

اليوم العالمي لمنع الانتحار

خذ وقتاً للتواصل مع الآخرين

تغيير السرد حول الانتحار يبدأ من كل واحد منا. التواصل مع أحد أفراد العائلة أو صديق أو زميل أو حتى غريب يمكن أن يغيّر مسار حياة شخص آخر. من خلال إظهار اهتمامك، يمكنك أن تمنح أحدهم الأمل. جميعنا يمكن أن يكون له دور، مهما كان صغيراً. قد لا نعرف أبداً أي فعل قد يحدث فرقاً، ولكن لدينا جميعاً القدرة على الاقتراب من شخص ما وسؤاله عن حاله

لست بحاجة لأن تخبرهم بما يجب أن يفعلوه أو أن تملك الحلول. مجرد تخصيص الوقت والمساحة للاستماع إلى شخص يتحدث عن تجاربه مع الضيق النفسي أو الأفكار الانتحارية يمكن أن يساعد. الأحاديث البسيطة قد تنقذ حياة وتخلق شعوراً بالترابط والأمل لشخص ربما يمر بمعاناة

انتبه لمن لا يستطيعون التكيف:



من علامات التحذير للانتحار: فقدان الأمل، الغضب الشديد أو عدم السيطرة على الغضب، السعي للانتقام، التصرف بتهور أو الانخراط في أنشطة خطيرة دون تفكير، الشعور بالحصار أو أنه لا يوجد مخرج، زيادة استهلاك الكحول أو المخدرات، الانعزال عن الأصدقاء والعائلة والمجتمع، القلق أو التوتر، عدم القدرة على النوم أو النوم لفترات طويلة جداً، تغييرات مفاجئة في المزاج

لست مضطراً لأن تملك جميع الإجابات:



كثير من الناس يترددون في التدخل لأسباب عديدة، منها الخوف من عدم معرفة ما يجب قوله. من المهم أن نتذكر أنه لا توجد صيغة محددة. الأشخاص الذين يعانون من الضيق لا يبحثون غالباً عن نصائح محددة، بل يحتاجون إلى التعاطف، الرحمة، الاهتمام الحقيقي، معرفة بالموارد، ورغبة في المساعدة. أولئك الذين نجوا من محاولات انتحار يمكن أن يعلمونا الكثير عن كيف أن كلمات وأفعال الآخرين قد تكون مؤثرة. كثيرون ممن مرّوا بأفكار انتحارية شديدة يقولون إنهم لم يكونوا يبحثون عن نصائح محددة، بل إن التعاطف والرحمة من الآخرين ساعدتهم على تغيير مسار حياتهم نحو التعافي

لا تخف من سؤال شخص ما عما إذا كان يفكر بالانتحار:



من العوامل التي تمنع الناس من التدخل هو القلق من جعل الوضع أسوأ. هذا التردد مفهوم، فالانتحار موضوع صعب، وهناك أسطورة تقول إن الحديث عنه قد يدفع الأشخاص المعرضين للخطر إلى التفكير فيه أو تنفيذه. الأدلة تشير إلى أن هذا غير صحيح. تقديم الدعم والإنصات يقلل من الضيق بدلاً من زيادته. أذن مستمعة مليئة بالتعاطف والرحمة وخالية من الأحكام قد تساعد في استعادة الأمل. يمكننا الاطمئنان على الآخرين، سؤالهم عن حالهم، وتشجيعهم على مشاركة قصتهم. هذه المبادرة الصغيرة لها أثر كبير



ابدأ محادثة إذا لاحظت شيئاً مختلفاً على شخص ما. بذلك، يمكننا تشجيع من تراودهم أفكار انتحارية على طلب المساعدة



خذ وقتاً لملاحظة ما يحدث مع نفسك، مع عائلتك، مع أصدقائك، ومع زملائك. من خلال الاقتراب والتواصل، يمكننا أن ندرك من حولنا ممن يحتاجون إلى المساعدة



خذ وقتاً لمعرفة ما هي المساعدات المتاحة لك ولغيرك. بالاقتراب والتواصل، يمكننا أن ندعم المحتاجين من خلال الجلوس معهم في أوقات المهم. كل فعل يمكن أن يربط شخصاً بالحياة والمساعدة التي يحتاجها

تغيير السرد حول الانتحار يعني أن على كل واحد منا أن يبدأ محادثة ويظهر التعاطف والرحمة والدعم لأولئك الذين يحتاجونها أكثر من غيرهم



اليوم العالمي لمنع الانتحار خذ وقتاً للتواصل مع الآخرين

الموارد المتاحة:
هناك العديد من الموارد المتاحة لمساعدة الناس في الوصول إلى الأفراد
المعرضين لخطر الانتحار. بعض الأمثلة تشمل



YouCanTalk#

حملة وطنية في أستراليا يقودها عدد من منظمات الصحة النفسية ومنع الانتحار، تهدف إلى تمكين الناس وزيادة ثقتهم في الحديث عن الانتحار. يمكنك التحدث مع أشخاص لديهم خبرة معيشية - أفراد أو مجموعات في مجتمعك - زملاء العمل - منظمات منع الانتحار

www.lifeinmindaustralia.com.au/youcantalk

Take 5 to Save Lives

حملة يقودها "المجلس الوطني لمنع الانتحار" في الولايات المتحدة، وتشجع الجميع على اتخاذ خطوات بسيطة ضمن 5 محاور أساسية:

- تعلم علامات التحذير -
- معرفة كيفية طلب المساعدة -
- القيام بدورك -
- التحدث عن الانتحار بأمان -
- نشر الوعي -

www.take5tosavelives.org

Befrienders Worldwide

"Befrienders". شبكة دولية تضم أكثر من 90 مركزاً للمساعدة حول العالم، إضافة إلى تقديم الدعم لمن يمرون بأزمات، توفر موارد حول كيفية مساعدة الآخرين

www.lifeinmindaustralia.com.au/youcantalk

TELL Japan

منظمة غير ربحية في اليابان توفر موارد ممتازة على موقعها حول الوقاية من الانتحار، وكيفية الاستجابة لشخص تراوده أفكار انتحارية، وكيفية إنشاء خطة أمان

<https://telljp.com/suicide-prevention>

Suicide Awareness Training

في المملكة المتحدة يقدم دورات تدريبية مجانية عبر الإنترنت لتعليم المهارات وبناء الثقة "Zero Suicide Alliance" تحالف في إجراء محادثة قد تنقذ حياة

<https://www.zerosuicidealliance.com/training>

Suicide Help & Brochures

طورت كتيبات حول الوقاية من الانتحار، عوامل الخطر، (مجموعة جنوب إفريقيا للاكتئاب والقلق) "SADAG" مجموعة العلامات التحذيرية، خطط الأمان، وكيفية مساعدة الأصدقاء وأفراد العائلة

https://www.sadag.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1880&Itemid=162



الموارد المتاحة:

International Association for Suicide Prevention

www.iasp.info

World Health Organization

www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/



International Association
for Suicide Prevention

