

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



10 ريمتس

يملا علا مويلا

راحتالا نم قياقولل

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

ويترك أحبائهم وزملاؤهم في العمل وأفراد مجتمعاتهم في حالة من الحزن والأسى. يشعر الكثيرون بمزيج من المشاعر المعقدة: عدم التصديق، والحزن، والغضب. يشعر بعض الأشخاص، وخاصةً الأقرب إليهم، بالذنب، ويتساءلون عما إذا كان ينبغي لهم أن يعرفوا الأمر بطريقة أو بأخرى ويفعلوا شيئًا لوقفه.

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

ومع ذلك، يمكننا جميعاً أن نبذل المزيد من الجهود لخلق بيئات داعمة حيث يعرف الأشخاص الذين يعانون من اليأس أنهم ليسوا بمفردهم بلا مساندة. يتم الاحتفال باليوم العالمي 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، فتحدث إليهم. اسألهم كيف يشعرون وأخبرهم أنك هنا للاستماع إليهم دون إصدار أحكام. ومن المقبول أيضاً أن تسألهم بلطف عما إذا كانوا يفكرون في الانتحار. (للحصول على نصائح حول كيفية التحدث عن السلامة والعافية، اقرأ "الانفتاح: (ابداً محادثة أعمق" في مجموعة الأدوات لهذا الشهر).

وحسب 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 ويحصلون على مزيد من الدعم.

إذا كنت قلقاً بشأن احتمال أن يكون طفلك في حالة يأس أو يفكر في الانتحار، ركز على كيفية مساعدته على الشعور بالدعم مع بذل قصارى جهده 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.

اخر 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 يندرجون 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 الوصمة الاجتماعية والمحرمات الناس إلى طلب الدعم، حتى عندما يكونون في أمين الحاجة إليه.

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

إظهار التعاطف

ومن أهم الخطوات التحدث أكثر عن الصحة والسلامة النفسية. إن إخبار أحبائك بأنك ملاذ آمن لهم يمكن أن يساعدهم كثيراً في الشعور بالارتباط والدعم.

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

الانتباه لملاحظة العلامات التحذيرية

استمع جيداً لما يقوله أحبائك والآخرين، دون إصدار أحكام. فإذا تحدثوا عن الشعور بعدم القيمة، أو الرغبة في الموت، أو عدم وجود سبب للعيش، أو قتل أنفسهم أو الانتقام، 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 لمركز 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:

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

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

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

Mental Health UK. [Suicide](#).

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

Optum

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 الطوارئ المحلية 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. نظراً لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً، في جميع المواقع ويخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد حلول للسعادة والرفاهية العاطفية بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة وقد يتم تطبيق استثناءات وقيد التغطية.

© 2025 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. Optum® علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد شركة Optum تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

WF17894914 146525-062025 OHC