

عدة الوقاية من الانتحار

الأقارب

الأقارب

بالنسبة لأولئك المقربين من الرجال الذين يمرون بوقت عصيب، من المهم التعرف على الأفكار الانتحارية والإشارات التي قد يرسلها صديقك أو أخوك أو أبوك بطرق خفية في بعض الأحيان. كما قد يواجه أحياء الرجال الذين يفكرون في الانتحار نقصًا في الأدوات والإحباط والإرهاق وحتى درجة من الاكتئاب عندما يواجهون حالة شخص لديه أفكار انتحارية يثبت أن علاجه طويل ومعقد. لهذا السبب نحن بحاجة أيضًا إلى الاهتمام بهم.



توخي الحذر ⓘ

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

عناصر للاستكشاف 🔍

1. التعرف على علامات الضيق
2. الترحيب بالضيق (الاستماع الفعال والتحقق من الصحة والتعاطف وإبراز نقاط القوة)
3. التحقق من التفكير في الانتحار
4. استكشاف التخطيط لفعل انتحاري أو قتل وشيك الحدوث
5. شجع الناس على طلب المساعدة (مركز الوقاية من الانتحار لتقييم خطر الانتحار أو القتل، مركز الأزمات، أخصائي نفسي، خدمات الطوارئ، إلخ).
6. إنشاء شبكة أمان (العائلة والأصدقاء المقربين والمهنيين حسب الحاجة)
7. تزويد الأبناء بالأدوات (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

- الإنهاك والإرهاق والتعب والغضب والقدرية والحزن والاكتئاب والعجز
- أن يكون في حالة رعاية وثيقة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع (على سبيل المثال: الزوج الذي يعيش مع الشخص الانتحاري ويعتني به أو بها بشكل يومي)
- لا حدود ولا حدود لليقظة المفرطة
- الشعور بالإرهاق من الموقف، والإجهاد الناتج عن التعاطف، والشعور بالإحباط
- اليأس (مثل "لم يعد بإمكانني القيام بذلك")
- الشعور بعدم الكفاءة
- الشعور بالمسؤولية و/أو الذنب
- الحديث عن الانتحار
- الاستشفاء
- التعرف على الأحداث المعرضة للخطر
 - خسارة كبيرة لكل من أفراد الأسرة والرجال (مثل الوظيفة والزوجة والوفاة وما إلى ذلك)
 - إهمال الاعتناء بنفسك



الدعم



ما هي أفضل الممارسات لتشجيعهم على استخدام الموارد؟



التثقيف النفسي (مثل وصف خطوات طلب المساعدة، وشرح كيفية عمل الخدمات، وما إلى ذلك).

ابحث عن الأنشطة البدنية أو الأنشطة التي تشجع على الحركة

تحديد أفراد العائلة الآخرين الذين يمكنهم المشاركة

التعاطف والإصغاء الفعال لتغذية الأمل

ما هي أفضل الممارسات للتواصل مع الأبناء والاستماع إليهم ودعوتهم لطلب المساعدة؟

- التعاطف، والتقدير، وحماية غرور الشخص القريب منك، والتشجيع، والاهتمام بشعوره بالكفاءة
- تقدير حقيقة الاعتناء بهم
- تشجيع الشخص المقرب منه على التحدث عن نفسه، دون تجاهل الشخص الانتحاري في محيطه
- التأكيد على قوة طلب المساعدة
- توحيد طلبات المساعدة
- التأكد من فهم مقدم الرعاية لحدود دوره وقدراته (التطبيع)



حماية نفسك



ما هي عوامل الحماية التي يمكن وضعها للحد من سلوكيات المخاطرة؟ كيف تبدو خطة العمل أو خطة السلامة لمقدم الرعاية؟

1. التحدث، لا أن تكون وحيداً
2. حشد مقدمي الرعاية الآخرين للرعاية المؤقتة
3. موارد الاتصال بالرجال
4. تعزيز العناصر الوقائية التي يسميها الفرد
5. تقليل عوامل الخطر التي حددها الشخص المعني أو القضاء عليها



عدة الوقاية من الانتحار

الأقارب 2025 ©ROHIM