

الانتحار أدوات المحادثة للوقاية



بدء المحادثة حول الانتحار.

الانتحار هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة بين المراهقين والشباب. لكل شخص سبب مختلف لعدم رغبته في الاستمرار بالعيش. ولكن إنهاء حياتك بنفسك لن يكون الحل أبداً. الأمل موجود دوماً وهناك دوماً وسيلة لمعالجة سبب شعورك بهذه الطريقة. **التحدث مع شخص واحد فقط تثق به هو إحدى الطرق البسيطة لبدء فهم ما تمر به وللحصول على المساعدة التي تستحقها.** عندما تبدأ الأفكار تراودك حول إيذاء أو قتل نفسك، لا تحتفظ بها لنفسك. من الأرجح أن لا تختفي هذه الأفكار السلبية من تلقاء نفسها - بل أنها ستسوء في حال تركها دون علاج.

العلامات التحذيرية للانتحار. يقرر بعض الناس الموت من خلال الانتحار بسرعة كبيرة بينما يخطط له آخرون لفترة طويلة. لهذا السبب من المهم جداً تمييز بعض العلامات التحذيرية في مرحلة مبكرة، قبل أن تصل الأمور إلى نقطة اللاعودة. **اسأل نفسك الأسئلة التالية. إذا أجبت بـ "نعم" حتى ولو على عدد قليل منها، يُستحسن أن تتحدث إلى شخص ما.**

// هل أفكر أو أكتب أو أتحدث عن الموت بكثرة؟ لا نعم

// هل فكّرت بتوزيع ممتلكاتي على الآخرين أو بوداع شخص ما؟ لا نعم

// هل مررت مؤخراً بموقف عصيب مثل الانفصال عن حبيبتني/حبيبي؟ لا نعم

// هل فكّرت بطرق لقتل نفسي؟ لا نعم

// هل أشعر بالإحباط أو الاكتئاب أو اليأس؟ لا نعم

// هل فكّرت أو هدّدت بإيذاء نفسي؟ لا نعم

// هل أعاني من تقلبات في المزاج؟ لا نعم

// هل أستعمل الكحول أو المخدرات للهروب من مشاعري؟ لا نعم

// هل أمر بلحظات من الغضب أو أتصرف بعنف تجاه الآخرين؟ لا نعم

كيفية إيجاد الشخص المناسب للتحدث معه.

بغض النظر عن مدى شعورك بالوحدة أو العزلة، هناك دوماً شخص ما مستعد وراغب في المساعدة. إن كنت تشعر بأنك غير جاهز للتحدث مع أحد أخصائيي الصحة العقلية، لا بأس بذلك. ابدأ بإخبار شخص واحد تثق به وتشعر بالراحة معه وتعرف أنه سيكون مُستمع جيد.

ليس من الضرورة أن يتمتع الشخص المناسب بخبرة شخصية في مجال الانتحار - فالمهم أن يأخذ أفكارك ومشاعرك ومخاوفك على محمل الجد، وأن يساعدك على أخذ الخطوة التالية.

الشخص الذي تثق به يمكن أن يكون:

مرشد المدرسة

أحد أفراد العائلة

أحد قادة الكنيسة

معلم

صديق مُقرب

مدرب

كيفية بدء المحادثة. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لإخبار شخص ما بالأفكار الانتحارية التي تراودك. ولكن هناك خطوات يمكنك اتباعها لتسهيل بدء المحادثة ولتحسين نتائجها.

اختر مكاناً وزماناً مريحين. قد يكون المكان مقهى أو مدرسة أو منزل أو أي مكان يمكنك فيه أن تحظى بالخصوصية بعيداً عن كل ما قد يشتت انتباهك.

خطط لما تريد قوله. اكتب على ورقة كيف تشعر أو تدرب على المحادثة أمام المرأة.

كن جاهزاً للأسئلة. من المحتمل أن يرغب الشخص الذي تتحدث إليه في معرفة المزيد من المعلومات حول حالتك. كن صادقاً وأفصح للشخص بالقدر الذي يريحك.

لا تستعجل المحادثة. قد يكون هذا الموضوع صعباً للشخص الذي تتحدث إليه، لذا امنحه الوقت للاستماع ولاستيغاب ما تقوله.

لا تستعجل في حل المشكلة. تذكر، هذه مجرد بداية العملية.

كن فخوراً. يتطلب الأمر الشجاعة لإخبار شخص ما عن شعورك.

ما يمكنك قوله:

"لا أشعر بأن لدي سبب للعيش ولا أعرف ماذا أفعل."

"يصعب عليّ الحديث عن هذا الأمر، ولكنني كنت أفكر بالانتحار."

"أنا قلق من أنني قد أؤذي نفسي."

"تراودني مؤخراً أفكار انتحارية. أعتقد بأنني بحاجة للمساعدة."

الأمر التي ينبغي القيام بها بعد المحادثة. نأمل أن تشعر بإحساس بالراحة والأمل، بعد المحادثة الأولى لك. احرص على الاستمرار بالعمل باتجاه إيجابتي.

1 ابق على اتصال مع الشخص الذي تثق به واستمر بإطلاعه على شعورك.

2 إذا لم تسر المحادثة الأولى كما كنت تتمنى، لا تقلق أو تستسلم. حاول إيجاد شخص آخر تثق به تعتقد بأنه قد يكون أنسب لمساعدتك.

3 اتبع نمط حياة صحي مثل اتباع الحمية وممارسة الرياضة والنوم.

4 إذا كنت جاهزاً لأخذ الخطوة التالية لتلقي التشخيص والعلاج، تحدث مع أحد أخصائيي أو منظمات الصحة العقلية.

قم بزيارة JustTellOne.org أو اتصل بالرقم **716.245.6JT1** للاطلاع على الخدمات المتوفرة في منطقتك.

#JT1    

**Just Tell
ONE.org**