

أدوات المحادثة للشخص الموثوق



أعر سمعك. غير حياة أحد الناس. عندما يمر شخص ما تهتم لأمره بفترة عصيبة، فمن الطبيعي أن ترغب بمساعدته. ولكن كيف؟ إذا قام أحد الشباب باختيارك لتكون أنت شخصه الموثوق ليتحدث إليك، لا يتوجب عليك أن تكون خبيراً لتقدم له الدعم. فقط أنصت، وكن متعاطفاً، واتبع النصائح التالية.



اعرف العلامات التحذيرية. قد يكون من الصعب معرفة ما يدور في ذهن شخص شاب، ولكن بإمكانك في الغالب تمييز علامات وجود المشاكل في الحياة اليومية. إذا لاحظت ظهور بعض هذه العلامات التحذيرية على شخص ما، فمن المستحسن أن تجلس وتحدث معه.

الإكتئاب والانتحار:

// الشعور بالحزن أو اليأس لأكثر من أسبوعين

// فقدان الاهتمام بالنشاطات المفضلة

// الانعزال عن الأصدقاء والعائلة

// تغيير عادات الأكل - إما انعدام الشهية أو الإفراط بالأكل

// إرهاق دون أي مبرر

// مشاكل في التركيز في المدرسة أو العمل

// مشاكل في النوم

// المرور مؤخراً بموقف عصيب مثل الانفصال عن الحبيب/الحبيبة

// التحدث مراراً عن الموت أو إيذاء النفس

إساءة استعمال الكحول والمواد الإدمانية:

// تاريخ عائلي من الإدمان

// مستويات منخفضة من الطاقة أو احمرار العيون أو تداخل الكلام.

// الظهور بمظهر قلق أو متقلقل أو مُرهق.

// هفوات الذاكرة أو الغشي أو صعوبة في التركيز.

// تغير في المظهر أو النظافة الشخصية

// فقدان الاهتمام بالنشاطات المفضلة

// التجادل مع أفراد العائلة والأصدقاء أكثر من السابق

كيفية التعامل مع المحادثة.

قد لا تكون المحادثة سهلة، ولكنها جزء هام من عملية الحصول على المساعدة المناسبة. وإذا رأيت شخص شاب يبدو وأنه يعاني ولكنه لا يتحدث عن الأمر، حاول أن تبادر أنت بالحديث.

فيما يلي بعض الطرق لتجعل المحادثة ودية ومثمرة قدر الإمكان:

احرص على إبقاء المحادثة عفوية وغير رسمية. اجري المحادثة في موقع مريح مثل المقهى أو المدرسة أو المنزل أو أي مكان يمكنك أن تحظى فيه بالخصوصية بعيداً عن كل ما قد يشتت انتباهك.

اجلس واستمع. بعد أن ينتهي الشخص من قول ما يريد قوله، لا تستعجل لتحكم عليه. ولكن لا بأس في طرح الأسئلة للحصول على المزيد من المعلومات.

لا تفترض أن هذه مرحلة عادية وستمر من تلقاء نفسها. مشاكل الصحة العقلية وإساءة استعمال المواد الإدمانية هي مشاكل طبية وتحتاج للعلاج.

ينبغي عليك أن تدرك أن الشخص قد يكون يعاني من عدة مشاكل. على سبيل المثال، عادة ما تكون إساءة استعمال المواد الإدمانية مرتبطة بالكتئاب. قد لا يدرك الشخص وجود أي مشكلة ضمنية.

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

اسأل الشخص عن خطوته التالية. من المهم أن يبقى الشاب مسيطراً على رحلة التعافي.

ما الذي يمكنك قوله لتشجيع المحادثة:

"كيف تشعر؟"

"لقد لاحظت أنك تتصرف بطريقة مختلفة"

مؤخراً. هل كل شيء على ما يرام؟"

"إذا احتجت للتحدث لشخص ما فأنا"

مستعد لمساعدتك."

"أنا قلق عليك. هل هناك أي شيء تريد"

التحدث عنه؟"

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

#JT1    

**Just Tell
ONE**.org

الأمر التي ينبغي القيام بها بعد المحادثة. نأمل أن تسير المحادثة الأولى على ما يرام وأن يشعر الشاب بإحساس الراحة والأمل. احرص على الاستمرار بالعمل باتجاه إيجابي.

- 1** ابق على اتصال مع الشاب
واسأله عن شعوره.
- 2** ذكّر الشخص باتباع نمط حياة
صحي مثل اتباع الحمية، وممارسة
التمارين الرياضية والنوم.
- 3** شجّع الشخص
وساعده على إيجاد
الموارد المناسبة.
- 4** اعرض على الشخص الذهاب
معه للتحدث مع والديه أو
مع أحد أخصائيي إساءة
استعمال المواد الإدمانية.