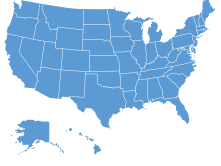


خطوات العمل لمساعدة شخص ما يعاني من الألم العاطفي

5

الانتحار هو مصدر قلق كبير يهدد للصحة العامة، وهو سبب رئيسي للوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية. يؤثر الانتحار على الأشخاص من جميع الأعمار، والأجناس، والأعراق، والإثنيات.



الانتحار معقد ومأساوي، ولكن يمكن الوقاية منه. يمكن أن تساعد معرفة العلامات التحذيرية للانتحار، وكيفية الحصول على المساعدة في إنقاذ الأرواح.

فيما يلي 5 خطوات يمكنك اتخاذها #لتكون_أنت_الذي يساعد شخص ما يعاني من الألم العاطفي:

١. اطرح الأسئلة التالية:



"هل تفكر في الانتحار؟" إنه ليس سؤالاً سهلاً، ولكن قد أظهرت الدراسات أن سؤال الأفراد المعرضين للخطر عما إذا كانوا يفكرون في الانتحار لا يزيد من حالات الانتحار، أو الأفكار الانتحارية.

٢. حافظ على سلامتهم:



بعد الحد من وصول الشخص ذو الأفكار الانتحارية، إلى العناصر أو الأماكن الخطيرة جزء مهمًا لمكافحة الانتحار. في حين أن هذا ليس بالأمر السهل دائمًا، أن تسأل عما إذا كان الشخص المعرض للخطر لديه خطة، أو أن إزالة أو تعطيل الوسائل المميتة يمكن أن يحدث فرقًا.

٣. كن متاحًا لهم:



استمع بعناية، وتعرف على ما يفكر فيه الفرد ويشعر به. تشير البحوث إلى أن الاعتراف بالانتحار والتحدث عنه قد يقلل في الواقع من الأفكار الانتحارية بدلا من زيادتها.

٤. ساعدهم على الاتصال:



احفظ رقم خط مكافحة الانتحار والأزمات ٩٨٨، (اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى ٩٨٨) وخط الرسائل النصية (٧٤١٧٤١) في هاتفك حتى يكونوا هناك في حال احتجتهم لهما. يمكنك أيضًا المساعدة في إجراء اتصال مع فرد موثوق به مثل أحد أفراد العائلة، أو صديق، أو مستشار روحي، أو أخصائي صحة عقلية.

٥. ابق على اتصال:



البقاء على اتصال بعد الأزمة أو بعد الخروج من الرعاية يمكن أن ينتج عنه فارق إيجابي. أظهرت الدراسات أن عدد الوفيات الناجمة عن الانتحار ينخفض عندما يتابع شخص ما الشخص المعرض للخطر.



NIH
National Institute
of Mental Health

لمزيد من المعلومات حول منع الانتحار:

www.nimh.nih.gov/suicideprevention

www.bethe1to.com

رقم التعريف NIMH OM 22-4315

تمت المراجعة في عام ٢٠٢٢

