



## مساعدة الأشخاص الذين قد يفكرون في الانتحار

هل أنت قلق من أن يكون أحد المقربين إليك يفكر في إنهاء حياته بنفسه؟

هل ترغب بمعرفة كيفية مساعدته للبقاء آمناً؟



## الخدمات الإستشارية للأزمات عبر الهاتف على مدار الساعة

على مستوى القطر (National)

لايفلاين 13 11 14 (Lifeline)

مجموعة مساعدة الأرواد 1800 55 1800 (Kids Help Line)

خط ساين للمساعدة 1800 18 7263 (SANE Helpline)

منزلاين أستراليا 1300 789 978 (Mensline Australia)

لايف لاين أطلب خط معلومات الصحة العقلية

1300 13 11 14 (Lifeline's Just Ask Mental Health Information Line)

خط معلومات الصحة العقلية من لافلاين (rural areas only, Monday to Friday 9am to 5pm EST)

ACT

مقاطعة العاصمة الأسترالية: فريق تقييم 1800 629 354 (Crisis Assessment and Treatment Team) ومعالجة الأزمات رقم

نيو ساوث ويلز (New South Wales)

خط الدعم للصحة العقلية في الأرياف في نيو ساوث ويلز

1800 201 123 (NSW Rural Mental Health Support Line)

خط التدخل للوقاية من الانتحار والأزمات 1300 363 622 (Suicide Prevention and Crisis Intervention)

Salvo Care Line 02 9331 6000

Northern Territory

المقاطعة الشمالية: خط الأزمات في المقاطعة الشمالية 1800 019 116 (Crisis Line Northern Territory)

Queensland

كوينزلاند خدمة تقديم الإستشارة في الأزمات 1300 363 622 (Crisis Counselling Service)

South Australia

خدمة تقييم الصحة العقلية والتدخل في الأزمات

13 14 65 (Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service)

Tasmania

تاسمانيا (metro) لمناطق الريف 1300 364 566 (country) خدمة ساماريتنز لايفلاينك (Samaritans Lifeline)

03 6331 3355 (مناطق المدينة)

Victoria

ولاية فيكتوريا: خط المساعدة للوقاية من الانتحار 1300 651 251 (Suicide Help Line Victoria)

Western Australia

ولاية غرب أستراليا: خدمة ساماريتنز للطوارئ للوقاية من (Samaritans Suicide Emergency Service) الانتحار - (مناطق الريف

1800 198 313 (metro) 08 9381 5555 (country)

## الخدمات

(طبيب الصحة العامة أنظر) دليل الهاتف الأصفر للحصول على الأرقام

(فريق الصحة النفسية أنظر) مراكز الصحة الإجتماعية في دليل الهاتف الأبيض

(الخدمات الإستشارية/النفسية أنظر) دليل الهاتف الأصفر للحصول على الأرقام

مساعدة ساين 1800 18 7263 (من الإثنين إلى الجمعة من التاسعة صباحاً حتى الخامسة مساءً حسب خط

التوقيت الدارج في الشرق

للمساعدة في البحث على المساعدة، الاتصال بخط لايفلاين للمعلومات على الرقم 13 11 14 من الإثنين

إلى الجمعة من التاسعة صباحاً حتى الخامسة مساءً حسب التوقيت الدارج في الشرق أو زيارة موقعنا الإلكتروني

وذلك للحصول على البيانات الوطنية حول الخدمات المجانية أو ذات الكلفة المنخفضة [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

لخدمة لايفلاين عبر الخط المباشر

## المواقع الإلكترونية

[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

[www.justlook.org.au](http://www.justlook.org.au)

[www.depressionnet.com.au](http://www.depressionnet.com.au)

[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)

[www.relationships.com.au](http://www.relationships.com.au)

[www.auseinet.com](http://www.auseinet.com)

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au)

[www.menslineaus.org.au](http://www.menslineaus.org.au)

في بعض الحالات، قد يرفض الشخص الحصول على المساعدة. ففي حين أنه من الهام مساعدته على الحصول على مساعدة، ولكن لا تستطيع إرغامه على القبول بها. عليك أن تتأكد من أن الأشخاص المعنيين يدركون تماماً الوضع. لا تحمل المسؤولية هذه بمفردك.

## 8- أطلب منه الوعود

غالبا ما تعاود أفكار الانتحار الشخص وحين يحصل ذلك من المهم له أن يتمكن من طلب المساعدة وإخبار أحد أطلب منه أن يعيدك بالقيام بذلك لكي تتأكد من أنه سيقوم بذلك فعلاً.

## 9- إهتم بنفسك

إن كنت تساعد أحداً يفكر في الانتحار، ينبغي أن تهتم أنت أيضاً بنفسك. من الصعب والمهلك أن تقدم الدعم لأحد يفكر في الانتحار، خاصة على فترة مطولة. لا تفعل ذلك بمفردك. تحدث إلى شخص ما، مثل صديق أو أحد أفراد العائلة أو أحد المتخصصين.

## 10- إستمّر بالإهتمام به

لا تختفي الأفكار الإنتحارية بسهولة دون أن تحدث تغييرات في الظروف الشخصية والحياتية للشخص المهتد بالانتحار. فقد تتغير أوضاعهم أو مشاعرهم حيال الأمر، أو قد يشعرون بدعم أكبر وبالقدرة على التعامل مع الأمر. وفي جميع الحالات، من المهم جداً أن يستمر الإهتمام والرعاية المقدمة من العائلة والأصدقاء.

لا تختفي الأفكار الإنتحارية لوحدها بسهولة. فالشخص بحاجة إلى المساعدة من أجل تجاوز هذه الأفكار. إن مساعدتك له يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً.

## أين تجد المساعدة

في حالة الأزمات الطارئة حين قد تكون حياة الشخص في خطر إتصل بالشرطة على الرقم 000 أو إذهب إلى قسم الطوارئ في المستشفى المحلي.

## لماذا قد يفكر أحد ما في الإنتحار؟

من المولم معرفة أن يكون أحد المقرّبين إليك يفكر في إنهاء حياته. إن كنت تشك أن أحدًا يفكر في وضع حدّ لحياته من الطبيعي أن تشعر بالهلع أو حتى أن تتحاشى التفكير بالأمر .

غالباً ما يشعر الأشخاص الذين يفكرون في الإنتحار بالإنعزال والوحدة قد يشعرون أن لا أحد يستطيع مساعدتهم أو فهم المهم العاطفي. حين يصحبون عاجزين عن التفكير بأي طريقة أخرى لتجاوز المهم، قد يبدو لهم أن الإنتحار هو الخيار الوحيد .

في بعض الأحيان، يصبح الأشخاص الذين يفكرون في الإنتحار هادئين في الظاهر. يجب أن تدرك أن هذا الأمر قد يعني الكثير، بما فيه قرارهم الصامت لإكمال خطة الإنتحار. المهم أن تنتبه إذا كان أحدًا ليس كعادته أو إذا كان يقوم بإشارات تثير القلق فعليك أن تتحقق من الأمر .

ثمة عوامل عديدة مبدئياً. بعض الإشارات التي يمكن توقعها تشمل :

- شخصاً يمرّ بتغييرات كبيرة في حياته، مثل خسارة حديثة (وفاة أحد المقرّبين إليه، خسارة العمل، خسارة مورد/مصدر العيش)، أو انفصال، بما فيه انفصال عن الأولاد، خيبة أمل كبرى (إنهيار علاقة عاطفية، رسوب في الإمتحانات، عدم الحصول على ترقية في العمل) أو مرض نفسي .
- شخصاً يظهر تغييراً في سلوكه، كأن يكون مزاجياً، حزيناً وإنعزالياً، يتحدّث عن شعوره باليأس، أو العجز أو أنه عديم القيمة، أو لا يهتمّ بنفسه ومظهره الخارجي، أو التحدّث عن أفكار حول الموت من خلال الرسم أو الروايات أو الأغنيات إلخ، أو توديع الآخرين و/أو التخلي عن ممتلكاته أو الإستغراق في سلوك خطر أو مدمر له .

للحصول على نسخات بلغات أخرى اتصلوا بمركز الصحة العقلية الأسترالي المتعدد الثقافات

Multicultural Mental Health Australia on (02) 9840 3333  
www.mmha.org.au

إذا كنتم بحاجة إلى مترجم/ة اتصلوا بـ TIS على الرقم 13 14 50 .

## كيف يمكنك المساعدة؟

إن معظم الأشخاص الذين يفكرون في الإنتحار يتجاوزون هذه الأزمة. ولكنّ مساعدة ودعم العائلة والأصدقاء والمحترفين قد يشكل فارقاً كبيراً. ستساعدك النصائح التالية على معرفة ما يمكنك القيام به .

### 1- تصرّف على الفور

إن كنت قلقاً من أن يكون شخص تعرفه يفكر في الإنتحار، تصرّف على الفور. لا تفترض أنه سوف يتحسن دون مساعدة أو أنه سوف يطلب المساعدة بنفسه. فالإهتمام بالأمر قد ينقذ حياته.

### 2- تقبل ردة فعلك

قد تكون ردة فعلك الهلع؛ أو تجاهل الوضع والأمل بأن يتلاشى؛ أو البحث عن حلّ مؤقت للتخفيف عن الشخص. ردّات الفعل هذه شائعة

إن وجدت نفسك تتخبّط في المشكلة أطلب مساعدة صديق موثوق به.

### 3- ابقَ بجانبه لمساعدته

إقض بعض الوقت مع الشخص المعني وعبر عن اهتمامك وقلقك عليه. إسأله عن كيفية شعوره، واستمع لما يجول في خاطره. دعه يتولى الكلام معظم الوقت. فالمشكلات تبدو سهلة المعالجة بعد التحدّث عنها.

### 4- إسأله إن كان يفكر في الإنتحار

الطريقة الوحيدة لمعرفة إن كان الشخص يفكر في الإنتحار هو أن تسأله عن الأمر. غالباً ما يكون السؤال عن شعوره مصدر راحة له. فالسؤال عنه قد يكون صعباً أحياناً ولكنه يظهر أنك لاحظت بعض الأمور، وأنت كنت تصغي إليه، وأنت تهتمّ لأمره وأنه ليس لوحده. إن التحدّث عن الإنتحار لن يضع الفكرة في رأسه لكن سوف يشجعه على التحدّث عن مشاعره. لا توافق على الإحتفاظ بأفكاره أو خططه الإنتحارية سرّية .

## 5- تأكد من سلامته

إن كان أحدًا ما يفكر في وضع حدّ لحياته من المهم معرفة مدى جدية تفكيره بالأمر. يمكنك أن تطرح الأسئلة التالية:

- هل فكر كيف وأين يخطّط للإنتحار؟
- هل لديه الوسيلة لتنفيذ خطته؟
- ما هو الدعم الذي يمكنه الحصول عليه للبقاء بأمان والحصول على المساعدة؟
- كيف يمكنك مساعدته على الإعتماد على الروابط مع العائلة، والأصدقاء والحيوانات الأليفة والمعتقدات الدينية وقوّته الشخصية في التغلب على المشكلات؟

إن كنت قلقاً فعلاً، لا تترك هذا الشخص لوحده. تخلّص من أي وسائل إنتحار متوفرة، بما فيها الأسلحة والأدوية والكحول ومخدرات أخرى، وحتى إمكانية استعمال السيارة .

## 6- قرّر ماذا ينبغي أن تفعل

الآن وقد حصلت على هذه المعلومات عليك أن تناقش معه الخطوات التي سوف تتخذها. قد تحتاج لطلب مساعدة الآخرين في إقناعه على الحصول على مساعدة المختصين – أو على الأقل الخطوات الأولى للحفاظ على حياته. ومن هؤلاء الأشخاص شركاء حياته أو الأهل أو الأصدقاء المقرّبين لأنك حينما تتشارك هذه المعلومات معهم فإنك تضمن أن ينال الشخص المساعدة والدعم الذين يحتاج إليهما.

## 7- تصرّف

إعمل على تشجيع هذا الشخص على الحصول على المساعدة من مجموعة من المتخصّصين والأشخاص الذين يقدّمون الدعم. يمكن الحصول على المساعدة من خلال:

- طبيب صحة عامّة
- مستشار أو عالم نفسي أو مساعد إجتماعي
- مستشار المدرسة، قائد مجموعة الشباب
- خدمة الطوارئ – كالشرطة والإسعاف
- خدمة الصحة العقلية
- المركز الصحي الإجتماعي
- الكاهن، القسّ أو خادم الرعية
- خدمة الإستشارة عبر الهاتف مثل خطّ لايفلاين أو مجموعة مساعدة الأولاد

حين يقرّر الشخص من الذي يرغب أكثر بإخياره، ساعده على تحضير ما سيقله له. إعرض له أن ترافقه إلى الموعد. وبعد انتهاء الموعد، تأكد من أن يكون قد ناقش مسألة الإنتحار وإسأله عن المساعدة التي عرضت عليه. ساعده على اتباع التوصيات .