

قنوات المساعدة ومواقع الدعم

رقم المساعدة الوطني Nationella hjälplinjen ٠٢٠-٢٢ ٠٠ ٦٠ متاح جميع الأيام بين الساعة ١٣-٢٢.

”مايند“، Mind, Självmodslinjen الخط الخاص بمشاكل الإنتحار ٩٠١٠١ ولعمل محادثة ثبات، الموقع: mind.se/sjalvmordslinjen متاح جميع الأيام بين الساعة ١٠-١٥.

”مايند“، (Mind) الخط الخاص بالوالدين ٠٢٠-٨٥ ٢٠ ٠٠ متاح جميع الأيام بين الساعة ١٠-١٥.

”مايند“، (Mind) الخط القديم ٠٢٠-٢٢ ٢٢ ٣٣ متاح جميع الأيام بين الساعة ١٠-١٥.

بريس، (حقوق الطفل بالمجتمع) (BRIS)، هاتف الأطفال ١١٦ ١١١. جميع الأيام من ١٤-٢١ عدا الأربعاء من ١٧-٢١.

بريس، (حقوق الطفل بالمجتمع)، (BRIS) هاتف الكبار ٠٧٧-١٥٠ ٥٠ ٥٠. جميع الأيام من ٩-١٢.

الإنسان الوئيس (فاعل الخير) المناوب (Jourhavande medmänniska) ٠٨-١٦٧٠٢-٨٠. جميع الأيام من ٢١-٠٦.

القس المناوب، (Jourhavande präst) هاتف الدعم من خلال رقم ١١٢. جميع الأيام من ٢١-٠٦ وللشبات: svenskakyrkan.se/jourhavandeprest - للخميس من ٢٠-٢٤.

الصليب الأحمر، (Röda korsets telefonjour) الخط الساخن ٠٧٧١-٩٠٨٠٠. من الأحد - للخميس من ١٥-٢١.

للشبات كل يوم من ١٨-٢٢ وبالعطلات من ١٤-١٨. Jourhavandekompis.se. الصديق المناوب

للشباب بين ١٣-٢٥ سنة. حيث يمكن طرح الأسئلة المتعلقة بالجنس، والصحة والعلاقات. Umo.se. قسم الحدث

للشبات للنقاش بخصوص التوجه الجنسي المزدوج والمتلبية. hbtqkojan.se

سبيس (SPES) لأقارب الشخص الذي قام بالإنتحار ٠٨-٣٤ ٥٨ ٧٣، جميع الأيام من ١٩-٢٢.

يمكنك التوجه لهذه الأماكن للمحادثة أو للعلاج:

- دليل الرعاية الصحية ١١٧٧. اتصل للحصول على المساعدة ومعرفة أين ستوجه.
- مركز الرعاية الصحية.
- صحة التلميذ. على سبيل المثال مرضة المدرسة أو المشرفة الإجتماعية بالمدرسة.
- صحة الطالب.
- الرعاية الصحية للشركات.
- قسم الحدث. يمكنك عند دخول الموقع umo.se أن تجد المعلومات عن القسم الخاص بك.

في حالات الطوارئ اتصل برقم ١١٢ أو اتصل بأقرب عيادة طوارئ نفسية

اقرأ المزيد وشاهدة الفيلم ”خطوات من أجل الحياة“، عن الأفكار الانتحارية، والشعور بالوحدة الداخلية وما يمكن أن تقوم به للمساعدة، على الموقع .STEGFORLIVET.SE

«راحتنا لا غنم» هي جمج قلمس اوب هذ تامل عملها ترشن جاتنا دت دق
(Suicidprevention i Väst och Västra Götalandsregionen)

SUICIDPREVENTION I VÄST



كل ست ساعات يقوم إنسان بالإنتحار. أنت تستطيع أن تحدث فوقاً

STEG FÖR LIVET

2

بيّن أن الأمر يهمك وأنت ترغب في الاستماع.

اسأل عما إذا كان قد حدث شيئاً خاصاً. وحافظ على الاتصال بالعين خلال المحادثة، حاول أن تكون متفتحاً وخالياً من مفاهيم الحكم مسبقاً على الأمور. لا تخف من حدوث صمت. فخلال الصمت تتم معالجة الأفكار والمشاعر. أحياناً تحتاج إلى تحديد أسئلة واضحة للدعوة للبدء. "ماذا فعلت بالأمس؟ كيف حالك في المدرسة / العمل؟" وإذا اتضح وجود أشياء يشعر الشخص بأنها إيجابية في حياته فأبرها وعززها.

4

أطلب المساعدة.

التأكيد على أن هناك مساعدة متوفرة ومناقشة الكيفية التي يمكن أن تدعم بها. اعرض مرافقة الشخص عند الذهاب لطلب المساعدة. في الصفحة التالية سوف تجد معلومات عن المكان الذي يمكن أن تلجأ إليه. حاول أن تجعل الشخص يشعر بالهدوء، وابق مع الشخص واتصل بشخص يكون محل ثقة. لا تترك شخص يكون قريباً من الانتحار وحده. إذا كان يبدو لك أن الشخص لا يملك السيطرة على الوضع فانظر الى أنها حالة طارئة – واطلب ١١٢ أو اذهب إلى عيادة الطوارئ النفسية في أقرب مستشفى.

1

القيام بالاتصال.

هل لاحظت أن شخصاً مقرباً منك يشعر بحالة نفسية سيئة، وربما تغير بطريقة تجعلك قلقاً؟ التحدث الى شخص. يمكنك أن تقول: "أرى أنك أنت ليس بحالة جيدة، فهل تريد أن تقول لي كيف أحوالك؟" قد يكفي أحياناً التحدث مع الشخص كي يوجل خطئه في الإنتحار والامتناع أخيراً عن الانتحار.

3

اسأل عن الإنتحار.

عند طرح السؤال يظهر لك أنه لا بأس في الحديث عن أفكار الإنتحار. لا تحتاج للشعور بالقلق حول ما إذا كان السؤال سيزيد من خطر الإنتحار، فهذه أسطورة. قد تسأل: "هل الأمور صعبة جداً لدرجة أنك في بعض الأحيان تفكر في الإنتحار؟" فإذا كان الأمر كذلك، "هل فكرت كيف ستقوم بذلك؟". قد تشير الخطط المتقدمة أن الوضع أكثر خطورة؟. هل كان الشخص في وضع مماثل سابقاً، وكيف استطاع الشخص التغلب على الموقف؟ خذ كل الحديث عن الانتحار على محمل الجد، ولا تُعد الشخص بالحفاظ على سرية أفكار الإنتحار.

خطوات من أجل الحياة

كل ست ساعات يقوم إنسان بالانتحار. أنت تستطيع أن تحدث فرقاً. هل أنت قلق أن شخصاً ما حولك يفكر في الانتحار؟ أحياناً يكون من الصعب معرفة ماذا تسأل أو كيفية المساعدة. ولكن يمكنك أن تحدث فرقاً من خلال مجرد إظهار الإهتمام وأنت متواجد هناك. ليس من المستغرب وجود أفكار انتحارية عند مرحلة ما في الحياة. ولكن عندما تتردد أفكار الانتحار وتستغرق جزءاً كبيراً من وقت الشخص، فيكون الأمر خطيراً وعندئذ يلزم المساعدة. ويمكن في كثير من الأحيان أن يرجع ذلك الى الشعور الكبير بالوحدة واليأس تجاه الحياة. كثير من الناس الذين يفكرون في الانتحار لا يريدون الموت حقاً، لكنهم لا يعرفون كيفية التعامل مع الحياة. ومن ثم فمن المهم أن يحصل المرء على تأييد من الناس المحيطة به وربما ينال أيضاً الرعاية. السؤال بخصوص أفكار الانتحار ليس بالأمر الخطير، ويكون بالنسبة لمعظم الناس كمصدر ارتياح للحديث عن شعورهم.

ويمكن بهذه الخطوات الأربع مساعدتك على التحدث مع شخص يشعر أنه في حالة سيئة والذي قد يفكر في أن ينهي حياته.