

# الوقاية من الانتحار: دليل على كيفية دعم زميل العمل الذي يُبدي ميولاً انتحارية

إذا لم تخطر ببالك أبداً فكرة إنهاء حياتك، فإن التواصل مع شخص يفكر في ذلك قد يكون صعباً. توضح هذه الورقة علامات الإنذار الشائعة، وكيفية دعم شخص لديه ميول انتحارية. من المهم دائماً أخذ الأمور بجدية إذا ذكر زميل العمل (أو أي شخص آخر) شيئاً عن نيته إنهاء حياته أو عدم الرغبة في العيش.

من الطبيعي الشعور بالحرج عندما يتعلّق الأمر بسؤال شخص ما حول الانتحار. ولكن يجب التشديد على أن طرح الأسئلة المباشرة والتي تنطوي على الاهتمام لا يؤدي إلى التحفيز على الميول الانتحارية.

للأسف، الانتحار والتفكير فيه أكثر شيوعاً مما قد نظنّ. وفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية، ينتحر أكثر من مليون شخص سنوياً حول العالم، ما يجعل الانتحار السبب الرئيسي العاشر للوفاة عالمياً. يُضطر موظفو الإغاثة والتنمية في كثير من الأحيان إلى العمل في بيئات صعبة للغاية، بعيداً عن بيئاتهم الاعتيادية، مما يعرّضهم للعديد من التحدّيات، بما في ذلك فقدان الاتصال بشبكاتهم الاجتماعية المعتادة أو الوصول إلى الخدمات. يمكن أن يرفع هذا من خطر التعرّض لاضطراب المزاج والتفكير في الانتحار.

## علامات الإنذار:

غالبًا ما يُظهر معظم الأشخاص الذين يفكّرون في الانتحار - وليس جميعهم - علامات تُشير إلى نواياهم. قد يكون زملاء العمل أوّل من ينتبهون إلى تغييرات في السلوك، أو يكونون أوّل من يسمعون عن أفكار شخص ما حول الانتحار. فيما يلي بعض الإشارات التحذيرية التي يجب مراقبتها.

- التحدّث عن الانتحار: هذه صرخة مناشدة وطلب للمساعدة، يجب أخذها على محمل الجدّ.
- العزلة الزائدة والابتعاد عن الآخرين.
- التحدّث عن مشاعر الإحباط واليأس والشكّ في الذات وكراهية الذات.
- السلوكيات الخطرة أو المدمّرة للذات (تناول المخدرات، القيادة المتهوّرة، الجنس غير الآمن).
- فقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية وإهمال المظهر الشخصي وتغييرات كبيرة في نمط النوم أو الأكل.
- الوداع، أو ترتيب وتحضير الأمور له.

غالبًا ما يلعب المرض النفسي، وخاصةً الاكتئاب، دوراً في حوادث الانتحار. يمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى تشوّهات في التفكير تؤثر على قدرة الشخص على تصوّر حلّ لمعاناته.

إذا كنت تشعر بالقلق بشأن زميلك، فلا تتردد بسؤاله عن ماضيه في مجال الصحة النفسية أو تجربته مع الإدمان على الكحول أو المخدّرات: وفقاً لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأميركية، يعاني ما لا يقل عن 90 بالمئة من جميع الأفراد الذين يلجأون إلى الانتحار من اضطرابات نفسية أو مزاجية. كذلك فإن تغيير الدواء المضاد للاكتئاب أو البدء باستخدام دواء جديد قد يؤدي إلى تفاقم الأعراض الاكتئابية. لذا، يجب التحقّق من حدوث تغيير في الدواء مؤخراً) خلال الأشهر الأربعة الأخيرة).

## التحدّث إلى زميلك في العمل

قد يكون من غير المريح الحديث مع شخص ما حول موضوع الانتحار، ولكن يمكن أن نكون مباشرين وأن نتعامل مع الحوار بتعاطف وبدون إطلاق أحكام. على الرغم من أن الشخص قد يريد الحفاظ على سرّية الموضوع، لا يمكنك من طرفك أن تعدّه بالسريّة التامة

طرق لبدء الحديث حول الانتحار (مقتبسة من [Helpguide.org](http://Helpguide.org))

- أحسُّ بالقلق تجاهك مؤخراً.
- لاحظتُ بعض التغيّرات فيك في الآونة الأخيرة، ولدي تساؤلات عن حالتك النفسية.
- أردتُ الاطمئنان عليك لأنك لا تبدو على طبيعتك مؤخراً.

الأسئلة التي يمكنك أن تطرحها:

- هل تخطر ببالك أفكار حول الانتحار؟
- متى بدأت تشعر بهذه الأفكار؟
- هل حدث معك شيء دفعك للانغماس في هذا الشعور؟
- كيف يمكنني تقديم الدعم المناسب لك في الوقت الحالي؟
- هل خطرت في بالك فكرة الحصول على المساعدة؟

ما يمكنك قوله للمساعدة:

- أنت لست وحيداً. أنا هنا لدعمك.
- حتى وإن كنت لا تصدّق ذلك في اللحظة الحالية، ما تشعر به الآن سيتغيّر قريباً.
- قد لا يكون بإمكانني فهم ما تمرّ به تماماً، ولكنني حريص عليك وأرغب في تقديم المساعدة.
- إذا غلب عليك التفكير في الاستسلام، حاول أن تعاهد نفسك على الانتظار ليوم واحد فقط، أو لساعة، أو حتى لدقيقة – افعل كلّ ما يمكنك لتحمّل.

## مساعدة زميل العمل في الحصول على الدعم

يمكن دعم زميلك وتوجيهه للتحدّث مع المستشار الصحي أو أي متخصص طبيّ آخر. إذا كان يفضّل عدم مشاركة المسائل الشخصية مع أي شخص آخر في المؤسسة، يمكن توجيهه نحو مصادر إضافية. يمكن أن تتضمن هذه:

- التواصل مع الأهل أو مع صديق مقرب،
- مرافقتهم في زيارة للطبيب أو الأخصائي النفسي،
- العثور على مجموعة دعم
- المساعدة في إحداث تغييرات في بيئة العمل أو نمط حياتهم

إذا شعرت بأن زميلك معرّض للمخاطر العالية للانتحار، يجب البحث عن الدعم المهني بأسرع وقت ممكن. المقصود بالمخاطر العالية أن لديه خطة ووسائل وتوقيت وثيقة حقيقية للانتحار. في هذه الحالة، يجب التأكد من وجود شخص بجانبه باستمرار، ومساعدته على طلب العلاج من الطبيب، أو من وحدة الطوارئ فوراً.

من إجراءات الصحة والسلامة في مؤسستك توفّر الخدمات الطبية ومقدّمها وأرقام الطوارئ بصورة مرئية وواضحة ومنشورة في المكتب. كما يجب تدقيقها بشكل دوري. يجب فهم كيفية استخدام خدمات التأمين الصحي المتاحة لمؤسستك.

على المدى البعيد، يمكن تشجيع زميلك على البحث عن علاج لاضطرابه النفسي، أو أي سبب آخر يمكن أن يكون وراء أفكار الانتحار. قد يشمل ذلك استخدام الأدوية أو الجلسات العلاجية أو المشاركة في مجموعة دعم. يتطلّب التعافي من الأفكار الانتحارية وقتاً، وإن لم تتوفر أحد أساليب العلاج فعلاً يمكن تجربة طريقة أخرى.

إذا سبق لك دعم زميلٍ خلال فترة قام خلالها بالانتحار أو التفكير به، لا بدّ من الاعتناء بنفسك أيضاً. يجب زيادة ممارسات الرعاية الذاتية، والمحافظة على اتصال قويّ مع الأصدقاء، ووضع المشورة المهنية في اعتبارك.

## مصادر أخرى

تُوفّر خطوط الهاتف هذه دعماً مجانياً وسرياً على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، للأشخاص الذين يعانون من محنة:

ساماريتانز: يمكن الاتصال بالرقم 116123 (من المملكة المتحدة) أو 08457909090 (من أي مكان).

خط الحياة الوطني للوقاية من الانتحار: 18002738255

الموقع العالمي لعمّال الإغاثة. [الاكتئاب والقلق والانتحار](#)

موقع إعادة التفكير في الأمراض النفسية. [الأفكار الانتحارية: كيف تدعم أحدهم](#)

موقع هيلبغايد [Helpguide.org](#). [الوقاية من الانتحار](#)

**ThriveWorldwide**