# دعم الصحة النفسية: منع الانتحار

يصبنا القلق جميعًا وتنتابنا المشاعر المُضنية في أوقات مختلفة. ولكن بعض الناس يتساءلون ما إذا كانوا مصابين بمشكلات بالصحة النفسية وآخرون يخشون الحصول على المساعدة. وإليك ما ينبغي معرفته.

قد يشعرون بالحزن أو الابتهاج أو القلق أو الاكتئاب أو الإنهاك أو الذعر أو التيه أو كثرة النسيان. وقد تمسي العلاقات الاجتماعية أصعب. وقد يبدو العمل أقسى مما كان معتادًا. ويبدو أن الوضع ليس على ما يُرام. قد تكون الحياة مسرحًا للنضال. إذا كانت المشاعر أو الأعراض تؤثر على حياتك، فينبغي التفكير في الحصول على المساعدة. فالمرض النفسي يمكن علاجه علاجًا ناجحًا.

### اكتساب وجهة نظر تجاه الانتحار

ينبغي استيعاب أنه ليس عيبًا في الشخصية أن تنتابك أفكار إيذاء النفس أو الرغبة في الهروب من المعاناة النفسية. ولكي تصبح في حال أفضل، يجب أن تعترف بأنك تحتاج إلى العون وأن تتواصل مع شخص ما.

وكذلك اعلم أنه توجد بعض الظروف أو الأحوال التي يمكن أن تزيد خطر الإقدام على الانتحار. وتتضمن تلك تعاطي المخدرات والكحوليات، أو الاكتئاب، أو التاريخ العائلي للانتحار، أو انتحار قريب أو وفاة أحد الأصدقاء.

احرص على الانتباه لمشاعرك وتواصل مع الآخرين طلبًا للعون. يوجد أناس كثيرون محيطون بك يهتمون لأمرك وقد يرحبون بفرصة تقديم المساعدة. تُعد الأفكار الانتحارية عادةً عرضًا على مرض قابل للعلاج. العنصر الرئيسي للتعامل مع التفكير الانتحاري يتمثَّل في علاج المرض الباطن.

## طرق طلب المساعدة

- **الطبيب النفسي أو غيره من اختصاصيِّ رعاية الصحة النفسية** اختيار ممتاز. ينبغي التعامل مع الأفكار الانتحارية بجدية وتقييمها بعناية. وإذا كنت تخضع للعلاج أو تشعر بالرغبة في الانتحار، ينبغي لك الاتصال بالطبيب أو اختصاصي العلاج على الفور.
- **الخطوط الساخنة لمنع الانتحار مصدر آخر لتقديم المساعدة.**تقدم هذه الخطوط، المتاحة على مدار 24 ساعة و7 أيام في الأسبوع، الوسائل السريعة للوصول إلى شخص ما يهمه أمرك بسرعة استغراق إجراء مكالمة هاتفية. وأكبر مزايا الخطوط الساخنة هي أنها تسمح لك بأن تظل مجهول الهوية. فلا أحد يحتاج لمعرفة هويتك أو أي معلومات أخرى لتحديد الهوية.
- **إيجاد المساعدة عبر الإنترنت إذا كان ذلك مريحًا لك،** ولكن اختر الموقع بعناية. تشهد بعض لوحات الإبلاغ عن الانتحار تردد قليل من الأفراد وقد لا تستجيب سريعًا للاحتياجات، مع أن بعض المواقع الأخرى قد تكون ممتازة في دعمك مع مرور الوقت.
- **رجال الدين وأفراد العائلة والأصدقاء** يمكن أن يكونوا أنظمة جيدة للدعم، لا سيما أولئك الذين تثق بهم بدرجة تكفي لأن تستأمنهم على أسرارك. وللأصدقاء وأفراد العائلة خصوصًا استثمار عاطفي في علاقتهم الاجتماعية معك وستكون خسارتهم فادحة إذا تمكنت من إزهاق روحك. فاسمح لهم بأن يكونوا إلى جوارك متى احتجت لذلك.

توجد مجموعة متنوعة من الموارد المتاحة لك ولأحبابك على optumwellbeing.com

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد الدعم العاطفي والمعلومات عندما تكون في أمسِّ الحاجة إليها. يمكن العثور على مجموعة متنوعة من الموضوعات في مجالات مختلفة والتي تتضمن الصحة النفسية، والحوادث المسببة للصدمة النفسية، والكوارث الطبيعية، والحزن والخسارة، ودعم المراهقين وقت الأزمات، والمزيد من الموضوعات.

## تدابير يمكن اتخاذها

- **تخزين الأدوية بطريقة آمنة** بأن تطلب من صديق أو فرد في العائلة بأن يحفظها بعيدًا، وبذلك لا يمكنك استخدامها محاولاً الانتحار.
- **الاحتفاظ بأرقام هواتف** للخطوط الساخنة واختصاصيِّ الصحة النفسية بطريقة يسهل الوصول إليها.
- **الانتباه للحالات المزاجية والمشاعر** وراقب الرجوع إلى الأفكار المستعصية حول إيذاء النفس. ينبغي أن تمارس مراقبة الذات وأن تلاحظ متى تحتاج إلى الدعم ومن أين يمكن الحصول عليه.
- **إبعاد الأسلحة النارية أو الوسائل الأخرى للإصابة القاتلة** عن المنزل، وبذلك تصبح وسائل إنهاء الحياة بعيدة عن منالك.

### الدعم الحرج وقتما تحتاج إليه

يمكنك زيارة optumwellbeing.com للموارد والمعلومات الإضافية للدعم الحرج.

### اتصل طلبًا للدعم

Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو انتقل إلى أقرب مركز طوارئ متنقل أو مِرفق ذي غرفة للطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الاختصاصي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد يتم تطبيق استثناءات وقيود التغطية.

تُعد Optum® علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum، Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© 2024 Optum. جميع الحقوق محفوظة. OHC 143757-022024 WF12062251