



عدة الوقاية من الانتحار

الرجال
الذين يعانون من
انهيار الزواج

الرجال الذين يعانون من انهيار الزواج

قد يكون التفكك الزوجي صعبًا في بعض الأحيان بالنسبة للرجال ويمكن أن يجلب معه مجموعة من الحقائق الخاصة به (فقدان وحدة الأسرة، وأحيانًا صعوبة الحضانة المشتركة، وفقدان مكان الإقامة و/أو الوساطة الأبوية المعقدة، والتأثير على الشؤون المالية، والتأثير على الصحة النفسية) والتي لها تأثير على مستوى الضيق النفسي للرجال في هذه الحالة.



توخي الحيطة والحذر

عناصر للاستكشاف

1. الترحيب بالضييق (الاستماع الفعال والتحقق من الصحة والتعاطف وإبراز نقاط القوة)
2. التحقق من التفكير في الانتحار
3. استكشاف تخطيط العمل الانتحاري وقرب حدوثه
4. شجع الناس على طلب المساعدة (مركز الوقاية من الانتحار لتقييم خطر الانتحار أو القتل، مركز الأزمات، أخصائي نفسي، خدمات الطوارئ، إلخ).
5. إنشاء شبكة أمان (العائلة والأصدقاء والمهنيين إذا لزم الأمر)
6. تزويد الأحباء بالأدوات (مثل تثقيفهم بعلامات الضيق، وخطوات دعم الشخص الذي يفكر في الانتحار بشكل أفضل، إعطاء معلومات، إلخ).
7. تصميم خطة وتقييمها مع الشخص، بناءً على احتياجاته، من وقت لآخر

- نزاعات حضانة الأطفال
- يُظهر لغة وسلوكًا عدوانيًّا
- الأفكار القاتلة
- العدوان و/أو الإهمال و/أو إساءة معاملة الشركاء و/أو الأطفال والحيوانات وما إلى ذلك.
- نم على الأريكة، أو في منزل أحد الأصدقاء، أو في سيارتك، إلخ.
- صعوبة في النوم و/أو الأكل و/أو الاعتناء بنفسك
- مشاكل الأدوية المتعلقة بالانتقال إلى المنزل
- المشاكل الصحية في جذور المشاكل
- صدمة الرأس
- الآثار الجانبية للأدوية
- البارتيينيون السابقون هم الأشخاص الوحيدون الذين يعرفون
- زيادة الإحساس بالفشل

التعرف على الأحداث :

- الاتصال بالسابقين
- أعياد الميلاد
- حكم المحكمة



التحقق من التفكير في الانتحار

الدعم

ما هي أفضل الممارسات لتشجيعهم على استخدام الموارد؟



هل هناك حاجة إلى موارد من خارج المدينة؟
استكشاف وجود الأطفال واحتياجاتهم
توحيد استخدام الموارد
البناء على التعاطف والتحقق من الصحة
إلهام الأمل يوم واحد في كل مرة
تحديد مجموعات الدعم للرجال
مساعدهم في إجراء المكالمات
حدد شخصًا أو أكثر من الأشخاص المقربين
منك الذين يمكن أن يشاركوا في الأمر
ما الذي نجح بالفعل؟
التشجيع ("أنت فائز، من الجيد أن تحصل
على المساعدة!")

التعاطف والإصغاء الفعال لتعزيز الأمل

ما هي أفضل الممارسات للتواصل مع الرجال الذين يعانون من الانفصال الزوجي بين الشريكين الحميمين والاستماع إليهم ودعوتهم لطلب المساعدة؟

- كن على علم باحتمالية تعرض الرجل للعنف الأسري والعنف النفسي والتهديدات وما إلى ذلك.
- تحقق من صحة المعاناة دون أن تزيدها (أي استكشافها باختصار، لا تدخل مربع المشكلة، عد إلى مصادر الأمل).
- تجنب الكلمات المتعلقة بالضعف والشعور بالذنب
- التأكيد على مجال سيطرتهم ومشاعرهم الإيجابية
- التحلي بالإحسان وتجنب المواجهة
- السماح للرجل بالتعبير عن غضبه (التفريق بينه وبين التهديد)
- تشجيع الناس على التحدث عن أنفسهم وليس عن الآخرين
- تشجيع الناس على إعادة التركيز على أنفسهم
- تحديد عناصر الاستقرار للفرد
- تسليط الضوء على نقاط القوة
- إبلاغ الشخص بالعناصر التي تظل سرية
- الانتباه إلى معتقداتنا وعواطفنا التي قد تنشأ

حماية نفسك



ما هي العوامل الوقائية التي يمكن وضعها للحد من السلوكيات الخطرة؟ كيف يمكن أن تبدو خطة العمل أو خطة السلامة لرجل يمر بمرحلة انفصال زوجي؟

1. هل هناك حاجة إلى إجراء تغييرات على الشبكات الاجتماعية (على سبيل المثال بالنسبة لضابط شرطة في منطقة مدينة كيبك، هل سنجد له موردًا في مونتريال)؟
2. كسر العزلة وإشراك العائلة والأصدقاء والأشخاص الذين تثق بهم
3. ذكر الجدارة (مثل "أنت تستحق القليل من الدعم!")
4. تعزيز العناصر الوقائية التي يسميها الفرد
5. الحد من عوامل الخطر التي حددها الشخص المعني أو القضاء عليها



عدة الوقاية من الانتحار

الرجال
الذين يعانون من
انهيار الزواج

©ROHIM 2025