

## الحصول على المساعدة والدعم عن طريق الهاتف والدرشة والبريد الإلكتروني:

Självmodslinjen, Mind 90101

Äldrelinjen, Mind 020-22 22 33

Föräldralinjen, Mind 020-85 20 00

Bris, barnens telefon 116 111

Jourhavande medmänniska, 08-702 16 80

Kyrkans SOS, 0771 800 650

Mansjouren, 08-30 30 20

Kvinnofridslinjen, 020-50 50 50

SPES - لأي شخص فقد شخصاً عزيزاً لديه نتيجة الانتحار.  
020-18 18 00

يمكنك الحصول على المزيد من الدعم عن طريق الدردشة والبريد الإلكتروني عبر المواقع التالية:

[www.mindforum.se](http://www.mindforum.se)

[www.rfslungdom.se](http://www.rfslungdom.se)

[www.jourhavandekompis.se](http://www.jourhavandekompis.se)

[www.umo.se](http://www.umo.se)

[www.tjejjourenvast.se](http://www.tjejjourenvast.se)

## يمكنك الاتصال بالجهات التالية للحصول على محادثات دعم أو الرعاية:

- Vårdguiden 1177. اتصل هاتفياً للحصول على مساعدة حول الجهة التي يمكنك الاتصال بها.
- Vårdcentral
- Företagshälsovård
- Elev- och studenthälsan
- Ungdomsmottagning

في حالات الطوارئ، اتصل بالرقم 112 أو توجه إلى أقرب عيادة طوارئ نفسية.

اقرأ المزيد وشاهد فيلم "الخطوات الأربعة للحياة" حول التفكير بالانتحار، والشعور بالوحدة الداخلية، والأمور التي يمكنها المساعدة، على الموقع الإلكتروني [STEGFORLIVET.SE](http://STEGFORLIVET.SE)

تم إعداد النشرة من قبل:

SUICIDPREVENTION I VÄST



# الخطوات الأربعة للحياة

هناك شخص ينتصر كل ست ساعات. بإمكانك أن تحدث فارقاً.

# 1

## تواصل معه.

هل لاحظت أن شخصًا قريبًا منك يمر بحالة سيئة وربما تغيّر بطريقة تجعلك تشعر بالقلق؟ تحدث إلى الشخص المعني. يمكنك أن تقول: "ألاحظ أن حالتك سيئة، هل تريد الحديث معي عن ذلك؟" قد تكفي محادثة واحدة في بعض الأحيان لكي تعود رغبة الشخص في مواصلة حياته وتأجيل خطط الانتحار.

# 2

## استمع له.

أظهر اهتمامك من خلال طرح أسئلة حول ما إذا كان هذا الشخص قد تعرض لأمر معيّن. حاول الاستماع بشكل مفتوح ودون أي تحامل، حيث يزيد ذلك من فرص شعور الشخص بالأمان والبدء بالحديث. لا تخف من الصمت. حيث يقوم الشخص بمعالجة أفكاره ومشاعره خلال فترات الصمت. إن طرح الأسئلة المفتوحة أمر جيد دائمًا، ولكن في بعض الأحيان قد تحتاج إلى طرح أسئلة واضحة لكي تبدأ المحادثة. "ماذا فعلت بالأمس؟ كيف تسير الأمور في المدرسة/العمل؟" إذا عبّر الشخص عن أمور يشعر أنها إيجابية في حياته، فتحدث عنها وزد من أهميتها.

## هل تشعر بالقلق تجاه شخص قريب منك لأنه يفكر بالانتحار؟

قد يكون من الصعب أحيانًا معرفة الأسئلة التي يمكن طرحها أو المساعدة التي يمكن تقديمها. ولكن بإمكانك أن تحدث فارقًا من خلال إظهار مدى اهتمامك بهذا الشخص وأنت موجود بالقرب منه.

إن التفكير في الانتحار في مرحلة ما في الحياة أمر معتاد نوعًا ما. ولكن عندما يتكرر التفكير في الانتحار ويأخذ مكانًا كبيرًا من وقت الشخص المعني يصبح الأمر خطيرًا ويجب طلب المساعدة حينذاك. غالبًا ما يتعلق الأمر بالشعور بالوحدة واليأس من الحياة. لا يريد معظم الذين يفكرون في الانتحار الموت في الأصل، ولكنهم لا يعرفون كيفية تدبير أمورهم في الحياة. لذا، ينبغي توفير الدعم من قبل الأشخاص المحيطين بهم وربما من الجهات التي تقدم الرعاية كذلك. إن طرح أسئلة حول أفكار الانتحار ليس خطيرًا، حيث إن الحديث عن المشاعر يخفف على الشخص المعني.

يمكن أن تساعدك هذه الخطوات الأربعة في التحدث إلى أي شخص يمر بحالة سيئة وربما يفكر في الانتحار.

# 3

## اطرح الأسئلة عن أفكار الانتحار.

عندما تطرح السؤال، فإنك توضح أن الحديث عن التفكير في الانتحار لا بأس به. ولن تحتاج إلى الشعور بالقلق من أن يزيد السؤال من مخاطر الانتحار. إنها مجرد خرافة. يمكنك أن تسأل: "هل الأمور مرهقة لدرجة أنك تفكر بإنهاء حياتك؟" إذا كانت الإجابة نعم: "هل فكرت بالطريقة التي تريد أن تفعل بها ذلك؟" يمكن أن تشير التخطيطات المفصلة إلى أن الوضع أكثر خطورة. هل تعرض الشخص إلى نفس الوضع في السابق؟ كيف تعامل معه حينذاك؟ خذ جميع الحديث عن الانتحار بجدية ولا تعد بتأنيًا بالحفاظ على سرية أفكار الانتحار التي تساور شخصًا ما.

# 4

## اطلب المساعدة.

امنح الأمل من خلال التأكيد على توفر المساعدة وتحدث عن الدعم الذي يمكنك تقديمه. اعرض على الشخص مرافقته للتقدم بطلب المساعدة. يوجد في الصفحة التالية معلومات عن الجهات التي يمكنك الاتصال بها. حاول مساعدة الشخص على الهدوء من خلال الحديث أو التنفس بهدوء فقط، وابق معه ولا تزدد في الاتصال بشخص يشعر معه بالأمان. لا تترك بتأنيًا الشخص الذي يكون على وشك الانتحار وحيدًا. إذا كان الشخص يبدو عليه أنه لا يتحكم بالوضع، تعامل على الوضع باعتباره وضعًا طارئًا - اتصل بالرقم 112 أو توجه إلى عيادة الطوارئ النفسية في أقرب مستشفى.