيف الأفكار والمشاعر السلبية. عندما نشعر بالقلق أو الاكتئاب أو الرغبة في الانتحار، يمكن أن يكون التواصل مع الأشخاص الأمنين والداعمين في حياتك (حتى لو كان ذلك عبر رسالة نصية أو محادثة قصيرة) داعمًا للغاية. إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للحد من عزلتك:

- < **اقض وقتًا مع الأصدقاء أو العائلة الداعمين:** إذا كنت تشعر برغبة في عزل نفسك، فادع شخصًا ما للبقاء معك، أو خطط للذهاب إلى مكان عام.
- < **انخرط في أنشطة ذات مغزى بالنسبة لك:** فكر في وقت كنت تشعر فيه أنك بخير، وكنت منخرطًا في أنشطة تستمتع بها. حتى إذا كنت تشعر أنك لا تملك الطاقة، حاول الانخراط في إحدى هذه الأنشطة، حتى لو كان ذلك لبضع دقائق. غالبًا ما نشعر بتحسن عندما نكون نشيطين.
- < **شارك خطة الأمان الخاصة بك مع شبكة الدعم الخاصة بك:** شارك خطة الأمان الخاصة بك مع الأصدقاء الموثوق بهم أو أفراد العائلة أو المعالج الذي يمكنه مساعدتك في مراقبة بيتك والتواصل معك بانتظام.
- < **قم بزيارة معالج نفسي بانتظام:** يمكن أن توفر جلسات العلاج المنتظمة دعمًا عاطفيًا مستمرًا. إذا لم تكن تخضع للعلاج، ففكر في البدء. إذا كنت تزور معالجًا نفسيًا بالفعل، فقم بزيادة تواصلك معه خلال الأوقات الصعبة.

4. اجعل أيامك أكثر تنظيماً

قد يكون من المفيد جداً لمن يشعر بالرغبة في الانتحار أن يخطط لأيامه مسبقاً. فالتنظيم والروتين يمكن أن يمنحا إحساساً بالهدف والتحكم والاستقرار. ويمكن أن يساعد ذلك في منع الشعور بالضياع والفوضى اللذين غالباً ما يصاحبان الأفكار الانتحارية، ويمنعك من الانغماس في الأفكار السلبية. كما يمكن أن يعزز ذلك من العناية بالنفس والعلاقات المفيدة، ويخلق انشغالات إيجابية.

البدء في تنظيم أيامك

إليك كيفية البدء في التخطيط ليومك:

- < **ابدأ بخطوات صغيرة وبسيطة:** اجعل خطتك قابلة للتنفيذ وقابلة للتحقيق. ابدأ بجدولة بعض المهام الصغيرة كل يوم. يمكن أن تكون هذه المهام بسيطة مثل النهوض من السرير والاستحمام وتناول وجبة الإفطار.
- < **أدرج الرعاية الذاتية الأساسية:** خطط لوقت لأنشطة الرعاية الذاتية مثل:
 - **تناول وجبات منتظمة:** احرص على تناول وجبات مغذية للمساعدة في استقرار الطاقة والمزاج.
 - **ممارسة النشاط البدني:** قم بممارسة تمارين خفيفة مثل المشي أو التمدد.
 - **الراحة والنوم:** أعط الأولوية للنوم من خلال جدولة روتين منتظم للنوم.
 - **النظافة الشخصية:** خصص وقتاً للاستحمام والعناية الشخصية.
- < **أدرج الأنشطة الإيجابية التي تشتت الانتباه:** حدد مواعيد للأنشطة التي تجلب لك الراحة أو السعادة، مثل القراءة أو مشاهدة برنامجك المفضل أو ممارسة هواية أو الاستماع إلى الموسيقى. يمكن أن توفر هذه الأنشطة استراحة ضرورية من الأفكار السلبية.
- < **خطط للتفاعل الاجتماعي:** قم ببناء علاقات في يومك. قد يشمل ذلك تحديد موعد للقاء صديق، أو إرسال رسالة نصية أو الاتصال بأحد أحبائك، أو حضور مجموعة دعم عبر الإنترنت.
- < **تذكر أن تتعاطف مع نفسك:** لا بأس إذا لم تحقق كل ما في قائمتك! تذكر أن تكون لطيفاً مع نفسك. اعلم أن الخطوات الصغيرة مهمة أيضاً.

الانشغالات الإيجابية والأنشطة المفيدة الأخرى

هناك العديد من الطرق للتخلص من المشاعر المؤلمة بخلاف التحدث إلى شخص ما والثقة به. إذا كنت ترغب في وضع خطة يومية ولكنك لست متأكدًا مما يجب فعله، جرب بعضًا من التالي:

- < **التمارين الرياضية:** تساعد التمارين الرياضية على إفراز مواد كيميائية في الدماغ تخفف الألم وتحسن المزاج. يزيد النشاط البدني من معدل ضربات القلب ويحافظ على نشاط الناقلات العصبية التي تسبب الشعور بالسعادة في الدماغ لفترة أطول. وهذا مفيد جداً في أوقات المزاج السيئ والضغط النفسي.
- < **ضع خططاً اجتماعية:** عزل نفسك عندما تشعر بالكآبة قد يجعلك تشعر بالسوء. حتى إذا كنت تعتقد أنك لست رقيقاً جيداً، اقض بعض الوقت مع الأصدقاء والأشخاص الذين تشعر بالراحة معهم. إذا كنت لا تشعر أن لديك الطاقة الكافية للتحدث، فخطط لمشاهدة فيلم أو لعب لعبة معهم.
- < **التحق بدورة تدريبية جديدة:** اشترك في دورة تدريبية حول موضوع يثير اهتمامك. تعلم أشياء جديدة هو طريقة رائعة لإبقاء نفسك منشغلاً والتواصل مع الآخرين. قد تتوفر دورات تدريبية مجانية في المراكز المجتمعية أو عبر الإنترنت.
- < **اقرأ روايات:** انغمس في قصة ممتعة وجذابة بدلاً من مشاهدة الأخبار أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي. تجنب قراءة أي شيء محبط للغاية. قد ترغب في تجربة قراءة سلسلة خيالية — فهي يمكن أن تنقلك إلى عالم مختلف تماماً وتمنحك استراحة من ضغوط ومخاوف حياتك الخاصة.

- < **اكتب عن أفكارك ومشاعرك:** أظهرت الأبحاث أن ترجمة الأفكار والمشاعر إلى كلمات مكتوبة لها تأثير علاجي. للبدء، حاول الجلوس والكتابة بشكل مستمر لمدة 5 دقائق أو أكثر. حاول أن تكون صادقاً قدر الإمكان في الكتابة. في بعض الأحيان، عندما نشعر بالارتباك أو عدم اليقين بشأن مشاعرنا وسبب شعورنا بهذه الطريقة، قد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن نتمكن من الوصول إلى الأشياء التي تؤثر علينا في الوقت الحالي. لذا كن صبوراً، واكتب بالضبط ما يدور في ذهنك في تلك اللحظة، ولا تستعجل. أيضاً، لا تعيد قراءة ما كتبته فور الانتهاء منه. فقد يزيد ذلك من ضيقك. الهدف من هذه النشاط هو عملية الكتابة نفسها. جربها وانظر ما إذا كانت مفيدة لك.
- < **أنشئ قائمة تشغيل موسيقية:** يمكن أن تكون الموسيقى داعمه جداً لبعض الأشخاص. تصفح الأغاني على الإنترنت وأنشئ قائمة تشغيل موسيقية تمنحك القوة أو تهدئك أو تريحك. قد تذكرك بعض الأغاني بذكرات سعيدة أو تجعلك ترغب في تحريك جسدك. عندما تشعر بالكتابة، قد تنجذب إلى الأغاني التي تثير مشاعر حزينة إضافية وتزيد من مزاجك السيئ، ولكن يجب أن تركز قائمة التشغيل هذه على ما يجعلك تشعر بالراحة. ضع قائمة التشغيل هذه في اعتبارك وتذكر أنها قد تساعدك على التحول إلى مزاج أكثر إيجابية إذا كنت تشعر باليأس أو الرغبة في الانتحار.
- < **اطبخ أو اخبز:** إن تغذية نفسك وتناول الطعام بشكل جيد أمر مهم للغاية عندما لا تشعر أنك بخير، وتجربة وصفات جديدة هي طريقة جيدة لقضاء وقتك. يمكن أن يجلب الطبخ متعة الإبداع والاستهلاك، ويساعد في تزويدك بالعناصر الغذائية التي تحتاجها لتشعر وتؤدي وظائفك بشكل أفضل.
- < **جرب تمارين التأمل أو اليقظة الذهنية:** يمكن أن يساعدنا التأمل واليقظة الذهنية على الشعور بالتواصل مع أنفسنا ومع ما هو خارج أنفسنا. كما يمكن أن يساعدنا على ممارسة الوعي بالتنفس والتوازن والتنظيم الذاتي.
- < **صلي أو شارك في مجتمعك الديني:** إذا كنت متديناً أو روحانياً، فصل واطلب المساعدة والإرشاد. اذهب إلى مكان العبادة الديني أو الروحاني الخاص بك واحضر الخدمات الدينية، أو انضم إلى بعض الأصدقاء المقربين أو العائلة للقيام بذلك.

5. تذكر هذه الأشياء

إذا كنت تعاني من أفكار انتحارية، فإن فهم المزيد عن عواطفك وسلوكك يمكن أن ينقذ حياتك. إليك بعض الأفكار الرئيسية التي يجب أن تضعها في اعتبارك:

المشاعر تتغير بمرور الوقت

- < **العواطف ليست دائمة:** بغض النظر عن مدى شدة أو قوة العواطف في اللحظة الحالية، فإنها ستتغير دائماً. تماماً مثل الأمواج، ترتفع العواطف وتنخفض. على الرغم من أنه قد يبدو أحياناً أن العواطف الصعبة والألم سيستمران إلى الأبد، تذكر أن شدتهما ستقل وتتغير بمرور الوقت.
- < **ليس عليك أن تتصرف بناءً على عواطفك:** الشعور بشيء ما لا يعني أننا بحاجة إلى التصرف بناءً على تلك المشاعر. عادةً ما تنشأ الأفكار الانتحارية من ألم عاطفي شديد، ولكنها ليست تعليمات يجب أن نتبعها. لدينا دائماً خيارات، بغض النظر عن مقدار الألم الذي نشعر به، بما في ذلك خيار عدم التصرف بناءً على أفكار معينة.

أفكارك ليست حقائق

عندما نشعر بالاكتراب الشديد أو اليأس أو الإرهاق، قد نتبنى معتقدات غير دقيقة عن الموقف وعن أنفسنا، مثل:

- < الاعتقاد بأننا شعورنا دائماً بهذه الطريقة وأننا سنشعر بها دائماً
- < الشعور بأننا لا نمتلك قيمة و/أو أننا عبء على الآخرين

عندما تراودنا أفكار قد تجعلنا نشعر برغبة في الانتحار، مثل "أنا عديم القيمة" و"أنا عبء على الآخرين" و"سيكون الناس في وضع أفضل إذا لم أعد موجوداً"، من المهم أن نتذكر أن هذه الأفكار ليست حقائق. عندما ندرك أفكاراً مثل هذه، يمكننا أن نذكر أنفسنا بالتوقف والتساؤل عما إذا كانت هذه الأفكار حقائق أم لا.

أنت لست وحدك

عندما نشعر بالرغبة في الانتحار، قد يبدو لنا أن لا أحد سيتفهمنا، وأنهم قد يحكمون علينا، أو أن لا أحد يهتم. ولكن هناك الكثير من الأشخاص (بما في ذلك المتخصصون والأصدقاء والعائلة) المستعدون للاستماع إلينا ومساعدتنا في تجاوز ألمنا. تذكر:

- < أنت لست وحدك في أفكارك: كثير من الناس لديهم أفكار حول الانتحار، بل وقد حاولوا الانتحار. كثيرون مروا بمواقف مشابهة ووجدوا طريقة للتغلب عليها. من الممكن أن تشعر بتحسن.
- < العزلة يمكن أن تخلق دورة خطيرة: إذا كنت تشعر بالرغبة في الانتحار، فقد تشعر أنك لا تملك الطاقة لقضاء الوقت مع الآخرين و/أو أنك لا تريد أن تتقل كاهل الآخرين بمشاكلك. هذه الأفكار يمكن أن تدفعك إلى عزل نفسك. ومع ذلك، فإن عزل نفسك يمكن أن يؤدي إلى المزيد من الأفكار السلبية (مثل "لا أحد يهتم بي") والمشاعر (الحزن واليأس والوحدة). يمكن أن تؤدي هذه الأفكار إلى مزيد من العزلة والخمول، مما سيزيد من مشاعر الضيق والاكتئاب.
- < التواصل مع أشخاص آمنين وداعمين يساعد: الانفتاح على شخص ما بشأن مشاعرك، سواء كان صديقاً موثقاً به أو قائداً دينياً أو معالجاً نفسياً، يمكن أن يكون وسيلة قوية للشعور بأنك مفهوم وأقل عزلة. مجرد الاستماع إليك يمكن أن يساعد في تخفيف بعض العبء العاطفي، وقد تجد أن الناس يتفهمونك ويريدون دعمك أكثر مما كنت تتخيل.

التغييرات الصغيرة في السلوك يمكن أن تغير مزاجك

- سلوكياتنا وأفكارنا ومشاعرنا كلها مرتبطة ببعضها البعض. هذا يعني أننا إذا غيرنا أحدها، فغالباً ما يمكننا تغيير البقية. بعبارة أخرى، إذا اخترنا أن نفعل شيئاً بشكل مختلف، فمن المرجح أن نتغير أفكارنا ومشاعرنا أيضاً لتتوافق بشكل أكبر مع سلوكنا الجديد. تذكر:
- < السلوك يؤثر على المزاج: في بعض الأحيان لا تتغير العواطف من تلقاء نفسها، ولكن يمكنك تغيير مزاجك عن طريق تغيير سلوكك. عادةً ما تؤدي الأفعال الصغيرة مثل النهوض من السرير أو الاستحمام أو الذهاب في نزهة أو التحدث إلى شخص ما إلى تحسن تدريجي في المزاج.
- < اكسر حلقة الخمول: "التظاهر" يمكن أن يساعدك على "الإنجاز" من خلال إخراجك من حلقة الخمول (الشعور بالسوء مما يجعلك لا تشارك في الأنشطة، مما يؤدي إلى قلة نشاطك، مما يجعلك تشعر بالسوء أكثر). المشاركة في الأنشطة والتواصل الاجتماعي، حتى عندما لا نشعر بالرغبة في ذلك، يمكن أن تحدث تغييرات إيجابية صغيرة في مزاجك ومستويات طاقتك.

شيئاً فشيئاً، يمكنك تجاوز هذه المرحلة

عندما نجد أنفسنا عالقين في مكان ميؤوس منه، قد يكون من الصعب جداً، إن لم يكن من المستحيل، الخروج منه دون مساعدة ودعم. إذا كنت تفكر في الانتحار، فاعلم أنك لست وحدك، وأن هناك أشخاصاً يرغبون في دعمك. الخطوة الأولى هي التواصل مع شخص ما والتحدث معه عن مشاعرك وأفكارك. إذا كنت تشعر أنك معرض لخطر الانتحار، فتحدث إلى طبيبك أو معالجك أو اذهب إلى أقرب مستشفى. تذكر أن الانتحار يمكن منعه.

قائمة مرجعية بالأشياء التي يجب القيام بها إذا كانت لديك أفكار انتحارية

إذا كنت تشعر بالرغبة في الانتحار أو لديك أفكار انتحارية، استخدم قائمة المراجعة التالية لمساعدتك في طلب المساعدة وحماية بيتك واتخاذ إجراءات أخرى للمساعدة في الحفاظ على سلامتك.

الأمور التي يجب القيام بها	الصفحة	تم
1. طلب المساعدة	3	☐
تحديث إلى شخص تثق به	3	
اطلب المساعدة من معالج نفسي	3	
اتصل بخط ساخن للأزمات	4	
2. حافظ على سلامة بيتك	4	☐
قلل من إمكانية الوصول إلى الأشياء التي يمكن أن تستخدمها لإيذاء نفسك	4	
ضع خطة أمان	5	
قم بتجميع "مجموعة أدوات الراحة"	6	
3. الحد من العزلة	6	☐
4. اجعل أيامك أكثر تنظيماً	7	☐
5. راجع قسم "تذكر هذه الأشياء"	9	☐

نبذة عن KonTerra

في KonTerra، نحن متخصصون في دعم العملاء الذين يعملون في بيئات معقدة وعالية الضغط حيث تواجه المؤسسات وموظفوها تحديات صعبة.

عندما يعمل الموظفون في وظائف أو مواقع تتسم بضغط شديدة أو تعرضهم لتهديدات أو معاناة أو محتوى صادم أو صراعات، فإنهم معرضون لخطر الإجهاد الزائد والاستنزاف وردود الفعل الناتجة عن الإجهاد مثل الإرهاق. تعمل مجموعة KonTerra مباشرة مع الأفراد والقادة والفرق لتزويدهم بالأدوات اللازمة لفهم التحديات التي يواجهونها وإدارتها بشكل أفضل.

لا يمكن تقديم الدعم بطريقة مجدية إلا مع الأشخاص المناسبين. تتيح لنا خبرة وحساسية مستشارينا ومدربينا ومدربينا العمل مع العملاء بطريقة فريدة. يشترك جميع المتخصصين لدينا في سمتين تمكنهم من تقديم دعم ممتاز: فجميعهم أطباء نفسيون مخضرمون (على مستوى الماجستير أو الدكتوراه) وموظفو دعم ذوو خبرة في بيئات وأدوار عالية الضغط والمخاطر.

تشمل الخدمات التي يقدمها متخصصونا ذوو المكانة الفريدة ما يلي:

- الاستشارة الفردية والتدريب
- التدريب الافتراضي والميداني والفعاليات التعليمية
- تقييمات رفاهية الموظفين
- دعم المديرين والاستشارات للمؤسسات والقادة

• خدمات الاستجابة للحوادث الخطيرة

إذا كنت مهتمًا بمعرفة المزيد عن أي من الخدمات المذكورة أعلاه، يرجى الاتصال بمدير حساب KonTerra الخاص بك أو إرسال بريد إلكتروني إلى: info@konterragroup.net.

