

يمكن أن يؤثر الانتحار على أي شخص، حتى أولئك الذين يبدو أنهم يحظون بدعم جيد



10 ربمتبس

يملاعلا مويلا
راحتلا نم ڈياقولل

من الصعب أن تخيل شخصاً تحبه يقدم على الانتحار. لكن العديد من الناس في جميع أنحاء العالم يفعلون ذلك؛ في كثير من الأحيان دون سابق إنذار.

ويترك أحباً لهم وزملاؤهم في العمل وأفراد مجتمعهم في حالة من الحزن والأسى. يشعر الكثيرون بمزاج من المشاعر المغفلة: عدم الصديق، والحزن، والغضب. يشعر بعض الأشخاص، وخاصةً الأقرب إليهم، بالذنب، ويتساءلون عما إذا كان ينبغي لهم أن يعرفوا الأمر بطريقة أو بأخرى ويفعلوا شيئاً لوقفه.

ولكن لا يمكن لأحد أن يتمنى بأن قد يحاول الانتحار أو يموت منتحراً. ولا أحد يتحمل اللوم عندما يفعل شخص ما ذلك. الكثير من الأشخاص الذين يحاولون الانتحار يفعلون ذلك بشكل متغير دون سابق إنذار.

ومع ذلك، يمكننا جميعاً أن نبذل المزيد من الجهد لخلق بيئات داعمة حيث يعرف الأشخاص الذين يعانون من الائـس أنهم ليسوا بمفرددهم بلا مساندة. يتم الاحتفال بيوم العالم للوقاية من الانتحار كل عام في 10 سبتمبر بهدف زيادة الوعي وتعزيز جهود الوقاية.

من هو الشخص المعرض للخطر؟

يؤثر الانتحار على كل منطقة في العالم، وعلى الأشخاص من جميع الأعمار والخلفيات والظروف. وهو مرتبط بما يلي:

- الحالات الصحية النفسية، مثل الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة واضطرابات تعاطي الكحوليات أو المخدرات
- ضغوطات الحياة الكبرى، مثل المشاكل المالية أو العاطفية أو القانونية
- الحالات الطبية المزمنة والألم
- التعرض للكوارث والعنف والإساءة أو الخسارة والشعور بالعزلة
- الانتماء إلى مجموعة تواجه التمييز، مثل اللاجئين أو المهاجرين أو الأشخاص ذوي البشرة الملونة أو أفراد مجتمع LGBTQ+
- المثل الثقافية أو الدينية
- السجن
- التاريخ العائلي للانتحار

تقديم الدعم

إذا لاحظت هذه الأنواع من العلامات، أو شعرت فقط أنهم يواجهون صعوبة، فتحث إليهم. أسلهم كيف يشعرون وأخبرهم أنك هنا للاستماع إليهم دون إصدار أحكام. ومن المقبول أيضاً أن تسلهم بطفع مما إذا كانوا يفكرون في الانتحار. (الحصول على نصائح حول كيفية التحدث عن السلامة والعافية، أقرأ "الافتتاح: (ابداً محادثة أعمق" في مجموعة الأدوات لهذا الشهر).

وبحسب ما يقولونه (أو لا يقولونه)، دعهم يعرفون أنك تهتم بهم وتشعر بالقلق بشأن سلامتهم.

ومن جانبك، تذكر أنك لست إلى جوارهم لإصلاح أي شيء، أنت موجود إلى جانبهم لتكون شخصاً يمكنهم الاعتماد عليه، لذلك يشعرون بأنهم أقل وحدة وبحصولة على مزيد من الدعم.

إذا كنت قلقاً بشأن احتمال أن يكون طفلك في حالة يأس أو يفك في الانتحار، ركز على كيفية مساعدته على الشعور بالدعم مع بذل قصارى جهودك للحفاظ على سلامته. على سبيل المثال، ابق معهم حتى تتأكد من أنهم آمنون أو مع شخص يمكنه دعمهم. إذا كان ذلك ممكناً، فقم بإزالة المواد أو العناصر التي قد يستخدمونها لإيذاء أنفسهم.

احر على تشجيعهم على التواصل مع مقدمي الرعاية الطبية أو الصحة النفسية الذين يمكنهم مساعدتهم على البقاء آمنين والعثور على الدعم الذي يحتاجون إليه.

وإذا كنت أنت أو شخص تعرفه في أزمة ما، فابحث عن السلامة والأمان واطلب المساعدة على الفور. إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه في خطر مباشر، فاتصل برقم الطوارئ المحلي الخاص بك.

ومع ذلك، فإن العديد من الأشخاص الذين يندر جون ضمن واحدة أو أكثر من هذه الفئات لم يحاولوا الانتحار مطلقاً، في حين أن آخرين غير المدرجين في القائمة يفعلون ذلك. لذلك، من الصعب معرفة من هو الشخص المعرض للخطر. قد يكون زميلاً في العمل يبدو سعيداً وكأنه يعيش أفضل حياته، أو صديقاً مقرباً موجوداً دائماً لمساعدة الآخرين، أو شخصاً آخر. غالباً ما تدفع الورقة الاجتماعية والمحرمات الناس إلى طلب الدعم، حتى عندما يكونون في أمن الحاجة إليه.

ولهذا السبب من المهم للغاية أن نفهم ما حقيقة الانتحار وكيفية دعم شخص قد يفك فيه.

إظهار التعاطف

ومن أهم الخطوات التحدث أكثر عن الصحة والسلامة النفسية. إن إخبار أحبابك بأنك ملازّ آمن لهم يمكن أن يساعدكم كثيراً في الشعور بالارتباط والدعم.

كما أن كونك منفتحاً للحديث بشأن صرائط الشخصية يمكن أن يساعد الآخرين أيضاً على الشعور بمزيد من الراحة عند مشاركة صرائطهم.

الانتباه لملحوظة العلامات التحذيرية

استمع جيداً لما يقوله أحبابك والآخرون، دون إصدار أحكام. فإذا تحدثوا عن الشعور بعدم القيمة، أو الرغبة في الموت، أو عدم وجود سبب للعيش، أو قتل أنفسهم أو الانتحار، فهذه علامات تحذيرية.

كما أن الطريقة التي يتصرفون بها قد تشير أيضاً إلى أفكار انتحارية، مثل التقلبات المزاجية الشديدة، أو النوم كثيراً أو قليلاً، أو التبرع بالأشياء الثمينة، أو عزل أنفسهم، أو زيادة استخدامهم للكحوليات أو المخدرات.

* يقدم خط الحياة Lifeline الخدمات الهاتفية المباشرة لمراكز الأزمات باللغة الإنجليزية والإسبانية ويستخدم حلول خط اللغة Language Line Solutions لتقديم خدمات الترجمة من خلال 250 لغة إضافية للأفراد الذين يتصلون على الرقم 988.

المصادر:

2024. July 22. [Suicide: What it is, signs, risk factors & prevention](#). Cleveland Clinic

[Suicide warning signs - support, at-risk groups, resources](#). HealthDirect

[Individuals](#). International Association for Suicide Prevention

[Suicide](#). Mental Health UK

2025 March 25. [Suicide](#). World Health Organization



لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم الطوارئ 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارى المحلي إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنتهي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان ينافي المصلحة من خلال هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطبة المصحبة). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة للأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً، في جميع المواقع ويخصيص للغير دون إخطار مسبق. قد تختلف التوجيهات و/أو المستويات التعليمية لموارد حلو للسعادة والرفاهية العاطفية بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة وقد يتطلب تطبيقات استثناءات وقيود التقطيع.

© 2025 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Inc. Optum. في الولايات المتحدة وأسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لمنتفعها أصحابها. تُعد Optum شركة تتحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

WF17894914 146525-062025 OHC