

الخطوات الأربعة للحياة

هناك شخص ينتحر كل ست ساعات. بإمكانك أن تحدث فرقًا.

**هل تشعر بالقلق تجاه شخص قريب منك لأنه يفكر بالانتحار؟
يمكن أن تساعدك هذه الخطوات الأربعة في التحدث إلى أي شخص
يمر بحالة سيئة وربما يفكر بإنهاء حياته.**

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.

1

استمع له.

أظهر اهتمامك من خلال طرح أسئلة حول ما إذا كان هذا الشخص قد تعرض لأمر معين. 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.

2

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.

3

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 تتردد 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.

4

**إذا كنت تمر أنت أو أي شخص قريب منك بحالة سيئة، يمكنك العثور على أرقام الدعم
ومواقع الدعم على الإنترنت على الموقع الإلكتروني STEGFORLIVET.SE**