

## منع الانتحار

الانتحار. إننا نفضل أن لا نتكلم عنه. ونحن نتمنى أن لا يحدث لأحد نعرفه. ولكن الانتحار حقيقة، وإنه أكثر اعتياداً، أكثر مما تعتقد. إن احتمال حدوث حالة انتحار قد تؤدي بحياة شخص تحبه لا يمكن تجاهلها. إن الاهتمام وملاحظة علامات التحذير والحديث عن "الغير متوقع" قد تمكنك من أن تمنع حدوث حالة وفاه.

### من هو المعرض للخطر؟

إن الأشخاص المحتمل ارتكابهم للانتحار هم الذين:-

- بهم مرض عقلي أو عضوي خطير.
- من مدمني المخدرات أو الكحوليات.
- من الذين يتعرضون لخسارة كبيرة، مثل وفاة شخص عزيز، فقدان وظيفة، أو حالة طلاق.
- من يختبرون تغييراً جنسياً في حياتهم، مثل المراهقين والمسنين.
- من قاموا بمحاولات انتحار من قبل.

### لماذا يقدم الناس على الانتحار؟

هناك العديد من الملاحظات والظروف التي تساعد على اتخاذ القرار لأي شخص بإنهاء حياته أو حياتها. ولكن احساس الشخص بهذه الظروف يكون أكثر أهمية من هذه الظروف نفسها. إن كل الذين يقدمون على الانتحار يشعرون بأن الحياة أصبحت لا تحتمل. ويكون عندهم احساس قوي بفقدان الأمل، والعجز واليأس. مع بعض الأمراض العقلية، وقد يسمع هؤلاء الأشخاص أصواتاً أو أوهاماً تشجعهم على أن يقتلوا أنفسهم.

إن الأشخاص الذين يتكلمون عن الإقدام على الانتحار أو الذين يحاولون الانتحار ليسوا بالضرورة يريدون أن يموتون. انهم عادة يطلبون يد المساعدة. وأحياناً ما تكون محاولة الانتحار هي نقطة تحول في حياة الشخص إذا ما كان هناك مساعدات كافية لمساعدة هذا الشخص لعمل التغييرات اللازمة.

إذا كان هناك شخص تعرفه يشعر باليأس بدرجة تجعله يقدم على الانتحار، فإنه يمكنك أن تساعد أو تساعدنا على أن تجد طريقة أفضل للمعالجة. وإذا كنا أنت نفسك في حالة يأس شديد حتى أنك لا تستطيع التفكير للخروج منه سوى بأن تنتهي حياتك، تذكر، أن الحل لمشاكلك متوفر.

### ما هي علامات الخطر؟

إن بعض مظاهر التحذير بأن الشخص قد يقدم على الانتحار تتضمن:-

- تكرار عبارات فقدان الأمل، العجز التام، أو اليأس.
- التصرفات التي تكون غير متوقعة من هذه الشخصية، مثل اللامبالاة من شخص معروف عنه أنه إنسان حريص في الظروف العادية.
- مظاهر الاكتئاب - الأرق، عدم المشاركة الاجتماعية، فقدان الشهية، فقدان الاحساس بممارسة الأنشطة المعتادة.
- التغيير المفاجئ والغير متوقع للسلوك المرح والمبهج.
- التخلي للأصدقاء والأقارب عن الممتلكات المحببة.

- كتابة وصية، سحب بوليصة تأمين على الحياة، أو أي تجهيزات للوفاة، مثل أخبار الأشخاص المقربين عن آخر أمنيات له.
- التحدث عن كل ماله علاقة بالموت أو الوفاة، أو التعبير عن النية عن القيام بالانتحار. إن التتويه عن النية للانتحار يجب دائماً أن يؤخذ بمنتهى الجدية.

### منع محاولة الانتحار

إذا كنت مهتماً بشخص ما قد يقدم على الانتحار، فيجب عليك أن تفعل شيئاً. إذا أمكنك تحدث مع هذا الشخص مباشرة. إن أهم شيء ممكن أن تفعله هو أن تسمع باهتمام شديد وبدون إدانة.

إن الحديث عن الانتحار يمكن فقط أن يقلل من احتمالات أن أحداً سوف يقدم على محاولة الانتحار. ولا يوجد أي خطر بأن احتمال الكلام عن الانتحار مع شخص ليست عنده الفكرة للانتحار سوف يشجعه على فعلها.

ابحث عن مكان آمن لكي تتحدث مع هذا الشخص، وأعط الوقت الكافي كيفما يحتاج الموقف. أكد لهذا الشخص على احترامك واهتمامك بخصوصياته أو خصوصياتها. اسأل هذا الشخص عن الأحداث الأخيرة، وشجعه لكي يعبر عن مشاعره أو مشاعرها بحرية تامة. ولا تقلل من شأن الأحاسيس التي تتضمنها.

اسأل عما إذا كان الشخص من اليأس بالدرجة التي تجعله يقدم على الانتحار. وإذا كان الجواب بالإيجاب، اسأل هل عندك مخطط؟ كيف وأين تنوي أن تقتل نفسك؟ اعترف بمخاوفك واهتماماتك إذا أخبرك هذا الشخص إذا هو أو هي يفكر في الانتحار ولكن لا ترد بالآتي، لا يجب عليك أن تفكر بهذه الأفكار، الأشياء لا يمكن أن تكون بهذا السوء. تذكر أنك تؤمن على أعماق المشاعر لهذا الشخص. ربما قد تشعر بالكتابة، ولكن الحديث عن هذه المشاعر سوف يعطي راحة نفسية لهذا الشخص.

اسأل عما إذا كان هناك أي شيء تستطيع أن تعمله. تكلم عن مصادر يمكن الرجوع إليها (العائلة، الأصدقاء، وكالات في محيط المجتمع، مراكز للكوارث) لكي تمد يد العون، مساعدات عملية، استشارة أو علاج.

حدد خطة عمل مع الشخص لمدة عدة ساعات أو أيام. قم بالاتصالات بالنيابة عنه أو عنها. وإذا أمكن اذهب مع الشخص لكي يحصل على المساعدة.

عرف هذا الشخص عن الأوقات التي يمكنه أن يجدها فيها ولكن تأكد من أنك سوف تكون متواجداً في هذه الأوقات. عرف هذا الشخص عن حدودك، وحاول أن توفق لوجود شخص ما يمكن لهذا الشخص أن يتصل به في أي وقت.

اسأل عن إذا كان هناك شخص آخر يعرف عن مشاعر الانتحار. هل هناك شخص آخر يجب أن يعرف؟ هل هذا الشخص على استعداد بأن يعرفهم؟ ولسوء الحظ ليس كل واحد يتعامل مع هذا الموضوع بحساسية. إن الثقة مهمة جداً ولكن لا تحتفظ بسرية الموقف إذا كانت حياته في خطر محقق.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by Canadian Mental Health Association,  
This brochure can be reproduced as required.

(إن المادة العلمية الموجودة في هذه الملزمة مأخوذة من مستندات مقدمة بواسطة الجمعية الكندية للصحة العقلية،  
ويمكن استخراج هذه الملزمة عند الطلب.)

Canadian Mental Health Association - Edmonton Region Phone: (780) 414-6300 [www.cmha-edmonton.ab.ca](http://www.cmha-edmonton.ab.ca)

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424-7709 [www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca)

Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973

(الجمعية الكندية للصحة العقلية بمنطقة ادمنتون تليفون ٤١٤-٦٣٠٠ (٧٨٠) [www.cmha-edmonton.ab.ca](http://www.cmha-edmonton.ab.ca))

(ادمنتون منونيت سنتر للمهاجرين الجدد تليفون ٤٢٤-٧٧٠٩ (٧٨٠) [www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca))

(ملتي كلتشر هلمس بروكر كو أوب تليفون ٤٢٣-١٩٧٣ (٧٨٠)