

دعم شخص لديه ميلول انتحارية في مجتمعك المحلي

من المستفيد من هذه المعلومات؟

يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك على:

- التعرف على أعراض وعلامات التفكير بالانتحار،
- والتحدث مع شخص تقلق عليه وقد يكون يفكر في الانتحار أو يظهر ما يدل على رغبته في إنهاء حياته.

في معظم الأحيان لا يرغب الأشخاص الذين يفكرون في الانتحار في إنهاء حياتهم فعلا بل يريدون إيقاف ألمهم النفسي (أو الجسدي). ليس من السهل التحدث مع شخص عن الانتحار. ومعرفة كيفية طرح السؤال قد تساعد في إنقاذ حياة شخص.

يمكنك من خلال التحدث مع الشخص:

- إظهار اهتمامك به
- منحه الأمل من خلال طمأنته بأن الأمور لن تبقى على هذا النحو وأن الأزمة ستزول وأن بوسعه الحصول على المساعدة.
- دعمه في طلب المساعدة.

ما هو الانتحار؟

الانتحار هو إنهاء الشخص لحياته عمدًا.

وهو قضية معقدة. لا يوجد سبب أو تفسير واحد للانتحار وقد يلعب العديد من العوامل دورًا في زيادة احتمال تفكير شخص ما في إنهاء حياته أو التخطيط للقيام بذلك.

غالبًا ما تثير خسارة شيء أو أحد أو أوضاع معيشية مؤلمة الأفكار والسلوك الانتحاري.

بعض العوامل التي قد تؤدي أو تزيد من احتمال إثارة الأفكار أو السلوكيات الانتحارية



تلعب العوامل الاجتماعية والثقافية دورًا رئيسيًا في زيادة خطر الانتحار أو تقليله لدى أفراد من مجتمعات متنوعة ثقافيًا.

والخطوة الأولى الهامة في تقديم المساعدة هي الإدراك بكون الشخص يمر بوقت عصيب أو مرهق. هناك بعض المواقف التي قد يصعب على الأشخاص من خلفيات متنوعة ثقافيًا التعامل معها أو مجابقتها أكثر من غيرها، ومنها:

- الصعوبات الأسرية أو الزوجية أو الخلافات
- أو الخسارة (مثل وفاة شخص عزيز عليهم أو الانفصال عنهم)
- ضغوط من الأسرة أو الجالية حول نمط الحياة الذي يريدونه (على سبيل المثال، اختيار شريك الحياة المحلل لهم أو اضطراب حضور شعائر دينية معينة)
- الخسارة البالغة (كخسارة المال أو الشرف أو المكانة المحترمة في الأسرة أو الجالية، أو فقدان الوظيفة أو المسكن)
- الاغتصاب أو الإجهاض أو الحمل خارج إطار الزواج
- التعرض للعنف المنزلي والعائلي
- التنمر والتحرش
- التعرض للعنصرية
- حدوث أشياء تذكر بصدمة نفسية سابقة أو بتعذيب
- وضع التأشيرة غير المستقر
- التأقلم على العيش في بلد جديد (التفاهم والتعامل مع الاختلافات الثقافية والاجتماعية)
- الصعوبات المتعلقة بالاستقرار في بلد جديد (مثل تعلم لغة جديدة والحصول على وظيفة وخدمات)
- مرض عضال أو ألم جسدي بالغ
- ألم أو إعاقة دائمين
- مرض نفسي.



بعض العلامات التحذيرية التي قد تشير إلى الرغبة في الانتحار

قد لا يطلب الشخص الذي لديه ميول انتحارية المساعدة مباشرة. فإذا عانى الشخص أو أظهر بعضًا من هذه العلامات وخاصة بعد تعرضه للخسارة أو لحالة معيشية مؤلمة، فقد يكون هذا هو الوقت الذي يجب طرح الأسئلة عليهم بشأن التفكير في الانتحار.

من ضمن العلامات التي يجب الانتباه إليها لدى الشخص:

- التحدث أو الكتابة عن رغبته في الوفاة
- التحدث عن كونه عبء على الآخرين
- التحدث عن شعوره بالوحدة أو اليأس
- محاولة الحصول على ما يؤذيهِ أو يتسبب في وفاته
- فقدان الاهتمام بالأمر التي اعتاد على الاستمتاع بها أو الانعزال عن الآخرين
- هل تبدو عليه تغيرات ملحوظة في المزاج (مثلًا يبدو أكثر حزنًا أو قلقًا أو عصبية، أو يظهر سعادة مفاجئة غير مبررة بعد فترة طويلة من الحزن)
- حصول تغييرات على عاداته في النوم والأكل
- ازدياد استهلاكه للكحول أو المخدرات أو الأدوية
- توديع معارفه أو التخلص من متعلقاته الهامة
- التصرف بطريقة غير آمنة أو محفوفة بالمخاطر قد تعرض حياته للخطر.
- المعاناة من أعراض جسدية متكررة وحادة مثل الصداع وآلام المعدة.

حقائق مهمة يجب معرفتها عن الانتحار

✗ معتقدات شائعة	✓ الحقائق:
الانتحار جناية	الانتحار ليس جناية في أستراليا.
الأشخاص ذوو الميول الانتحارية يرغبون في إنهاء حياتهم	تشير الأبحاث إلى أن معظم الأشخاص الذين يفكرون في الانتحار أو الذين حاولوا إنهاء حياتهم لا يرغبون في الموت، بل يريدون إنهاء آلامهم العاطفية (أو الجسدية في بعض الأحيان).
إذا سألت شخص ما مباشرة عن الرغبة في الانتحار فهذا سيرسخ الفكرة في باله	سؤال شخص ما مباشرة عن رغبته في الانتحار لن يرسخ الفكرة في باله، لأن طرح السؤال على شخص يفكر بالفعل في الانتحار سيظهر له أنك تهتم به وقد يساعده على الشعور بالارتياح عند طلب المساعدة منك.
الأشخاص الذين يتحدثون عن الانتحار يسعون للحصول على اهتمام الآخرين بهم	تشير الأبحاث إلى أن الحديث عن الانتحار عادة ما يشير إلى الشعور بالكرب. الشخص الذي يفكر في الانتحار قد لا يمتلك المهارات أو القدرة على طلب المساعدة.
عادة لا يكون الأشخاص الذين يتحدثون عن الانتحار جادين في الأمر	الحديث عن الانتحار علامة تحذيرية يجب أخذها على محمل الجد.
كل الأشخاص ذوي الميول الانتحارية مصابون بأمراض نفسية	ليس كل من له ميول انتحارية مصاب بمرض نفسي. تلعب العوامل الاجتماعية والثقافية دورًا رئيسيًا في قابلية الشخص على الانتحار لدى الأفراد من المجتمعات المتنوعة ثقافيًا.
تحدث معظم حالات الانتحار فجأة وبدون علامات تحذيرية	تشير الأبحاث إلى أن معظم الأشخاص الذين يفكرون في الانتحار أو الذين حاولوا إنهاء حياتهم يظهرون علامات تحذيرية من نوع ما.
الشخص الذي تظهر عليه ميول انتحارية سيبقى على هذه الحال	يمكن أن يتعافى الأشخاص ذوو ميول انتحارية أو الذين حاولوا إنهاء حياتهم تعافياً تاماً وأن يتعلموا طرقاً صحية أكثر للتعامل مع الأزمات المجعدة نفسياً.
الناس الذين يؤذون أنفسهم ليست لديهم ميول انتحارية	سلوكيات إيذاء النفس من عوامل الخطر التي قد تشير لميول انتحارية والأشخاص الذين يقومون بذلك هم أكثر عرضة لمحاولة إنهاء حياتهم في المستقبل. الأشخاص الذين لديهم سلوكيات إيذاء النفس هم يعبرون عن كرب نفسي ويجب تشجيعهم على طلب المساعدة.

ماذا بوسعك أن تفعل؟

1. ا طرح أسئلة
2. ا استمع وادعم
3. ا حصل على المساعدة
4. ا تابع الأمر

إذا كنت تتحدث مع شخص من خلفية متنوعة ثقافياً حول الانتحار فمن المهم أن تكون ملماً بمعتقداته الثقافية والدينية حول الانتحار وحساساً تجاهها.

إذا كنت قلقاً أن لشخص ما ميول انتحارية عليك إتباع الخطوات المذكورة في الصفحات التالية.

للحصول على نصائح حول كيفية التحدث عن الانتحار قم بالاطلاع على موقع Conversations Matter (للحديث أهمية) على الرابط

www.conversationsmatter.com.au

1. ا طرح الأسئلة



- **اخبر الشخص أنك قلق عليه.** تحدث معه عن الأمور التي لاحظتها أو ما أقلقك. فمثلا يمكنك مبادرته كالتالي "لقد لاحظت بعض التغييرات عليك مؤخراً فكيف حالك؟"
 - **كن مباشراً:** "هل تراودك أفكار عن الانتحار؟" لا تخف من سؤاله، إذ أن ذلك يدل على اهتمامك به، والسؤال يبين للشخص أن لا مانع لديك في التحدث معه عن ميوله الانتحارية. إن استعدادك للتحدث معهم عن أفكارهم ومشاعرهم تجاه رغبتهم في الانتحار يمكن أن يساعدهم في تقليل الإحساس بالعار المرتبط بالانتحار.
 - **ترفق به.** أخبره أن هناك أشخاص مروا بأوضاع صعبة فكروا أيضاً في الانتحار وتعاثوا. وذكره أن طلب المساعدة ليس عيباً، تذكر أن دورك كأحد أفراد الأسرة أو صديق أو فرد من الجالية يمكن أن يعين الشخص ويدعمه بشدة.
 - **اطرح المزيد من الأسئلة** لمعرفة كم الوضع مستعجل. ا طرح السؤال:
 - إن كان الشخص يخطط للانتحار "هل خططت لإنهاء حياتك؟"
 - منذ متى والشخص يفكر بالانتحار "منذ متى تراودك هذه المشاعر؟"
 - إن حاول الانتحار من قبل "هل حاولت إنهاء حياتك من قبل؟"
 - حول وضعهم الحالي وما الذي يضايقهم "هل حدث شيء مؤخراً جعلك تشعر بهذه الطريقة؟"
 - إن كان يعرف شخصاً ما توفي منتحراً "هل توفي شخص في مجتمعك منتحراً أو حاول إنهاء حياته مؤخراً؟"
- إذا أخبرك الشخص أنه يفكر في الانتحار أو لديه خطة أو ينوي إنهاء حياته، يرجى مساعدتهم باتباع الخطوات الموضحة في الجزء 3. احصل على المساعدة (الصفحة 8).

2. استمع وادعم



- **استمع إليه بعطف.** ركز على ما يقوله وليس على ما تشعر به حيال ما يقوله. شجعهم على الانفتاح من خلال طرح أسئلة مفتوحة مثل "كيف تشعر الآن؟"، "هل يمكنك أن تخبرني عن متى بدأت تشعر هكذا؟"، "هل تمام جيدًا؟"
- **قدم الدعم.** قدم الدعم، حتى إن كان ما يقوله الشخص منافي لمعتقداتك أو لا توافق على خياراته، أو تجد من الصعب فهم الأسباب التي تدعوه إلى الشعور بهذه الطريقة. لا تقدم المشورة أو تحاول إصلاح المشكلات. الشيء المهم هو الاستمرار في المحادثة وإبقاء الشخص على قيد الحياة آمنًا. الاستماع هو أفضل طريقة لمساعدة الشخص على الارتياح إلى التحدث معك والانفتاح في طلب المساعدة.
- **ساعده على أن يعبر لك عن أفكاره ومشاعره وهمومه.** يمكنك تشجيع الشخص على التحدث أكثر بتكرار الأشياء الرئيسية التي قالها والتعبير عن التعاطف معه. للقيام بذلك يمكنك مثلًا أن تقول "لقد قلت ..."، "قلت أنك قلق بشأن ..."، أو "يبدو لي أنك تشعر بأن أمورك سيئة للغاية حاليًا". كن مستعدًا لترك أوقات صمت في المحادثة لمنح الشخص الوقت الكافي ليستجمع أفكاره ويرد عليك. خذ في الاعتبار هيئته واستمع بعناية لكل ما يقوله.
- **خذ ما يقوله مأخذ الجد.** إذا كان الشخص يشاركك شعوره بالحزن أو أفكاره بالرغبة في إيذاء نفسه، فمن المهم أن تأخذ ما يقول مأخذ الجد وبذل قصارى جهدك للحصول على المساعدة في أسرع وقت ممكن.

3. احصل على المساعدة



ابق مع الشخص إن كان ذلك آمناً. تحقق من سلامته ومن عدم وجود ما يمكنه أن يستخدمه في إيذاء نفسه. يمكن أن تساعدك المعلومات التي حصلت عليها من الشخص في تحديد ما يجب عليك القيام به كخطوة تالية.

لا يجب أن الإبقاء على الميول الانتحارية سراً، وقد يعني هذا إخبار موظفي الصحة بالأمر حتى تتمكن من مساعدة الشخص على البقاء آمناً والحصول على المساعدة.

شجع الشخص ليحصل على المساعدة والدعم والمعلومات. شجعه على التحدث مع أشخاص يعرفهم ويثق بهم، وقد يكون هؤلاء أفراداً من أسرهم أو صديقاً يثق به أو فرداً في الجالية له مكانة أو مدرساً في المدرسة أو مرشداً مدرسياً أو غيرهم ممن يتراح لهم. يمكنك أن تعرض على الشخص مساعدته في التحدث مع هذا الشخص الذي يثق به، إذا أراد الشخص ذلك وكنت أنت مرتاح للأمر

في الحالات العاجلة:

1. **في حال وجود خطر مباشر أو احتمال انتحار**
 - اتصل برقم الطوارئ على 000؛ أو
 - خذه مباشرة إلى قسم الطوارئ في المستشفى أو
 - إذا كان بإمكان طبيب عام أو أخصائي نفسي أن يقابلهم فوراً، خذه إليهم
2. **إذا لم تكن متأكدًا من احتمال إقدام الشخص على الانتحار ، يمكنك الاتصال بالخدمات التالية للحصول على المساعدة والمشورة**

1300 642 255 (خدمات الصحة النفسية)

1300 MH Call

1300 659 467 (Suicide Call Back Service)

خدمة إعادة الاتصال الخاصة بحالات الانتحار

13 11 14

Lifeline

1800 55 1800

الخط المخصص لمساعدة الأطفال (Kids Helpline)

1300 224 636

BeyondBlue

للدعم هاتفيا في الحالات غير العاجلة (على مدار الساعة / طوال أيام الأسبوع):

- 1300 MH Call (خدمات الصحة النفسية) 1300 642 255
- خدمة إعادة الاتصال الخاصة بحالات الانتحار 1300 659 467 (Suicide Call Back Service)
- Lifeline 13 11 14
- الخط المخصص لمساعدة الأطفال (Kids Helpline) 1800 55 1800
- BeyondBlue 1300 224 636

للحصول على الخدمات المتعددة ثقافيا والمتخصصة في الحالات غير العاجلة:

• الطبيب العام أو طبيب الأسرة

• مركز كوينزلاند للصحة العقلية عبر الثقافات

من الاثنين إلى الجمعة بين 8:30 صباحا و4:30 بعد الظهر: 3317 1234 (07) أو
1800 188 189 (رقم مجاني)

www.metrosoth.health.qld.gov.au/qtmhc

- خدمة التقييم المبدئي على مستوى الولاية لربط الأشخاص بخدمات الصحة النفسية المناسبة

• برنامج كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات النفسية

على الرقم 3391 6677 (07) - للإرشاد حول الصدمات النفسية

• مجموعة العافية العالمية 3333 2100 (07) - تقبل إحالات منع الانتحار في إطار البرنامج

المتعدد ثقافيا للعلاج النفسي أو تقدم الدعم النفسي والاجتماعي في إطار برنامج الثقافة
الذهنية

• هارموني بليس 0432 494 206 - للدعم النفسي والاجتماعي

إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، الرجاء الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والفورية (TIS) على
الرقم 131 450.

4. تابع الأمر



- **أظهر اهتمامك** بالاطمئنان على الشخص مرات عديدة وسؤاله عن أحواله. يمكنك القيام بذلك شخصياً أو عبر الهاتف أو من خلال الرسائل النصية القصيرة أو البريد الإلكتروني. إن الإظهار للشخص بأنه في بالك يمكن أن يكون تأثيره إيجابياً.
- **إذا كان الشخص مرتبطاً بخدمة دعم،** استأذن منه في تبليغهم مخاوفك.
- **ليس عليك تحمل المسؤولية بنفسك.** استفد من شبكة الدعم الخاصة بك وادرك متى عليك طلب المساعدة ومن أين.
- **يمكن أن يكون التحدث مع شخص يرغب في الانتحار أمراً مرهقاً،** لذا اعتني بنفسك من خلال ممارسة العادات السليمة والسعي لحصول على الدعم لنفسك أيضاً عندما تشعر بالإجهاد أو الضيق.

تفاصيل الاتصال بنا

مركز كوينزلاند للصحة العقلية عبر الثقافات (QTMHC)
خدمات الإدمان والصحة النفسية لجنوب العاصمة دائرة صحة جنوب العاصمة

الهاتف: **3317 1234 (07)**

الرقم المجاني: **1800 188 189**

MH Call: **1300 64 22 55** (على مدار الساعة)

الفاكس: **3317 1299 (07)**

الموقع: **www.metrosouth.health.qld.gov.au/qtmhc**



Queensland
Mental Health
Commission

تم تطوير هذا المورد من قبل مركز كوينزلاند للصحة العقلية عبر الثقافات كجزء من مشروع الوقاية من الانتحار. قامت لجنة كوينزلاند للصحة العقلية بدعم المشروع.

[illegible]

