

عدة
الوقاية
من الازدحام

للمتكلمين

للمتكلمين

عند تقديم التدخل والدعم للرجال الذين يعانون من ضائقة الانتهار، من المهم ألا يشعر أخصائيو الرعاية الصحية بالإرهاق من خطورة المواقف التي يواجهونها، وأن ينتبهوا إلى إجهاد التعاطف والصدمة غير المباشرة. وللقيام بذلك، يحتاجون إلى طلب الدعم من مدربיהם وزملائهم وتحديد الدورات التدريبية التي قد تكون ذات صلة بمهامهم.



توخي الحذر



ما هي علامات الضيق الانتحاري؟ ما 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 وقوعه
5. شجع الناس على طلب المساعدة (مركز الوقاية من الانتحار لتقدير خطر الانتحار، 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 وتقديمها مع الشخص، بناءً على احتياجاته، من وقت لآخر

- العمال الذين يجتهدون في العمل ويبالغون في الاستثمار ويهملون أنفسهم
- إجهاد التعاطف، والصدمات غير المباشرة، والإرهاق النفسي
- عدم التعاطف مع العملاء والزملاء
- رفض الدعم من الزملاء
- الانسحاب، وتغيير الموقف، والتطرف في السلوكيات
- تبني دور الرزانة والشجاعة، والقول بأن كل شيء طبيعي وصحيح
- تجربة تغييرات كبيرة على السلسلة المتسلسلة المتساهلة-المقييدة من حيث منع الانتحار (على سبيل المثال: "هل ما زال حكمي السريري صحيحًا؟")
- التشكيك في النظام (على سبيل المثال: "هل أنا حقًا أحدث فرقًا؟")
- التعرف على الأحداث المعرضة للخطر
- خطة العمل العلاجي أو التدبير التأديبي
- تجربة سلبية مع



الدعم

ما هي أفضل الممارسات لتشجيعهم على استخدام الموارد؟



زيادة الوعي بتجربتهم الخاصة

الحفاظ على السرية بين الزملاء

تحديد الموارد من خارج الإقليم (على سبيل المثال، يجب إخالة أحد العاملين في دائرة حماية الطفل في مونتريال إلى مورد خارج مونتريال)

التعاطف والاستماع الفعال لتحفيز الأمل

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

- تطبيق طلب المساعدة ونزع الطابع الدرامي عنه والتحقق من صحته
- تجنب المقارنات بين الزملاء
- ثقافة عمل داعمة وإيجابية، خالية من السلبية والنمية وما إلى ذلك.
- المشاركة العاطفية، والدفء (لا تقلل من حقيقة أنه صاحب مصلحة)
- الحفاظ على السرية بين الزملاء
- الانتباه إلى البحث عن المعنى وإلى العبارات الانهزامية (على سبيل المثال: "ما الهدف من عملي؟"، "هل يستحق ما أقوم به؟")



حماية نفسك



ما هي عوامل الحماية التي يمكن وضعها للحد من السلوكيات الخطرة؟ كيف تبدو خطة العمل أو خطة السلامة لشخص يعمل مع الرجال؟

1. دعم الأزواج
2. تجنب البيئات التنافسية
3. الاستبطان والتشجيع وإشراك الشخص في علاجه
4. إعادة اكتشاف طعم المرح
5. تعزيز العناصر الوقائية التي يسميها الفرد
6. الحد من عوامل الخطر التي حددتها الشخص المعنى أو القضاء عليها





عدة الوقاية من الانتهار

©ROHIM

2025

للمتكلمين



centres de services auxiliaires de Montréal



McGill

Douglas

HÔPITAL DE RECHERCHE
DU MUSÉE DES SCIENCES



Regroupement des Organismes
pour Hommes de l'île de Montréal

INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE SHERPA

Pères Séparés Inc.
Département Pâtcher Inc.



Mdp

MAISON DU PÈRE