

كيف تساعد شخصًا يفكر في الانتحار

حول هذا المورد

يقدم هذا المورد إشارات التحذير التي قد تدلّ تشير على أن شخصاً ما يفكر في الانتحار، بالإضافة الى أمثلة والأشياء على ما يمكن قوله أو فعله لدعم زميل أو صديق يفكر في الانتحار. إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه في خطر مباشر أو يفكر في إنهاء حياته ، يُرجى التواصل فوراً مع خدمات الطوارئ للحصول على الدعم.

- 3.....خطوط ساخنة للانتحار وموارد أخرى
- 3.....علامات التحذير التي تشير إلى أن شخصاً ما معرض لخطر الانتحار
- 4.....التواصل علامات التحذير
- 4.....علامات التحذير السلوكية
- 4.....دعم شخص يفكر في الانتحار
- 5.....تعامل مع الأمر بجدية
- 5.....استمع وأظهر التعاطف
- 6.....اسأل مباشرة عن الانتحار
- 6.....قدم الدعم دون إصدار أحكام
- 7.....شجعه على طلب المساعدة
- 7.....لا تتركهم وحدهم
- 7.....ساعدهم في وضع خطة أمان
- 8.....تابع
- 8.....اعتنِ بنفسك
- 9.....دعم شخص تخشى أنه قد يفكر في الانتحار
- 9.....إذا أظهر شخص ما علامات تحذيرية ولكنه لم يكشف عن أفكار انتحارية
- 9.....إذا أشار شخص ما بشكل غامض إلى الانتحار
- 10.....نبذة عن KonTerra

الخطوط الساخنة في حالات الانتحار وموارد الدعم الأخرى

ليس من غير المألوف أن تراود المرء أفكار انتحارية، وغالبًا ما توجد موارد يمكن للمرء اللجوء إليها للحصول على الدعم. تتوفر خطوط ساخنة للانتحار في العديد من الأماكن التي توفر مساحة داعمة لا تصدر أحكامًا للتحدث عما يمر به المرء وكيفية التعامل مع ذلك:

خطوط الطوارئ الدولية للوقاية من الانتحار: أدلة وأرقام خطوط ساخنة للانتحار في مختلف البلدان

• 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

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه في خطر مباشر لإيذاء نفسه، فمن المهم التوجه إلى أقرب مستشفى أو الاتصال بخدمات الطوارئ للحصول على الدعم.

يمكنك أيضًا الاطلاع على نسخة من موردنا المكمل "ماذا تفعل إذا راودتك أفكار عن الانتحار" ومشاركته مع الآخرين.

علامات التحذير التي تشير إلى أن شخصًا ما معرض لخطر الانتحار

قد يكون من الصعب التعرف على أن شخصًا ما قد يفكر في الانتحار. فالأشخاص الذين يفكرون في الانتحار لا يعبرون دائمًا عن هذه الأفكار. ومع ذلك، هناك بعض العلامات التحذيرية والسلوكيات التي يمكنك الانتباه إليها. قد تكون هذه العلامات لفظية أو سلوكية أو عاطفية، وغالبًا ما تشير إلى أن الشخص يعاني من ضائقة شديدة. ومن أهم العلامات التحذيرية ما يلي:

علامات التحذير السلوكية	التواصل علامات التحذير
- البحث عبر الإنترنت عن طرق للانتحار: مثل الأسلحة النارية، والسموم، والجسور، والمباني الشاهقة. - الانسحاب: الابتعاد عن العائلة والأصدقاء والأنشطة الاجتماعية. - توديع الآخرين: زيارة الأشخاص أو الاتصال بهم لتوديعهم. - التبرع بالملكات: خاصة الأشياء ذات القيمة الشخصية أو الاستعداد للأمور بطريقة تشير إلى أنهم لا يخططون للبقاء. - ترتيب الأمور: الذهاب إلى البنك لتحويل الحسابات، وتحديث الوصية، وتنظيم الأمور الأخرى يمكن أن يشير إلى أنهم يستعدون لإنهاء حياتهم. - إهمال النظافة الشخصية: عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية أو العناية بالمظهر. - زيادة المخاطرة و/أو تعاطي المخدرات: السلوكيات المتهورة مثل تعاطي المخدرات أو القيادة الخطرة أو غيرها من الأفعال الخطرة. - تغيرات في أنماط النوم: النوم أكثر من اللازم أو أقل من اللازم، أو التعب الشديد. - الهدوء المفاجئ أو تحسن المزاج: بعد إظهار علامات الاكتئاب، قد يشير التحول المفاجئ إلى الهدوء أو السعادة إلى أن الشخص قد اتخذ قرارًا بإنهاء حياته.	- التعبير عما يلي، سواء بالقول أو الكتابة: - الرغبة في الموت أو الانتحار. قد يكون ذلك صريحًا ("أريد أن أموت") أو غير مباشر ("أتمنى أن أختفي"). - مشاعر اليأس والقنوط. تعليقات مثل "ما الفائدة؟" أو "الأمور لن تتحسن أبدًا" يمكن أن تشير إلى يأس عميق. - الشعور بالاحتجاز أو الألم الذي لا يطاق: عبارات مثل "لا أستطيع تحمل هذا بعد الآن" أو "الألم شديد جدًا" أو "أريد فقط أن ينتهي هذا" تشير إلى أنهم يعانون. - التحدث عن كونهم عبئًا: تعليقات مثل "الجميع سيكونون أفضل حالًا بدوني".

دعم شخص يفكر في الانتحار

إذا أخبرك شخص تعرفه أنه يفكر في الانتحار، فهذا يعني غالبًا أنه يرغب في الحصول على المساعدة. على الرغم من أن دعم شخص يعاني من الألم ويفكر في الانتحار قد يكون أمرًا مخيفًا، إلا أن هناك العديد من الخطوات التي يمكنك اتخاذها لمساعدته. فيما يلي بعض النصائح حول كيفية الاستجابة وتقديم الدعم:

تعامل مع الأمر بجدية

- < **اعترف بمشاعره:** لا تتجاهل أو تقلل من أهمية ما يقوله، حتى لو بدا وكأنه طلب للمساعدة. جميع التعبيرات عن الأفكار الانتحارية خطيرة وتستدعي الاهتمام الجاد.
- < **حافظ على هدوئك:** على الرغم من أنك قد تشعر بالخوف أو الإرباك، حاول أن تحافظ على رباطة جأشك. استخدم مهارات التحكم الذاتي مثل التنفس العميق للحفاظ على هدوئك. هدوئك يمكن أن يساعدكم على الحفاظ على رباطة جأشهم.

أمثلة على العبارات أو الأسئلة

"أنا سعيد جدًا لأنك تشاركني هذا الامر. أستطيع أن أتخيل أن هذا صعب جدًا عليك، وأود أن أقدم لك الدعم بكل طريقة ممكنة."

"أنا آسف حقًا لأنك تشعر بهذه الطريقة، وأنا هنا للاستماع إليك."

استمع وأظهر التعاطف

- < **كن حاضراً:** دعهم يتحدثون عن مشاعرهم وصراعاتهم. في كثير من الأحيان، مجرد وجود شخص يستمع إليهم دون إصدار أحكام يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً.
- < **تجنب المقاطعة:** اسمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم، حتى لو بدت شديدة. أقر بألمهم من خلال الاعتراف بمدى صعوبة الأمور بالنسبة لهم في الوقت الحالي.
- < **استخدم الاستماع العاكس:** كرر ما يقولونه لتظهر أنك تفهمهم، مثل "يبدو أنك تشعر باليأس والإحباط."

أمثلة على العبارات أو الأسئلة

"هل يمكنك أن تخبرني المزيد عما يحدث معك مؤخراً؟"

"أنا قلق جداً عليك. يبدو أنك تمر بوقت عصيب للغاية."

"لا أستطيع أن أتخيل مدى الألم الذي تشعر به، لكنني هنا من أجلك."

اسأل مباشرة عن الانتحار

أمثلة على العبارات أو الأسئلة

"هل فكرت في الانتحار؟"

"هل لديك خطة لكيفية القيام بذلك؟"

< **كن واضحًا ورحيمًا:** إذا لاحظت علامات تحذيرية واضحة ولكنهم لم يعبروا بعد عن أفكار انتحارية، فلا بأس أن تسألهم مباشرة، "هل تفكر في الانتحار؟" قد يكون هذا غير مريح، ولكنه يفتح الباب أمامهم ليكونوا صادقين.

السؤال عن الانتحار لا يشجع على الانتحار ولا يزرع الفكرة في ذهن الشخص — بل يظهر اهتمامك به. حتى في السياقات التي يُنظر فيها إلى الانتحار على أنه وصمة عار كبيرة، من المهم أن تسأل بشكل مباشر وأن تستمع برحمة.

< **اسأل عن خطتهم:** إذا أجابوا بنعم، اسألهم عما إذا كانت لديهم خطة محددة. في بعض الأحيان، يتحدث الناس عن الانتحار باستخدام وسائل غير متاحة (على سبيل المثال، إذا تحدثوا عن إغراق أنفسهم في المحيط وهم يعيشون في منطقة غير ساحلية، فهذا ليس متاحًا جدًا). إذا تحدثوا عن تناول جرعة زائدة من الأدوية/المخدرات، فمن المهم أن تسألهم عما إذا كانوا قد بذلوا جهودًا للحصول على هذه المواد و/أو ما إذا كان بإمكانهم الحصول عليها حاليًا. إذا تحدثوا عن القفز من جسر أو منحدر، اسألهم عن المكان والطريقة التي يخططون للوصول إليها.

يساعدك هذا على فهم مدى خطورة الموقف. كلما كان الخطة أكثر تفصيلاً وكلما كانت الطريقة أكثر فتكاً وسهولة، زاد الخطر، ويجب عليكم معاً طلب المساعدة للحفاظ على سلامة الشخص (على سبيل المثال، خط ساخن للانتحار، طبيب، مستشفى).

قدم الدعم دون إصدار أحكام

أمثلة على العبارات أو الأسئلة

"أنا آسف جدًا لأنك تشعر بهذه الطريقة. أنا هنا من أجلك."

"أنا لست هنا لأحكم عليك. كثير من الناس يفكرون في

الانتحار، وأنا أريد فقط أن أقدم لك الدعم بكل ما أستطيع."

"أنا سعيد جدًا لأنك وثقت بي بما يكفي لتشاركني هذا الأمر. سلامتك مهمة جدًا بالنسبة لي لدرجة أنني لا أستطيع الاحتفاظ بهذا السر."

"أنا أهتم بك كثيرًا لدرجة أنني لا أستطيع الاحتفاظ بهذا السر لنفسي. أحتاج إلى مساعدتك في العثور على الدعم المناسب."

< **طمأنهم:** أخبرهم أنك موجود من أجلهم وأنهم ليسوا وحدهم. يمكن أن تكون العبارات البسيطة التي تعبر عن وجودك ودعمك مريحة لهم.

< **تجنب قول أشياء مثل:** "لا يجب أن تشعر بهذه الطريقة، فهناك الكثير مما تستحق أن تعيش من أجله" أو "هناك أشخاص يمرون بظروف أصعب بكثير منك". فالعبارات التي تقلل من شأن المشكلة أو تحكم عليها أو تقدم تطمينات فارغة يمكن أن تجعلهم يشعرون بأنهم غير مفهومين أو حتى أكثر عزلة.

< **لا تعد بالحفاظ على الأسرار:** على الرغم من أن رغبتك في احترام ثقتهم أمر مفهوم، إلا أن سلامتهم يجب أن تكون لها الأولوية. أكد أن اهتمامك الرئيسي هو سلامتهم وأن الحصول على المساعدة أمر بالغ الأهمية. في بعض الأحيان، يطلب الناس السرية بدافع الخوف، ولكن يمكنك مساعدتهم على فهم أن طلب المساعدة هو خطوة نحو السلامة.

شجعهم على طلب المساعدة

أمثلة على العبارات أو الأسئلة

"من المهم بالنسبة لي أن تكون آمناً وأن تبقى على قيد الحياة. أعتقد أنه سيكون من المفيد أن نتصل بأحد المتخصصين للحصول على الدعم."

"هل فكرت في التحدث إلى معالج أو مستشار؟"

"التحدث إلى متخصص قد يساعدك حقاً. يمكنني مساعدتك في العثور على شخص تتحدث إليه."

"هل تريدني أن أذهب معك أو نتصل معاً؟"

< اقترح عليهم التحدث إلى أخصائي: شجعهم على التحدث إلى متخصص في الصحة العقلية (معالج نفسي، مستشار، طبيب) أو الاتصال بخط ساخن للوقاية من الانتحار. اعرض عليهم المساعدة في العثور على الموارد إذا كانوا لا يعرفون إلى أين يتوجهون.

< اعرض مرافقتهم: إذا كانوا منفتحين على ذلك، يمكنك أن تعرض عليهم الذهاب معهم لرؤية متخصص أو إجراء المكالمات الهاتفية معاً

لا تتركهم وحدهم

أمثلة على العبارات أو الأسئلة

"لن أتركك وحدك الآن. لنبقى معاً حتى نحدد الخطوات التالية للحفاظ على سلامتك."

"لنتأكد من التخلص من أي شيء خطير في الجوار في الوقت الحالي."

< ابق معهم: إذا كانوا في خطر مباشر، لا تتركهم وحدهم. ابق معهم، وإذا لزم الأمر، أبعد أي شيء يمكن أن يستخدمه لإيذاء أنفسهم (أدوية، أدوات حادة، مفاتيح سيارة، إلخ).

< اطلب المساعدة إذا لزم الأمر: إذا كنت تعتقد أن هناك خطراً وشيئاً من إيذاء أنفسهم، فاتصل بخدمات الطوارئ أو اصطحبهم إلى المستشفى. من الأفضل أن تبالغ في رد فعلك بدلاً من أن تقلل من شأن الموقف في مثل هذه الحالات.

ساعدهم في وضع خطة أمان

شارك موردنا المصاحب "ماذا تفعل إذا راودتك أفكار انتحارية و..."

< ناقش خطة أمان: اعمل معهم لتحديد الخطوات التي يمكنهم اتخاذها للبقاء آمنين، مثل الاتصال بالأصدقاء أو العائلة، أو تجنب المواقف الخطرة، أو استخدام استراتيجيات التكيف التي نجحت معهم في الماضي.

< حدد شبكات الدعم: ساعدهم على التفكير في الأشخاص الذين يمكنهم التواصل معهم عندما يشعرون بالضعف.

< ناقش حالات الطوارئ: ضع خطة في حالة ما إذا كانت لديهم أفكار جادة وخطط لإنهاء حياتهم. قم ببرمجة أرقام الطوارئ في الهاتف، واكتبها على ورقة وضعها في محفظتهم أو حقيبتهم حتى تكون معهم في جميع الأوقات.

أمثلة على العبارات أو الأسئلة

"ماذا يمكننا أن نفعل الآن لتتأكد من أنك تشعر بالأمان؟"

"لنفكر في بعض الأشخاص الذين يمكنك التواصل معهم إذا شعرت بالضغط مرة أخرى."

"ما الذي ساعدك في تجاوز الأوقات الصعبة من قبل؟ هل يمكننا تجربة بعض هذه الاستراتيجيات؟"

أمثلة على العبارات أو الأسئلة

"هل يمكنني الاتصال بك لاحقًا لأطمئن عليك؟"
"كيف تشعر اليوم مقارنة بآخر مرة تحدثنا فيها؟ هل ما زلت تفكر في الانتحار؟"
"كنت أفكر فيك، وأردت فقط التأكد من أنك بخير."

- < تواصل بانتظام: ابق على اتصال بعد المحادثة الأولية. اتصل بهم أو أرسل لهم رسالة نصية أو قم بزيارتهم لتطمئن على أحوالهم وتذكرهم بأنهم ليسوا وحدهم.
- < استمر في تقديم الدعم: لا تختفي الأفكار الانتحارية دائمًا بعد محادثة واحدة. الدعم المستمر ضروري.

اعتن بنفسك

- < اطلب الدعم لنفسك: إن مساعدة شخص يمر بهذه التجربة يمكن أن يكون مرهقًا عاطفيًا، لذا تأكد من وجود شخص يمكنك التحدث معه عن مشاعرك، سواء كان صديقًا آخر أو أحد أفراد العائلة أو متخصصًا.
- < اعرف حدودك: يمكنك أن تكون مصدر دعم كبير، ولكن إذا لم تكن متخصصًا مدربًا في الصحة العقلية، فلا يُتوقع منك أن تكون معالجًا. لا تتردد في طلب المساعدة من المتخصصين عند الحاجة.

دعم شخص تخشى أنه قد يفكر في الانتحار

تقدم الأقسام التالية بعض الإرشادات الإضافية لمختلف المواقف.

إذا أظهر شخص ما علامات تحذيرية ولكنه لم يكشف عن أفكار انتحارية

إذا أظهر صديق أو زميل بعض العلامات التحذيرية ولكنه لم يشر صراحة إلى أفكار انتحارية، يمكنك القيام بما يلي:

1. **عبر عن اهتمامك وقلقك:** على سبيل المثال: "أنا قلق جدًا عليك. يبدو أنك تواجه الكثير من المشاكل".
2. **اسأل عن حاله:** على سبيل المثال: "يبدو أنك كنت مرهقًا للغاية في الأسابيع الماضية. كيف تتعامل مع الأمر على المستوى الشخصي؟ أنا لا أسأل للتطفل، ولكن لأرى ما إذا كان بإمكانني تقديم أي دعم، أو ما إذا كان بإمكانني مساعدتك في الوصول إلى مصادر الدعم المناسبة".
3. **اسأل كيف يمكنك دعمهم.** على سبيل المثال: "أود دعمك بكل ما أستطيع. هل هناك أي شيء يمكنني فعله لدعمك؟ صحتك مهمة جدًا بالنسبة لي".
4. **اعرض مساعدتهم على التواصل مع موارد الدعم:** على سبيل المثال: "هل يمكنني مساعدتك في العثور على الموارد المناسبة للحصول على دعم إضافي؟ يمكننا البحث معًا عبر الإنترنت عن كيفية البدء ومن يمكن الاتصال به." أو "إذا كان ذلك مناسبًا لك، أود أن أقدمك إلى أحد المستشارين الذين نعمل معهم عن كثب من برنامج رعاية الموظفين لدينا. هذا مورد سري ومكان يمكنك التحدث فيه بصراحة والحصول على الدعم من شخص خارج المنظمة".
5. **تحقق وتابع بانتظام:** وفقًا للظروف، قد يعني ذلك التواصل معهم يوميًا إلى يتم ربطهم بموارد الدعم الأخرى. على سبيل المثال: "أنا أتحقق لمعرفة ما إذا كنت قد تمكنت من الاتصال بالمستشار. بالطبع، لا أحتاج إلى أي تفاصيل، ولكن كنت أأمل أن تكون قد تمكنت من الاتصال".

إذا أشار شخص ما إلى الانتحار بطريقة غير مباشرة

إذا أبدى صديق أو زميل تصريحات غامضة ولكن مثيرة للقلق، حاول طرح المزيد من الأسئلة. من الأمثلة على الإشارات الغير مباشرة إلى الانتحار تصريحات مثل:

- < "لا فائدة" أو "لم أعد أرى أي فائدة".
- < "لا أريد أن أفعل هذا بعد الآن".
- < "أريد فقط أن ينتهي كل شيء".
- < "لقد فقدت كل أمل".

إذا سمعت مثل هذه التصريحات، فاطلب مزيدًا من المعلومات. على سبيل المثال، "عندما تقول إنه لا فائدة، هل يمكنك أن تخبرني المزيد عما تعنيه؟ لا فائدة لماذا؟" أو "لما الذي تريد إنجاءه؟ هل تتحدث عن الحياة أم عن شيء آخر؟"

ثم، بناءً على إجاباتهم، اتخذ الخطوات الموضحة في الأقسام السابقة.

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 The KonTerra Group 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 ومديرينا 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 رفاة 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.

