



## معًا نحدث فرقًا

يُعد الانتحار مشكلة صحية عالمية. لا يريد أحدًا أن يظن أن شخصًا ما محط رعايته ينهي حياته بيديه. ومع ذلك، يُقدّم على هذا الفعل مئات الآلاف كل عام، والمزيد يحاولون أيضًا.<sup>1</sup> يُعد الانتحار السبب الرابع للوفاة عالميًا بين الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و29 عامًا.<sup>2</sup> الانتحار يمكن الوقاية منه إلا أن الوصمة الاجتماعية التي لا تنفك تلاحقهم تثبط عزيمة الكثير من الأفراد وتصرفهم عن طلب المساعدة. إن العديد من الناجين من محاولة الانتحار أو فقدوا شخصًا مات منتحراً يعزفون عن مشاركة تجاربهم بسبب شعورهم بالعار أو الذنب أو الحرج أو الوحدة. لذلك، لنشرع في بذل يد العون لبدء المناقشة بهدف زيادة الوعي وتشجيع المزيد من الأفراد على الحصول على الدعم قبل فوات الآوان.

### معرفة العلامات التحذيرية

- تهديدات بإيذاء النفس وعمليات بحث عن وسائل فعل ذلك
- ترديد أقوال مثل "لن يتحسر أحد على فقداني عند موتي"
- العزوف عن الحياة وهجر الأمور التي كانت محل عنايتهم واهتمامهم
- التعرّض لتقلبات مزاجية عاصفة والتصرف بعدم اكتراث والانسحاب عيّدًا عن الآخرين والشعور بالقلق وإظهار الغضب العارم

### معرفة عوامل الخطر

- التعرّض للاكتئاب أو اضطراب تعاطي المواد المخدرة
- النجاة من محاولة انتحار سابقة
- التحول للعزلة الاجتماعية
- المعاناة من المرض أو الألم المزمن
- النجاة من الاعتداء أو الصدمة أو الحرب أو العنف أو التمييز
- المرور بحالة من الكرب الشديد مثل الانفصال عن شريك الحياة أو فقد شخص ما

10 سبتمبر

## اليوم العالمي لمنع الانتحار

هل تعرف شخصًا ما أصبح أكثر انعزالاً مؤخرًا؟

تفقد أحواله، فالتواصل معه يمكن أن يحدث فرقًا في حالته.

## أكثر من 700 ألف

شخص يموتون انتحارًا كل عام<sup>1</sup>



# وفيما يلي بعض الطرق لتقديم المساعدة

## المساعدة في مجتمعك



فكر في التطوع في مؤسسة لمنع الانتحار. فقد تكون بحاجة إلى أفراد للرد على الهاتف والدرشة والرسائل. ويمكن أن تساعد أيضًا بنشر الوعي في المناسبات الاجتماعية. ابحث عن المنظمات الأخرى التي تساعد الأفراد المعرضين للخطر أيضًا، مثل منظمات الشباب وفرص الإرشاد والتوجيه وبرامج التعافي.

## استعد للأحاديث القاسية



إذا كنت تظن أن أحدهم يفكر في الانتحار، فأخبره بأنك مهتم لأمره واسأله مباشرة. فسؤاله بلطف "هل فكرت في إيذاء أو قتل نفسك؟" لن يوصل له الفكرة. وبدلاً من ذلك، سيبين ذلك أنك مهتم ومقبل على الإنصات لحديثه حول مشاعره وتجاربه.

وفي أثناء حديثه، أنصت إليه بعطف وشفقة، دون إصدار حكم سلبي عليه، ودون مقاطعته. أخبره بأنك مهتم لأمره وتريد مساعدته على الحصول على الدعم المتخصص.

## الحصول على مساعدة متخصصة



مع أن مساعدتك ثمينة للغاية، احرص على تشجيعه على البحث عن المساعدة المتخصصة من الطبيب أو اختصاصي الصحة النفسية أو اختصاصي منع الانتحار. وإذا كنت قلقاً من تعرّضه للخطر المباشر، فلا تتركه وحده. اطلب المساعدة من خط الأزمات أو خدمات الطوارئ وحرص على إزالة أي وسيلة يمكن استخدامها للإيذاء والضرر.

<sup>1,2</sup> "Suicide." World Health Organization (WHO), منشور في 28 أغسطس 2023.

"Help someone else." 988 Suicide & Crisis Lifeline, آخر وصول في 19 يونيو 2024

"Coping after a suicide attempt." Mind, منشور في أكتوبر 2023.

"Suicide Prevention." NAMI, آخر وصول في 19 يونيو 2024.

"Warning Signs of Suicide." Suicide Prevention Resource Center, آخر وصول في 19 يونيو 2024.

"Warning Signs of Suicide Fact Sheets." Suicide Prevention Resource Center, آخر وصول في 19 يونيو 2024.

"Do you know someone who may be considering suicide?" WHO, آخر وصول في 16 يونيو 2024.

"Suicide rates." WHO, آخر وصول في 15 يونيو 2024.