

هل تبحث عن مزيد من المعلومات حول منع الانتحار؟ فيما يلي بعض الأسئلة الشائعة.

### ماذا يمكنني أن أفعل إذا كنت أشعر برغبة في الانتحار؟

إذا كنت في أزمة وتحتاج إلى مساعدة فورية، فقم بما يلي: اتصل على 988 أو 216-623-6888، وإدارة منع الانتحار على مدار 24 ساعة في مقاطعة كويهاوغا، وأزمة الإدمان/الصحة العقلية، والخط الساخن للمعلومات والإحالة؛ أرسل "4Hope" إلى 741741؛ اتصل برقم 911؛ انتقل إلى أقرب قسم طوارئ بالمستشفى

### ما هي بعض العلامات التحذيرية للانتحار؟

قد تكون السلوكيات المدرجة أدناه علامات على أن شخصًا ما يفكر في الانتحار.

- التحدث عن الرغبة في الموت أو الرغبة في قتل النفس
- التحدث عن الشعور بالفراغ أو اليأس أو عدم وجود سبب للعيش
- وضع خطة أو البحث عن طريقة لقتل النفس، مثل البحث عن أساليب مميتة عبر الإنترنت أو تخزين الأدوية أو شراء بندقية
- التحدث عن الشعور بالذنب الشديد أو العار
- التحدث عن الشعور بالحصار أو الشعور بعدم وجود حلول
- الشعور بالألم لا يُطاق (ألم عاطفي أو ألم جسدي)
- التحدث عن كونك عبئًا على الآخرين
- استخدام الكحول أو المخدرات في كثير من الأحيان
- التصرف بقلق أو اضطراب
- الانسحاب من العائلة والأصدقاء
- تغيير عادات الأكل و/أو النوم
- إظهار الغضب أو الحديث عن السعي للانتقام
- تحمل مخاطر كبيرة قد تؤدي إلى الموت، مثل القيادة بسرعة كبيرة
- التحدث أو التفكير في الموت كثيرًا
- إظهار تقلبات مزاجية شديدة، والتحول فجأة من حزين جدًا إلى هادئ جدًا أو سعيد
- التخلي عن ممتلكات مهمة
- توديع الأصدقاء والعائلة
- ترتيب الأمور، كتابة وصية

إذا كانت علامات التحذير هذه تنطبق عليك أو على شخص تعرفه، فاحصل على المساعدة في أقرب وقت ممكن، خاصة إذا كان السلوك جديدًا أو زاد مؤخرًا.

### هل توجد عوامل خطر للانتحار؟

لا يميز الانتحار. يمكن أن يتعرض الناس من جميع الأجناس والأعمار والأعراق للخطر. السلوك الانتحاري معقد، ليس هناك سبب واحد. تساهم العديد من العوامل المختلفة في قيام شخص ما بمحاولة الانتحار. لكن يميل الأشخاص الأكثر عرضة للخطر إلى التشارك في خصائص محددة. تمثل عوامل الخطر الرئيسية للانتحار ما يلي:

الاكتئاب أو الاضطرابات النفسية الأخرى أو اضطراب تعاطي المخدرات

بعض الحالات الطبية

ألم مزمن

محاولة انتحار سابقة

التاريخ العائلي للاضطراب العقلي أو تعاطي المخدرات

التاريخ العائلي للانتحار

العنف الأسري، بما في ذلك الإيذاء الجسدي أو الجنسي

وجود بنادق أو أسلحة نارية أخرى في المنزل  
إطلاق السراح مؤخرًا من السجن أو الحبس  
التعرض للسلوك الانتحاري للآخرين، مثل سلوك أفراد الأسرة أو الأقران أو المشاهير

يعاني العديد من الأشخاص من بعض عوامل الخطر هذه، لكنهم لا يحاولون الانتحار. من المهم ملاحظة أن الانتحار ليس استجابة طبيعية للتوتر. تعد الأفكار أو الأفعال الانتحارية علامة على الضيق الشديد، ليست محاولة نافعة لجذب الانتباه، ويجب عدم تجاهلها.

### ماذا يمكنني أن أفعل إذا شعرت بالقلق من أن شخصًا أعرفه يفكر في الانتحار؟

فيما يلي خمس خطوات يمكنك اتخاذها لمساعدة شخص يعاني من الألم العاطفي:  
اسأل: "هل تفكر في قتل نفسك؟" إنه ليس سؤالاً سهلاً، لكن الدراسات تظهر أن سؤال الأفراد المعرضين للخطر عما إذا كانوا انتحاريين لا يزيد من حالات الانتحار أو الأفكار الانتحارية.

حافظ على سلامتهم: يعد الحد من وصول الشخص الانتحاري إلى المواد أو الأماكن الفتاكة للغاية جزءًا مهمًا لمنع الانتحار. في حين أن هذا ليس بالأمر السهل دائمًا، فإن السؤال عما إذا كان الشخص المعرض للخطر لديه خطة وإزالة أو تعطيل الوسائل القاتلة يمكن أن يحدث فرقًا.

كن حاضراً: استمع بعناية وتعرف على ما يفكر فيه الفرد ويشعر به. تشير الأبحاث إلى أن الاعتراف بالانتحار والتحدث عنه قد يقلل الأفكار الانتحارية بدلاً من زيادتها.

ساعدهم على التواصل: احفظ خط الحياة الوطني للوقاية من الانتحار (988) ورقم خط التواصل بالرسائل حول الأزمات (741741) في هاتفك، حتى يكون رقم الهاتف موجودًا عندما تحتاج إليه. يمكنك أيضًا المساعدة في إجراء اتصال مع شخص موثوق به مثل أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو المستشار الروحي أو أخصائي الصحة العقلية.  
البقاء على الاتصال: يمكن أن يحدث البقاء على اتصال بعد الأزمة أو بعد الخروج من الرعاية فرقًا. أظهرت الدراسات أن عدد وفيات الانتحار ينخفض عندما يتابع شخص ما الشخص المعرض للخطر.

### ما هي عوامل الوقاية؟

تمثل عوامل الوقاية الخصائص التي تساعد على التكيف مع مستويات مختلفة من المشاق. تظهر الدراسات أن عوامل الوقاية تعمل كحاجز ضد الأفكار والمحاولات الانتحارية.

فيما يلي بعض الأمثلة على عوامل الوقاية:

- الدعم العائلي القوي والعلاقات
- الدعم المجتمعي والاجتماعي
- المشاركة الدينية والروحية
- العوامل الشخصية، مثل تقدير الذات الإيجابي والرفاهية العاطفية
- استقرار السكن والدخل والعمالة

### ما الذي يمكنني فعله للمساعدة في منع الانتحار؟

خذ دورة تدريبية. يقدم مجلس ADAMHS تدريباً على منع الانتحار يسمى السؤال والإقناع والإحالة (QPR)، والذي يقدم ثلاث خطوات بسيطة يمكن لأي شخص تعلمها للمساعدة في إنقاذ حياة من الانتحار. كما هو الحال في تدريب CPR للأشخاص ومناورة هايمليش (Heimlich Maneuver) التي تساعد في إنقاذ آلاف الأرواح كل عام، يتعلم الأشخاص المدربون في QPR طريقة التعرف على العلامات التحذيرية لأزمة الانتحار وطريقة سؤال شخص ما وإقناعه وإحالاته للمساعدة. ابحث عن تدريب QPR القادم عبر [adamhsc.org](http://adamhsc.org).