



## التأقلم مع حزن حالة الانتحار

عندما يتوفى شخص عزيز عن طريق الانتحار، فمن الشائع أن تشعر بالصدمة أو الارتباك أو الغضب أو الحزن أو أي مزيج من المشاعر. غالبًا ما يعاني المقربون منهم الباقون من التأقلم ليس فقط مع فقدان شخص قريب منهم، ولكن أيضًا مع التحدي المتمثل في التعامل مع أسئلة كيف ولماذا حدث ذلك.

يمكن أن يؤثر الانتحار على جميع الأجناس والأعمار والأعراق والمجتمعات. قد تكون هناك مجموعة — محيية معرضة لهذا الخطر أكبر من غيرها، لكن الانتحار لا يُفرق. حالة الحزن ما بعد الانتحار صعبة ومعقدة. في بعض الأحيان تبدو أنها حالة لا نهاية لها، وأنه لن يُحرز أي تقدم. قد تكون هناك انتكاسات وأيام صعبة، لكن إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من حزن بعد حالة انتحار، فاعلم أن هناك خطوات يمكنك اتخاذها قد تساعد في تخفيف هذا العبء.



## قد تكون هناك مجموعات معينة معرضة لهذا الخطر أكبر من غيرها، لكن الانتحار لا يُفرق.

- إيجاد مجموعة للدعم. هناك العديد من المصادر المتاحة ويمكن العثور عليها من خلال هيئات مثل المؤسسة الأمريكية لمنع الانتحار، والتي يمكن الوصول إليها عبر الإنترنت على [www.afsp.org](http://www.afsp.org).
- عبّر عن مشاعرك عندما تحتاج لذلك، ابق صامتًا عندما تريد ذلك.
- اطلب المساعدة المهنية. لا بأس من طلب المساعدة.
- استغرق كل الوقت الذي تحتاجه للحزن. كن صبورًا. لا تقسُ على نفسك.
- أنت من تتفرد بحزنك، لا يستطيع أحد أن يخبرك بما تشعر أو أن الحزن سوف يستغرق وقتًا طويلاً.
- لا تتسرع في اتخاذ قرارات مهمة من شأنها أن تغير حياتك.



### كيف تساعد نفسك على التأقلم مع حزن الانتحار

- ما يجب قوله: أشياء بسيطة وصادقة ومباشرة مثل "أنا أسف جدًا لفقدانك" أو "ما الذي يمكنني فعله للمساعدة؟"
- ما يجب عدم قوله: عبارات جوفاء ومزعجة مثل "أعرف بالضبط ما تشعر به"، على الأقل لم يعد يعاني بعد الآن" أو "لا تقلق، ستجد شخصًا آخر يحل محله."
- اعرض المساعدة في الأعمال والالتزامات اليومية الروتينية مثل أداء المهام البسيطة أو إطعام الحيوانات الأليفة أو تمشيتها أو جز العشب وما إلى ذلك.
- اعلم أن حزنهم قد يبدو انتهى، لكنهم قد يظلون بحاجة إلى مساعدتك ودعمك لفترة طويلة من الزمن.
- تفهم أنهم قد يواجهون العديد من المشاعر المعقدة دفعة واحدة.
- ابق على تواصل. حتى إذا كنت لا تعرف تمامًا ما تقوله أو تفعله، فكن حاضرًا وكن على اتصال منتظم.
- إذا أظهر شخص ما علامات الانتحار (أو حتى ذكر فكرة الانتحار فعليًا) فإليك ما توصي به المؤسسة الأمريكية لمنع الانتحار.



## فتح مناقشة صريحة

1. تحدث معه على انفراد
2. استمع إلي معاناته
3. أخبره أنك تهتم بأمره
4. وجه له سؤال مباشر عما إذا كان يفكر في الانتحار
5. شجعه على طلب العلاج أو الاتصال بطبيبه أو معالجه
6. تجنب الجدال حول قيمة الحياة، والتقليل من مشاكلهم أو تقديم المشورة



## إذا قال شخص ما أنه يفكر في الانتحار

- خذ الأمر على محمل الجد
- ابق بجانبه
- ساعده في التخلص من الأدوات التي قد يستعين بها في الانتحار
- اتصل برقم 988 خدمة الانتحار والأزمات النفسية من خلال الاتصال برقم 988.
- أرسل رسالة نصية إلى رقم 988 إلى مستشار الأزمات المدرب من Crisis Text Line مجاناً، على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
- اصطحبه إلى خدمات الصحة العقلية أو غرفة الطوارئ. كما ذكرنا سابقاً، فإن حالة الحزن ما بعد الانتحار صعبة ومعقدة.



إذا راودتك أفكار عن إيذاء نفسك أو الآخرين أو إذا كنت تعرف أي شخص تراوده هذه الأفكار، فاطلب المساعدة في الحال. إذا كنت أنت أو شخص تعرفه في خطر داهم، فاتصل بالطوارئ في بلدك — أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ. للتواصل مع مستشار أزمات مدرب، اتصل بـ 988 الخط الساخن لشریان الحياة ضد الانتحار والاضطرابات النفسية (المعروف سابقاً باسم المركز الوطني للوقاية من الانتحار) على 988 أو 1-800-273-TALK (273-8255). يمكنك أيضاً إرسال رسالة نصية إلى 988 أو الدردشة عبر lifeline.org. يوفر شريان الحياة دعماً مجانيًا وسريًا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.\*

## الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



# Optum

إذا راودتك أفكار عن إيذاء نفسك أو الآخرين أو إذا كنت تعرف أي شخص تراوده هذه الأفكار، فاطلب المساعدة في الحال. إذا كنت أنت أو شخص تعرفه في خطر داهم، فاتصل بالطوارئ على 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ. للتواصل مع مستشار أزمات مدرب، اتصل بـ 988 الخط الساخن لشریان الحياة ضد الانتحار والأزمات النفسية (المعروف سابقاً باسم المركز الوطني للوقاية من الانتحار) على 988 أو 1-800-273-TALK (273-8255). يمكنك أيضاً إرسال رسالة نصية إلى 988 أو الدردشة عبر lifeline.org. يوفر شريان الحياة دعماً مجانيًا وسريًا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.\*

\* يوفر خط شريان الحياة Lifeline خدمات هاتفية مباشرة لمركز الأزمات باللغتين الإنجليزية والإسبانية ويستخدم حلول خط اللغات (Language Line Solutions) لتوفير خدمات الترجمة بأكثر من 250 لغة إضافية للأشخاص الذين يتصلون بـ 988.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالعناية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمالكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.