

MIMIND TOOLS

فهم الشخص الذي يفكر في الانتحار ومساعدته

انتبه إلى علامات التحذير الدالة على الميل إلى الانتحار

لا يوجد نمط "اعتيادي" لضحايا الانتحار. فهو أمر يحدث للصغار والكبار، والأغنياء والفقراء. ولحسن الحظ، هناك بعض العلامات التحذيرية الشائعة التي يمكن، عند التصرف بناءً عليها، أن تنتقد الأرواح. إليك بعض العلامات التي يجب الانتباه لها:

قد يكون الشخص لديه ميول انتحارية إذا أظهر السلوكيات التالية:

- يتحدث عن الانتحار
- يواجه صعوبة في تناول الطعام أو النوم
- يشهد تغيرات جذرية في السلوك
- يبتعد عن الأصدقاء و/أو ينسحب من الأنشطة الاجتماعية أو يفقد اهتمامه بالهوايات والعمل والمدرسة وما إلى ذلك.
- يستعد للموت عن طريق كتابة الوصية وتحضير الترتيبات النهائية
- يتخلى عن الممتلكات الثمينة
- سبق له محاولة الانتحار
- يعرض نفسه لمخاطر غير ضرورية
- تعرض لخسائر فادحة في الآونة الأخيرة
- منشغل بالموت والتعرض للموت
- يفقد الاهتمام بمظهره الشخصي
- يتناول الكحول أو يتعاطى المخدرات بصورة أكبر

ما الذي يجب فعله

إليك بعض الطرق لمساعدة شخص يهدد بالانتحار:

- كن صريحًا. تحدث عن الانتحار بصراحة وواقعية. أظهر اهتمامك ودعمك.
- كن على استعداد للاستماع. اسمح له بالتعبير عن مشاعره، وتقبلها.
- لا تصدر عليه أحكامًا مسبقة. لا تجادله فيما إذا كان الانتحار صوابًا أم خطأ، أو ما إذا كانت المشاعر التي يشعر بها جيدة أم سيئة.
- لا تعطِ مواعظ عن قيمة الحياة.
- لا تتحداه بعدم قدرته على تنفيذ الأمر.
- لا تتظاهر بأنك مصدوم. هذا الأمر سيصنع حاجزًا بينكما.
- لا تقسم على التزام السرية. اسع للحصول على الدعم.
- امنح الأمل بأن هناك حلولاً بديلة متاحة ولكن لا تقدم تلميحات عفوية دون تفكير.
- اتخذ الإجراءات اللازمة. أبعاد الوسائل التي من شأنها أن تساعد على الانتحار، مثل المسدسات أو حبوب الأدوية المخزّنة. لا تعدها إليه أو تخبره
بمكان وضع الأسلحة.

يفكر كثير من الأشخاص في وقت ما من حياتهم في الانتحار. يقرر معظمهم مواصلة الحياة، لأنهم يدركون في النهاية أن الأزمة مؤقتة وأن الموت وضع دائم. لكن من جهة أخرى، أحياناً ما يرى الأشخاص الذين يواجهون أزمة أن مشكلتهم لا مفر منها ويشعرون بفقدان السيطرة تماماً. هذه بعض المشاعر والأمور التي يشعرون بها:

- عدم القدرة على إيقاف الألم
- عدم التفكير بوضوح
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات
- عدم القدرة على رؤية أي مخرج للوضع
- عدم القدرة على النوم أو تناول الطعام أو العمل
- عدم القدرة على الخروج من الاكتئاب
- عدم القدرة على التخلص من الحزن
- عدم القدرة على تخيل المستقبل دون مشاعر الألم
- عدم القدرة على رؤية النفس جديرة بالحياة
- عدم القدرة على لفت انتباه الأشخاص
- عدم القدرة على التحكم بالنفس

كيفية التعاون مع الفريق الطبي المعالج للمريض

- المساعدة في مراقبة الأعراض مثل المزاج المكتئب، والأفكار الانتحارية، والقدرة على النوم وتناول الطعام، وتعاطي المخدرات والكحول.
- تشجيع الشخص على تنقيف نفسه بشأن مرضه من خلال الاستعانة بالكتب والمواقع الإلكترونية.
- التشجيع على الاستعانة بمجموعات الدعم المجتمعي.
- التشجيع ومراقبة مدى الالتزام بالعلاج، بما في ذلك تناول الأدوية على النحو الموصوف والالتزام بمواعيد العلاج.

في حال شعور المريض بالرغبة في الانتحار

- اتصل على الفور بالطبيب أو المعالج المعني بحالة الشخص
- اتصل بمركز منع الانتحار أو التعامل مع الأزمات. الخط الساخن الوطني للأزمات: 1-800-273-8255 أو 988.
- اتصل بالطوارئ على الرقم 911
- اصطحب الشخص إلى غرفة الطوارئ المحلية