

# هل تعرف شخصاً قد يفكر في الانتحار؟

يؤدي الانتحار بحياة شخص واحد كل ٤٠ ثانية في مكان ما من العالم، وليس من غير المألوف أن يفكر الأشخاص المصابون باكتئاب شديد في الانتحار



## ما الذي ينبغي أن تعرفه إن كنت قلقاً على أحدهم

- حالات الانتحار يمكن تلافيها،
- ولا ضرر في الحديث عنها،
- الاستفسار عنها لا يحرّض على ارتكابها، وإنما يقلّل غالباً من شعور الناس بالقلق ويساعدهم على الشعور بفهم الآخرين لمعاناتهم
- علامات التحذير من أن الشخص قد يفكر جدياً في الانتحار
- التهديد بقتل نفسه
- التفوّه بعبارات من قبيل «لن يشاق إليّ أحد عندما أغيب»
- البحث عن سبل لقتل النفس، مثل السعي إلى الحصول على المبيدات الحشرية أو الأسلحة النارية أو الأدوية، أو تصفح شبكة الإنترنت بحثاً عن طرق لإزهاق المرء لروحه
- وداع أفراد الأسرة والأصدقاء المقربين أو التخلي عن ممتلكات قيمة أو كتابة وصية

## من هم المعرضون لخطر الانتحار؟

- الأشخاص الذين حاولوا قتل أنفسهم في السابق
- الأشخاص المصابون بالاكتئاب أو الذين يعانون من مشاكل تعاطي الكحول أو إدمان المخدرات
- الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية شديدة، في أعقاب فقدان أحد الأحباب من أفراد الأسرة أو انتهاء علاقة ما على سبيل المثال

## ما الذي بوسعك أن تفعله

- احرص على البحث عن وقت مناسب ومكان هادئ للتحدّث عن الانتحار إلى الشخص الذي تشعر بالقلق عليه، واعلمه بأنك آذان صاغية إليه
- شجّع الشخص على السعي إلى طلب المساعدة من أحد المتخصصين المهنيين، مثل الطبيب أو المهني المتخصص في الصحة النفسية أو أحد المستشارين أو الأخصائيين الاجتماعيين، وأعرض عليه استعدادك لمرافقته في الذهاب لحضور مواعيد الحصول على المساعدة
- إذا كنت تعتقد أن الشخص يُشكّل خطراً داهماً على نفسه، فلا تتركه وحده، واحرص على السعي إلى الحصول على مساعدة مهنية متخصصة من خدمات الطوارئ أو خطوط الاتصال المعنية بتدارك الأزمات أو من أحد المهنيين المتخصصين في الرعاية الصحية أو الجأ إلى الاتصال بأفراد أسرته
- إذا كان الشخص الذي تشعر بالقلق عليه يعيش معك فاحرص على ضمان عدم تمكنه من الوصول إلى وسائل إيذاء النفس في المنزل (مثل المبيدات الحشرية أو الأسلحة النارية أو الأدوية)
- واضب على الاتصال بالشخص المعني للوقوف على حالته

**تذكّر: أنك إن كنت تعرف شخصاً قد يفكر في الانتحار فتحدّث معه عن المشكلة واصغ إليه بعقل منفتح وأعرض عليه ما يلزمه من دعمك**