

A close-up photograph of two people's hands being held. One hand is wearing a grey, textured jacket cuff, and the other is wearing a blue denim jacket cuff. The background is blurred, showing an outdoor setting with other people.

عدة  
الوقاية  
من الاختهار

رجال  
التنوع الجنسي

# رجال التنوع الجنسي

يواجه الأشخاص ذوي الخلفيات الجنسية أو الجنسانية المتنوعة (بما في ذلك أولئك الذين يعزّفون أنفسهم بأنهم مثليون أو مزدوجو الميول الجنسية أو مثليو الجنس أو المتحولون جنسياً) تحديات كبيرة، مثل الرفض والتمييز والترهيب والعنف. وتفاقم هذه العقبات بسبب التحيز ورهاب المثلية الجنسية ورهاب ازدواجية الميول الجنسية ورهاب المتحولين جنسياً الذي يستهدفهم. وهذا يجعل هذه الفئة معرضة بشكل خاص لخطر الانتحار. إن الدعم الاجتماعي والبيئات الشاملة هي أهم عوامل الحماية من الآثار الضارة للتمييز الذي يتعرض له أفراد مجتمع الميم.



# توخي الحذر

ما هي علامات الضيق الانتحاري؟ ما هي عوامل الخطر التي يجب أن أكون على دراية بها؟

## عناصر للاستكشاف



1. التعرف على علامات الضيق
2. الترحيب بالضيق (الاستماع الفعال والتحقق من الصحة والتعاطف وإبراز نقاط القوة)
3. التتحقق من التفكير في الانتحار
4. استكشاف التخطيط للعمل الانتحاري وقرب وقوفه
5. شجع الناس على طلب المساعدة (مركز الوقاية من الانتحار لتقدير خطر الانتحار أو القتل، مركز الأزمات، أخصائي نفسي، خدمات الطوارئ، إلخ).
6. إنشاء شبكة أمان (العائلة والأصدقاء المقربين والمهنيين إذا لزم الأمر)
7. تزويد الأحباء بالأدوات الازمة (مثل تثقيفهم حول علامات الضيق، وخطوات دعم الشخص الذي يفكر في الانتحار بشكل أفضل، وتوفير المعلومات، وما إلى ذلك).
8. تصميم خطة وتقييمها مع الشخص، بناءً على احتياجاته، من وقت لآخر



- يمكن أن تكون البيئة المحيطة عاملًا وقائياً أو مصدر ترهيب للشخص المعنى.
- ضعف العلاقات مع عائلته
- لا يوجد شعور بالانتماء
- هدف العنف المؤسسي
- عنف الشريك الحميم
- يعاني من العنف الجسدي
- يُظهر لغة وسلوگاً عدوانياً (أفكار القتل، إلخ).
- التعارض مع الدين وأو الثقافة
- استيعاب الخطاب السلبي. العار، والشعور بالذنب، والارتباك، وكراهيّة الذات، وما إلى ذلك.
- إهمال المظهر الجسدي (النظافة أو الملابس)
- التعرف على الأحداث المعرضة للخطر
- الخروج
- التحولات
- الترهيب
- فقدان الوظيفة
- المشاكل الزوجية



استكشاف التخطيط للعمل الانتحاري وقرب وقوفه

## الدعم

ما هي أفضل الممارسات لتشجيعهم على استخدام الموارد؟



- الكفاءة الثقافية
- معرفة الموارد المتاحة
- تذكير بأنهم ليسوا وحدهم
- بناء الثقة
- تحديد الموارد الشاملة ذات الخبرة

## التعاطف والإصغاء الفعال لتغذية الأمل

ما هي أفضل الممارسات للتواصل مع الرجال من ذوي الميول الجنسية المتنوعة والاستماع إليهم ودعوتهم لطلب المساعدة؟

- الأخذ في الاعتبار الخبرات وتحديد القضايا المتعلقة بالعمر والخصائص المحددة للتنوع والأشخاص المتحولين جنسياً وما إلى ذلك.
- التعرف على الهوية الجنسية المزدوجة
- الوعي بواقعهم
- احتياجات الاستهداف
- فهم كافٍ لمجتمع الميم
- عدم إدراك الفرق (مثل "انظر، أنا لست جزءاً من المجتمع")
- انتبه إلى الضمير



## حماية نفسك



ما هي عوامل الحماية التي يمكن وضعها للحد من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر؟ كيف تبدو خطة العمل أو خطة السلامة لرجل متعدد جنسياً؟

1. تحديد نماذج يحتذى بها للفرد
2. الاعتناء بتقديرك لذاتك، وعدم إصدار أحكام مسبقة
3. الاعتناء بذاتك وأصالتك
4. إنشاء روابط مع الموارد المناسبة
5. ترك مساحة للفكاهة والإبداع والفن
6. تحديد مجتمع متماسك ومراعاة المجتمعات الافتراضية
7. تعزيز العناصر الوقائية التي يسميها الفرد
8. الحد من عوامل الخطر التي حددتها الشخص المعنى أو القضاء عليها





# عدة الوقاية من الانتحار

رجال  
التنوع الجنسي 2025  
©ROHIM