

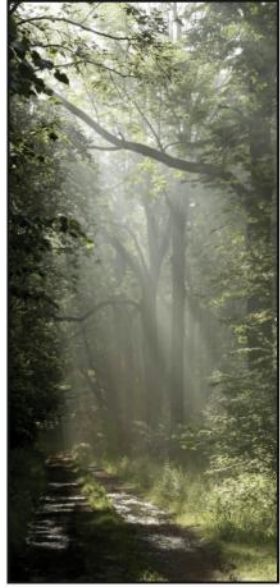
هل يرغب الذين يفكرون بالانتحار في الموت؟

لا يرغب معظم الذين يفكرون بالانتحار في الموت. ولكنهم يمرون بتجربة عاطفية شديدة الإيلام ويصيبهم اليأس من ذهاب الألم.

غالبًا ما يعتقد الذين يفكرون بالانتحار أنهم قد جربوا جميع الوسائل لإيقاف الألم. ولكن الألم يجعل من الصعب عليهم أن يفكروا بوضوح أو ينظروا في جميع الخيارات أو أن يتذكروا الأسباب التي تدعوهم للبقاء أحياء.

الاستعانة بالمساعدة الحرفية تُعد خطوة كبيرة تجاه تخفيف الألم العاطفي.

بالمساعدة يستطيع محبوبك أن يستعيد عافيته مجددًا.



لماذا يتسم المراهقون بتقلب المزاج؟

سنوات المراهقة تسبب الإرباك للجميع، فقد يكون تقلب المزاج خلالها مُنهكاً!



غالبًا ما يجد الكبار صعوبة في التعايش مع التغيرات العاطفية والبدنية التي يمر بها المراهقون. فقد تبدو أجسامهم مثل الكبار لا الأطفال، ولكنهم لا يفكرون أو يتصرفون مثل الكبار. يسعى الشباب إلى التعرف على هويتهم بالمقارنة مع آبائهم وإخوتهم وغيرهم من الأشخاص المهمين في حياتهم. وفي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى البلوغ، يعيش المراهقون دومًا بين مشاعر متناقضة، وهذا أمر طبيعي.

اسأل مباشرة عن الانتحار. فهذا سيساعدهم على التحدث معك عن هذا الموضوع.

قد توجد صعوبة في التمييز بين التقلبات المزاجية العادية لمرحلة المراهقة والمشكلات العاطفية الأكثر خطورة. وهذا هو السبب في أهمية التحدث إليهم والتواصل معهم بشكل ودود بشأن الأسئلة التي تقلقهم. استمع جيدًا إلى كل ما عندهم وذكّرهم بأن المشاعر الغامرة والمحيرة تمثل جزءًا طبيعيًا من مرحلة المراهقة. إذا زادت هذه المشاعر عن الحد الذي يمكن تحمّله فمن الأفضل أن تطلب المساعدة.

ما الذي ينبغي عليّ التخلص منه من منزلي الآن؟

من المهم أن تجعل بيتك آمناً قدر الإمكان، وخاصة إذا كان محبوبك يعاني من ضغط أو قلق أو اكتئاب شديد.

الأسلحة النارية: ينبغي عليك التخلص من الأسلحة النارية من منزلك. اطلب من أحد أقاربك أو جيرانك أو أصدقائك الاحتفاظ بها لك. إن لم تجد مكاناً آمناً لحفظها، فإن معظم أقسام الشرطة ستحافظ لك على أسلحتك النارية. اتصل بقسم الشرطة القريب منك للحصول على مزيد من المعلومات.

إن وجود سلاح ناري في منزل المراهقين يضاعف إمكانية الموت من الانتحار. وهذا صحيح حتى ولو كانت الأسلحة النارية في مكان مقفل.

تحدث أكثر من نصف وفيات الانتحار نتيجة لإصابة من سلاح ناري. إن لم تستطع التخلص من الأسلحة التي في منزلك، تأكد من وضعها في مكان محكم القفل. قم بتغيير الرمز التوافقي وتخلص من مفاتيح أفعال الأسلحة وأي ذخائر خارج المنزل. يعرف المراهقون في العادة مكان إخفاء المفاتيح ورمز المرور أو أرقام التعريف الشخصية. يوجد بالعديد من أقسام الشرطة أفعال أسلحة مجانية تُعطى لمن يطلبها.

السموم والأدوية: من المهم التخلص من السموم وأي حيوب أو أدوية بما في ذلك الأدوية اليومية وتلك التي يمكن الحصول عليها بدون وصفة طبية. يمكنك الاتصال بمركز مكافحة السموم على رقم 1-800-222-1222 للتعرف على كمية الأدوية الآمنة التي يمكن تركها في متناول اليد.

متى كان من الصعب الحصول على سلاح ناري كان من السهل الإبقاء على الحياة!

وجود الكحوليات والمخدرات في المنزل يزيد من خطر الإقدام على الانتحار.

هناك وسائل أخرى يمكن أن يضع بها الأشخاص حدًا لحياتهم. اسأل محبوبك إذا كان هناك شيء فكر في استخدامه للانتحار وتخلص منه أيضاً.

كيف لي أن أعرف أن محبوبتي يفكر في الانتحار؟

راقب تلك السلوكيات:

يفضّل دومًا أن تكون
مباشرًا وأن تسأل إذا كانوا
يفكرون في الإقدام على
الانتحار.

- التحدث أو المزاح حول الانتحار ("وددت لو كنت ميتًا." "لا يمكنني أن أتحمل بعد الآن." "سأقتل نفسي." "ستقتلني عندما أموت.")
- احرص دائمًا على أخذ هذه التعليقات بجدية!
- الابتعاد عن الأشياء التي يحبون ممارستها.
- التخلص من الأشياء القيّمة بالنسبة لهم.
- عزل أنفسهم عن الأسرة أو الابتعاد عن الأشخاص الذين كانوا يستمتعون بقضاء الأوقات معهم.
- رسم صور أو كتابة شيء عن الموت.
- البحث عن أو التحدث عن وسائل التخلص من الحياة.
- النسيان، وعدم القدرة على التركيز، وعدم الإجابة في الدراسة أو العمل.

راقب تلك المشاعر أو الحالات المزاجية:

- تغيرات حادة في الحالة المزاجية، سهولة الاستثارة والغضب.
- الشعور وكأنهم عبء أو أن باقي أفراد الأسرة سيكونون في حال أفضل بدونهم.
- الشعور بالقلق والضغط من أي شيء.
- الشعور باليأس أو الاكتئاب أو الحزن لبعض الوقت.
- تحسن مفاجئ في الحالة المزاجية دون سبب واضح. أحيانًا عندما يضع الشخص خطة للانتحار يبدو فجأة أنه قد تحسّن، ربما لأنه يرى نهاية للألم الذي يشعر به.

أحداث الحياة المؤلمة التي يمكن أن تزيد من خطر الإقدام على الانتحار:

- التعرّض للمضايقة: في المدرسة أو بالرسائل النصية أو الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي (فيس بوك و تويتر).
- التعرّض لحادثة شديدة (إصابة أو مشكلة طبية، أو تحرّش/اعتداء جنسي، أو عنف، أو مشكلات قانونية).
- ميول جنسية مثيرة للجدل أو أن يتمّ وصم الشخص بأنه شاذ أو سحاقيه أو ذو ميول جنسية مزدوجة أو مخنث.



أحيانًا يكون مؤشر واحد، ولكن في أغلب الحالات تكون مجموعة من المؤشرات.

- فقدان شيء ما مؤخرًا (الانتقال إلى مكان آخر، تغيير المدرسة، طلاق الأبوين، انتهاء علاقة، موت شخص عزيز ولو واحدًا من المشاهير).

المصادر



المؤسسة الأمريكية لمكافحة الانتحار
American Foundation for Suicide Prevention

www.afsp.org

C.A.R.E. (مجموعات الرعاية الأبوية)
586-541-2273

تدخلات لمساعدة الشباب وعائلاتهم
Family Youth Interventions
586-465-1212

www.familyyouth.com

المجموعة العائلية للتمسك بالحياة
Holding On To Life Family Group
586-307-9100

مشروع الدفاع عن الصحة النفسية
Know Resolve / The Detour Project
www.knowresolve.org

مركز أزمات مقاطعة ماكومب
Macomb County Crisis Center
متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
586-307-9100

تحالف مكافحة الانتحار بمقاطعة ماكومب
Macomb County Suicide Prevention Coalition
www.mcspc.org

الخط الوطني للوقاية من الانتحار
National Suicide Prevention Lifeline
متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
800-273-TALK (8255)

مشروع The Trevor (شاذ/سحاقيه/ذو ميول جنسية
مزدوجة/مخنث والشباب الذين لهم ميول جنسية مثيرة للجدل)
866-488-7386
www.thetrevorproject.org

منظمة Turning Point
(الاعتداء الجنسي أو العنف المنزلي)
586-463-6990

شبكة مكافحة الانتحار الحقوقية
Suicide Prevention Advocacy Network
www.spanusa.org

مركز موارد مكافحة الانتحار
Suicide Prevention Resource Center
www.sprc.org

كيف نتعامل مع العودة للمدارس؟



يمكن أن تكون العودة للمدرسة (أو أي مجموعة مجتمعية أخرى يتم حضورها بانتظام) صعبة وغير مريحة بعد أزمة صحة نفسية. إذا علم الأخصائي الاجتماعي للمدرسة أو قائد المجموعة بالموقف، قد يتلقى محبوبك بعض الرعاية والاهتمام الإضافي خارج المنزل، الأمر الذي يمكن أن يسهل عليه العودة للحياة الطبيعية.

فكر في هذا الموضوع في هذا الإطار: إذا تعرض محبوبك لمشكلة بدنية تطلبت معالجة طبية، فينبغي اتخاذ التدابير اللازمة. على سبيل المثال، قد يتطلب كسر الكاحل عملية جراحية ووضع جبيرة واستخدام عكاز ومتابعة الحالة. تتطلب أيضاً الصحة العاطفية والنفسية رعاية ومعالجة لبعض الوقت بعد انتهاء الأزمة.

المعلومات التي ينبغي عليك إعطاؤها للأخصائي الاجتماعي للمدرسة أو قائد المجموعة المجتمعية:

- إذا كان محبوبك قد تعرض لأزمة صحة نفسية.
- إذا كان الضغط العاطفي مؤثراً على تحصيله التعليمي ويسبب سلوكيات غير طبيعية (نوبات غضب، غياب من المدرسة).
- إذا كان يتلقى علاجاً وقد يستغرق التحسن وقتاً. قد يتطلب حضور مواعيد الاستشارة المتابعة غياباً من المدرسة.
- اسأل إذا كانت المدرسة أو المجموعة يمكنها تقديم أي مساعدة.

التحدث إلى الأصدقاء: قم بطمأنة محبوبك أنه ليس هناك ما يخل منه. إذا كانوا يتساءلون عن يتحدثون إليه أو ما يقولونه لهم، فشجعهم على التحدث إلى الناس الذين يعتقدون أنهم سيدعمونهم ويحترمونهم. ودكرهم أن تبادل المعلومات الشخصية عبر وسائل التواصل النصي أو الاجتماعي لا يتمتع بأي خصوصية.

رغم أن أزمات الصحة النفسية ليست بدنية، إلا أنها قد تكون مهددة للحياة.

هل أحتاج فعلياً إلى الحذر من الانتحار؟



الانتحار هو ثالث أكثر الأسباب المؤدية للموت بين المراهقين. فهم السبب الدافع للانتحار يمكن أن يساعدك على رعاية محبوبك.

إن الشخص الذي يفكر بالانتحار هو شخص يمر بأزمة مؤلمة ويريد أن يتخلص من الألم. يجعل الألم العاطفي أو النفسي من الصعب على الشخص أن يفكر بوضوح.

وتظهر الأبحاث الحديثة أن جزء الدماغ المسئول عن الحدّ من السلوكيات التي تتسم بالخطورة لا ينمو بشكل كامل إلا عند سن 25 عامًا. وهذا يعني أن المراهقين أكثر عرضة للقيام بتصرف مفاجئ، بما في ذلك الانتحار، بدون التفكير في العواقب.

تزيد الرغبة في التخلص من الألم بالإضافة إلى السلوكيات التي تتسم بالخطورة من خطر الإقدام على الانتحار.

اسأل محبوبك الشاب عن الانتحار، وخذ جميع الأفكار والتهديدات والسلوكيات المتعلقة بالانتحار على محمل الجد.

من الأفضل دومًا أن تحتاط
من الانتحار بدلاً من أن
تندم عليه.

ما هو تخطيط السلامة؟

تخطيط السلامة هو عملية استغراق بعض الوقت لكتابة المؤشرات التي تدل على أن محبوبك في طريقه إلى اكتئاب عاطفي أو نفسي، والخطوات التي يلزم اتخاذها للحفاظ على الصحة والسلامة.



يمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى العديد من السلوكيات غير الصحية (الجدال والعنف ومشكلات في المدرسة أو العمل وإصابة النفس والإدمان والسرقة والانتحار). إذا كان لديك خطة لتجنب هذه السلوكيات واستعداد أثناء الأوقات العصيبة، يمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بمزيد من الثقة والأمل.

لقد أدرجنا في هذه الحزمة بطاقة خطة السلامة (My Safety Plan)، ونحن نشجّعك على تعبئتها مع محبوبك. عندما يتعرّف أحدكما أو كلاكما على المؤشرات الأولى للاكتئاب، فيرجى الحرص على تنفيذ خطوات خطة السلامة.



كلما زادت الأفكار الموضوعية بتلك الخطة كلما زادت فعاليتها. قم بتحديثها عندما تكتشف مؤشرات جديدة أو مهارات تعایش أو مصادر دعم جديدة.

إذا أحببت أنت أو أحد أفراد أسرتك الحصول على بطاقة خطة السلامة (My Safety Plan)، يرجى الاتصال برقم 586-307-9100 للحصول على نسخ إضافية.

ورقة عمل خطة السلامة (My Safety Plan)

الوعي بالذات:

- جميع الناس لديهم مشاعر وسلوكيات وأفكار تؤثر أن هناك أزمة انتحار (أو أزمة أخرى) قادمة. فكّر فيما لديك من ذلك وقم بتسجيلها.

الإجراء:

- إذا بدأت في ملاحظة وجود أي من هذه المشاعر أو السلوكيات أو الأفكار، ما هي الأشياء التي يمكنك فعلها لرعاية نفسك؟ إليك بعض الأمثلة على ذلك:

- الهوايات / التمرين / التنزه
- كتابة أفكارك / التأمل / الصلاة
- القراءة / التلفاز / الموسيقى
- تناول الطعام / الاغتسال والاستحمام / الرعاية الذاتية
- الرسم / الإبداع / الرقص / الغناء
- الأشياء التي فعلتها في الماضي وساعدتك

الأشخاص/الأماكن المحيية

- إن لم تستطع مساعدة نفسك على التحسّن باستخدام الإستراتيجيات المذكورة أعلاه، من يستطيع مساعدتك على التواصل المستمر أو صرف ذهنك عن الأزمة؟
- كما يساعدك أن تتذكر أن بعض الأشخاص الذين لا يستطيعون تقديم الدعم العاطفي لك في أوقات الأزمة (مثل الأطفال) يمكن أن يكونوا وسيلة كبيرة لصرف ذهنك عن الأزمة.
- إن لم يكن هناك شخص محدد، ربما تجد مكاناً (متجر أو مقهى أو كنيسة أو صالة ألعاب رياضية، إلخ) حيث يمكنك أن تكون وسط الناس.

الدعم العاطفي:

- إن لم تنته الأزمة، من يمكنك تبادل هذه المشاعر المضطربة معه وتتطلب منه الدعم العاطفي؟
- قد يستطيع مركز الأزمات تقديم الدعم لك (800-273-8255).
- أشمل جميع الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك على البقاء في أمان.

التوجّه للمتخصّصين:

- إذا جربت جميع تلك الخطوات المذكورة أعلاه ولم تستطع منع ما يدفعك للانتحار، من هم المتخصّصين الذين يمكنك أن تلجأ إليهم؟ (أخصائي علاج نفسي أو طبيب أو مستشفى)

نعم! يمكنني أن أتغلب على هذه الأزمة!:

- أكتب الأشياء التي تحفزك على البقاء حيًا وفي أمان.

ما الذي ينبغي علي قوله إلى محبوبتي؟

إليك بعض الأفكار التي يمكنك أن تقولها. أنت تعرف محبوبك جيداً، لذا عليك اختيار ما هو منطقي بالنسبة لك.

"إنني أحبك وأريد أن أتأكد أنك ستبقى في أمان. لنفعل ذلك علينا أن نتفق على شيئين. إنني سأسألك ما إذا كنت بخير، لذا دعنا نتفق على عدد المرات التي سأطمئن عليك فيها. كما علينا أن نتفق على أن تكون صادق عندما تجيب على السؤال." يُعتبر هذا الاتفاق على التواصل خطوة أولى هامة.

"لنتكلم عندما نهذاً قليلاً." يمكن أن يحدث جدال بينك وبين محبوبك بسهولة عند هذه النقطة. الكلمات القوية يمكن أن تتسبب في مزيد من الألم لكلاكما. حاول تجنب أي مواجهة بينكما عندما ترتفع وتيرة المشاعر.

"أنني أحبك ... إنني فخور بك... إنك مهم جداً بالنسبة لي... سنتكلم من التغلب على هذا سوياً." أحياناً يقتنع الشخص الذي يشعر بالاكنتاب أو القلق أو اليأس أن الآخرين سيكونون في حال أفضل بدونه. استمر في تشجيعك إياه حتى يسمع محبوبك كم هو مهم لك وللآخرين.

"تبدو حزينا (أو منعزلاً أو غاضباً أو قلقاً أو...) ما الذي يحدث؟" حدّد أحد هذه المشاعر وأعط محبوبك الفرصة ليتحدث عنها. لن تبدو جميع مشاعره التي سيبيدها منطقياً لك، فحياناً تكون الأشياء التي نشعر بها غير منطقية. لا توبّخه واستمع له فقط. إن إخراج مشاعره يساعد بشكل كبير.

"هل تفكر في قتل نفسك؟ ... كيف ستفعل ذلك؟" إنها أسئلة صعبة، ولكن أسألها على أيّة حال. الإجابات توضح لك ما تحتاج إلى معرفته للحفاظ على سلامة محبوبك. هل هناك شيء ما في منزلك يميل الشاب إلى استخدامه لإيذاء أو قتل نفسه؟ تخلص منه. هل يمكن للشباب أن يوافق على طريقة للحفاظ على سلامته؟ إذا كان ذلك غير ممكن، قد يكون الوقت قد حان للذهاب إلى المستشفى.



"هل تذكر ذلك الوقت الذي شعرت فيه بألم شديد؟ لقد تغلبت عليه ويمكنك أن تتغلب على هذا أيضاً." يساعد المراهق أن تذكره بأن المشاعر الشديدة تمضي، تماماً مثل السحب العاصفة. هناك أمل!

لماذا أشعر بهذه الطريقة؟



عندما يمر محبوبك بأزمة، قد تعاني الأسرة من مشاعر انفعالية وتحتاج إلى رعاية واهتمام إضافيين. وهذا الأمر يشملك أيضًا.

الوحدة: من السهل أن تفكر أنك أنت الوحيد الذي يعاني من هذه المشكلة، وخاصة لأن معظم الناس يتجنبون الحديث عن مشاكل الصحة النفسية. لست وحدك. حاول التواصل مع الأسر والأصدقاء والمتخصصين ومجموعات الدعم الأسري لمساعدتك.

الذنب/اللوم: نادرًا ما يكون وراء اكتئاب محبوبك سبب واحد. توجيه اللوم لنفسك أو للآخرين لا يفيد. بدلاً من ذلك ركّز على البحث عن طرق للمساعدة.

الحيرة: لعلك تتعجب كيف لم تلاحظ حدوث هذه المشكلة، ولكن من السهل أن تختلط عليك المؤشرات التحذيرية بسلوكيات المراهقة الإعتيادية. قم بتثقيف نفسك حول الأمور المتعلقة بمكافحة الانتحار والصحة النفسية. وكلما عرفت أكثر كلما استطعت المساعدة أكثر.

الغضب: قد يدفعك الشعور بالعجز حيال أزمة محبوبك إلى الشعور بالغضب تجاهه أو تجاه العالم بشكل عام. من الطرق السليمة التي تستطيع من خلالها أن تعبر عن هذه المشاعر هو أن تعلن بوضوح أنك لن تقف مكتوف الأيدي لا تفعل شيئاً بينما هو يعاني. دع محبوبك يعلم أنك ستفعل كل ما بوسعك للحفاظ عليه في صحة وسلامة.

الخوف: لعلك تتساءل إذا كان شعورك بالذعر والفرع سينتهي في يوم من الأيام. ولعلك تتساءل إذا كان محبوبك سيكون في أمان أو ما إذا كنت أنت ستشعر بالأمان بعد ذلك. ولعلك تخشى أن أسرتك لن تعود كما كانت في السابق مرة أخرى. كل هذه مخاوف عادية. سيساعدك في ذلك التحدث إلى شخص ما.



المرور المشترك بهذه التجربة والتغلب عليها سويًا قد يساعد الأسرة على الخروج إلى الجانب الآخر من هذه الأزمة أقوى مما كانت في السابق.

ما الذي ينبغي علي فعله لمساعدة محبوبتي؟



سل محبوبك إذا كان بخير. اتفق معه على عدد المرات التي ستطمئن عليه فيها كل يوم.

اتفق معه على طريقة للتواصل. يعتبر التحدث أو الكتابة أو الرسائل النصية أو الرسم وسائل يمكن من خلالها لمحبوبك أن يتواصل معك ويطلب المساعدة.

استمع جيدًا لمحبوبك.

لا تجادل بشأن الشعور الذي يشعر به محبوبك، حتى ولو كان أمرًا غير مريح للسمع به.

اسأله عن الانتحار. استخدم كلمات مثل "الانتحار" أو "قتل النفس".

لا تسأل هل يفكر في فعل شيء "مجنون" أو "غبي" أو "عنيف". قل "الانتحار" عندما تقصد "الانتحار".

لا تترك محبوبك وحيدًا إذا لم يقدر الموافقة على طريقة تتيقنه في أمان.

طمئنه أن قوة وشدة مشاعره ستنتهي.

لا تحكم على مشاعر محبوبك أو تعلمه كيف ينبغي أن يشعر. تذكر أن الأفكار التي تدفعه للانتحار هي نتيجة عدم القدرة على التفكير بوضوح بسبب الألم.

قم بتعبئة بطاقة خطة السلامة (My Safety Plan) ودكره أن يتبع الخطوات.

تخلص من أي أسلحة نارية أو سموم أو كحوليات من المنزل.

تأكد أن محبوبك يأخذ الأدوية كما هو موصوف له.

تأكد أن محبوبك يحافظ على مواعيد الاستشارة.

اتصل أو اذهب للمستشفى إذا ساءت الأمور.