

## كل 40 ثانية:

دعنا لا نخجل من مناقشة الانتحار،  
ونعمل على منعه

اليوم العالمي لمنع الانتحار يأتي في 10 سبتمبر



خلال الوقت الذي تستغرقه في تنظيف أسنانك بالفرشاة في الصباح، هناك شخص قد مات منتحراً، وشخص آخر مات منتحراً خلال الوقت الذي تستغرقه في ملء غلاية الشاي أو إبريق القهوة. يالا هول تلك الإحصائية. فكل 40 ثانية في جميع أنحاء العالم، تنتهي حياة شخص ما بهذه الطريقة.<sup>1</sup> ومقابل كل شخص يموت، ينجو حوالي 20 شخصاً من محاولة انتحار.<sup>2</sup>

الانتحار هو قضية صحية عالمية، إلا أننا لا نناقشه علناً في كثير من الأحيان، وما يزيد من وصمة العار المرتبط بالانتحار الصمت أو حتى التكتّم. ربما يتسبب ذلك في شعور الشخص الذي نجى من الانتحار أو من فقد شخصاً منتحراً بالعار. ولكن علينا أن نوضح اهتمامنا للآخرين، وأننا سنستمع لهم دون الحكم عليهم، وسنساعدهم في الحصول على الدعم عند الحاجة.

هل تتساءل عما يجب أن تقوله أو تفعله إذا كنت قلقاً بشأن شخص ما؟ هل تريد إظهار الدعم في مجتمعك؟ إليك بعض الأفكار للبدء.

### تعرف على علامات التحذير

عندما يفكر أحدهم بإنهاء حياته بالانتحار، فربما حاولوا التهديد بذلك من قبل أو بحثوا عن وسائل وسبل للانتحار، أو ربما تفوهوا بعبارة مثل، "لن يفتقدني أحد عندما أموت." أو ربما يودعون أسرهم وأصدقائهم ولا يهتمون بما اعتادوا الاهتمام به.<sup>4</sup> ربما ترى أيضاً تقلبات مزاجية حادة، أو زيادة القلق، أو زيادة الغضب أو الانفعال.<sup>5,6</sup>

هناك بعض عوامل خطر عليك معرفتها أيضاً:<sup>4</sup>

- المعاناة من الاكتئاب أو اضطراب تعاطي المخدرات
- النجاة من محاولة انتحار سابقة
- العزلة الاجتماعية
- المعاناة من مرض أو ألم مستمر
- التعرض للإيذاء أو الصدمة أو أحداث حرب أو العنف أو التمييز
- المعاناة من ضائقة شديدة مثل الانفصال أو فقدان أحد الأحباء



الانتحار هو رابع سبب للوفاة بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 29 عاماً.<sup>2</sup>

## 1 من كل 100

شخص يموت منتحراً.<sup>3</sup>

هل تعرف شخصاً أصبح أكثر  
عزلة مؤخراً؟

عليك الاطمئنان عليه.

زادت الجاحة من صعوبة ترابط  
العلاقات، ولكن التواصل يصنع  
فارقاً كبيراً.

## ابحث عن سبل المساعدة في مجتمعك

فكر في التطوع في منظمة لمنع الانتحار، وربما بحاجة لأشخاص للرد على الهواتف. قد تتمكن أيضًا من تقديم الدعم بطرق أخرى مثل نشر الوعي في المناسبات المجتمعية، أو البحث عن المنظمات التي تساعد الأشخاص المعرضين للخطر. قد يكون من الجيد كذلك التواصل مع المنظمات الشبابية والاستفادة من فرص الإرشاد والتوعية وبرامج التعافي.

## كن مستعداً لمحادثة صعبة

إذا اعتقدت أن شخصاً ما يفكر في الانتحار، فتحقق منه، فسؤالك له مباشرة، "هل فكرت يوماً بإيذاء أو قتل نفسك؟" لن يرسخ الفكرة في ذهنه. من المهم التحدث والاستماع بعطف دون إصدار حكم، فمن الممكن منع الانتحار.<sup>4,6</sup> لا تعطيهم دروساً عن قيمة الحياة، ولا تتحدث عن مدى صواب أو خطأ عملية الانتحار،<sup>6</sup> ولكن استمع لهم. يمكنك طرح الأسئلة إذا لزم الأمر، ولكن تأكد من عدم مقاطعتهم.<sup>6</sup>

## احصل على المساعدة المتخصصة

إذا طلب منك الشخص أن تبقى الأمر سرّاً بينكما، وضح له مدى أهمية حصوله على الرعاية الفورية المناسبة، فعلى الرغم من أن الحديث بينكما مفيداً له، إلا أنه لا يمكنك القيام بكل الأمور وحدك. شجعه للحصول على الدعم المهني، حيث يمكنه التحدث مع طبيب وأخصائي صحة نفسية.<sup>4</sup> وإن كنت قلقاً من أن يعرض نفسه للخطر، فلا تتركه بمفرده. اطلب المساعدة من خط الأزمات أو خدمات الطوارئ، وابتعد عنه أي وسائل قد يضر بها نفسه.<sup>4,6</sup>

مع زيادة الوعي والجهود المبذولة لمنع الانتحار، لن نضطر إلى فقدان شخص كل 40 ثانية. توقف لحظة لتفكر فيما يمكنك فعله لإحداث تغيير إيجابي.



مستخدًا **قارفلًا** مع نصنعم حول مذتومالمعلا ني مزيد ملء عثورلا رمزلا اهدح مسا لكبشركة صخالاً وصوللاً بدعلاً إلى لانتحارا **livewell.optum.com**. رمز

**Optum**

1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds. September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.
2. WHO. Suicide prevention. who.int/health-topics/suicide#tab=tab\_1. Accessed June 28, 2022.
3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide. June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.
4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eac4\_2. Accessed June 28, 2022.
5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html. Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.
6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/. Accessed June 28, 2022.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم **911** أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل 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 نُقدّم 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 أنها عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.