

# التعامل مع مشاعر الأسى على المنتحرين

عندما يموت أحد الأحباء بسبب الانتحار، فمن الشائع الشعور بالصدمة أو الارتباك أو الغضب أو الحزن أو أي مزيج من المشاعر. غالبًا ما يعاني أولئك الذين فقدوا أحباءهم، ليس فقط من أجل التغلب على فقدان شخص قريب منهم، ولكن أيضًا بسبب التحدي المتمثل في التصالح مع كيفية وسبب حدوث ذلك.

## الانتحار يمكن أن يؤثر على الجميع

تؤثر حوادث الانتحار على جميع الأجناس والأعمار والأعراق والمجتمعات. ربما تكون بعض المجموعات أكثر عرضة للخطر من غيرها، ولكن الانتحار وارد الحدوث للجميع. وتُعد حالة الشعور بالأسى بعد الانتحار عملية معقدة. وفي بعض الأحيان قد يبدو أنها عملية بلا نهاية، وأنه لم يتم إجراس أي تقدم. قد تكون هناك انتكاسات وأيام صعبة، ولكن إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من الحزن على شخص منتحر، فاعلم أن هناك خطوات يمكنك اتخاذها قد تساعد في تخفيف هذا العبء.

قد تكون مجموعات معينة أكثر عرضة للخطر من غيرها، ولكن الانتحار وارد الحدوث للجميع.

## كيف تساعد نفسك على التغلب على مشاعر الأسى على المنتحرين

- ابحث عن مجموعة دعم. هناك العديد من الموارد المتاحة.
- عبر عن مشاعرك عندما تحتاج إلى ذلك، وابق صامتًا عندما تريد ذلك.
- اطلب المساعدة من متخصصين. لا بأس في طلب المساعدة.
- خذ كل ما تحتاج من وقت للحزن. كن صبورًا. لا تكن قاسيًا على نفسك.
- حزنك أمر يخصك أنت وحدك – ولا يمكن لأي أحد أن يخبرك بما يجب أن تشعر به أو المدة التي ستستغرقها حالة الأسى.
- لا تتعجل في اتخاذ قرارات كبرى ومصيرية.

## كيفية مساعدة الآخرين على التغلب على الحزن على المنتحرين



- ما يجب قوله: كلمات بسيطة ونابعة من القلب ومباشرة مثل "أنا أسف جدًا لخسارتك" أو "ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة؟"
- ما لا يجوز قوله: تعبيرات جوفاء وغير مريحة، مثل "أنا أعرف بالضبط ما تشعر به"، "على الأقل لم يعد يعاني" أو "لا تقلق، ستجد شخصًا آخر".
- عرض المساعدة في الأعمال والالتزامات اليومية المعتادة، مثل أداء المهام، وإطعام الحيوانات الأليفة أو المشي بها، وقص العشب، وما إلى ذلك.
- كن مدركًا أن حزنهم قد يبدو وكأنه قد انتهى، لكنهم قد يظلون بحاجة لمساعدتك ودعمك لفترة طويلة من الزمن.
- تفهم أنهم قد يواجهون عددًا كبيرًا من المشاعر المعقدة في وقت واحد.
- ابق على اتصال. حتى لو كنت لا تعرف تمامًا ماذا ستقول أو ستفعل، فقط كن حاضرًا وكن على اتصال منتظم.

## باشر بإجراء محادثة صادقة



1. تحدث معهم على انفراد.
2. استمع إلى قصتهم.
3. أخبرهم أنك تهتم بهم.
4. اسألهم مباشرة عما إذا كانوا يفكرون في الانتحار.
5. شجعهم على طلب العلاج أو الاتصال بالطبيب أو المعالج.
6. تجنب مناقشة قيمة الحياة أو التقليل من مشاكلهم أو تقديم النصائح.

## إذا قال شخص إنه يفكر في الانتحار



- تعامل مع الشخص بجدية.
- ابق معه.
- ساعد في التخلص من وسيلة الانتحار.
- اصطحبه إلى خدمات الصحة العقلية أو مركز الطوارئ. كما ذكرنا سابقًا، فإن عملية الشعور بالأسى بعد الانتحار معقدة.

## للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه

يرجى زيارة [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



Optum