

# العلامات التحذيرية للانتحار:

قد تكون السلوكيات المذكورة أدناه هي بعض العلامات التي تشير إلى أن شخصًا ما يفكر في الانتحار.

## التحدث عن:

- ◀ الرغبة في الموت
- ◀ الشعور بالذنب أو العار
- ◀ الشعور بأن الشخص يمثل عبئًا على الآخرين



## الشعور بما يلي:

- ◀ الخواء، أو انعدام الأمل، أو الحصار، أو انعدام الدافع للعيش
- ◀ الحزن الشديد، قلق أكبر، الانفعالية، أو الغضب الشديد
- ◀ ألم عاطفي أو جسدي لا يطاق



## تغير السلوك، مثل:

- ◀ وضع خطة، أو البحث عن طرق للموت
- ◀ الانعزال عن الأصدقاء، التلطف بكلمات الوداع، والتخلي عن الأشياء المهمة، أو كتابة وصية



- ◀ المجازفة بالتعرض لمخاطر كبيرة مثل القيادة بسرعة كبيرة
- ◀ ظهور تقلبات مزاجية شديدة
- ◀ الأكل أو النوم بقدر أكثر أو أقل من الطبيعي
- ◀ تعاطي المخدرات أو الكحوليات في كثير من الأحيان

**إذا كانت علامات التحذير هذه تنطبق عليك أو على شخص تعرفه؛ فاطلب المساعدة في أقرب وقت ممكن، خاصة إذا كان ذلك السلوك غير مألوف أو كان قد ظهر بشكلٍ متزايد في الآونة الأخيرة.**

أرسل كلمة "HELLO"  
إلى الرقم ٧٤١٧٤١

اتصل بخط مكافحة الانتحار والأزمات على  
الرقم ٩٨٨، أو أرسل رسالة نصية على نفس  
الرقم، أو الدردشة عبر ٩٨٨lifeline.org