

عدة الوقاية من الانتحار

للمتكلمين

للمتكلمين

عند تقديم التدخل والدعم للرجال الذين يعانون من ضائقة الانتحار، 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 مديريهم وزملائهم وتحديد الدورات التدريبية التي قد تكون ذات صلة بممارستهم.



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. التحقق من التفكير في الانتحار
4. استكشاف التخطيط للعمل الانتحاري وقرب وقوعه
5. شجع الناس على طلب المساعدة (مركز الوقاية من الانتحار لتقييم خطر الانتحار، مركز الأزمات، أخصائي نفسي، خدمات الطوارئ، إلخ).
6. إنشاء شبكة أمان (العائلة والأصدقاء المقربين والمهنيين إذا لزم الأمر)
7. تزويد الأعباء بالأدوات اللازمة (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

- 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-المقيدة من حيث منع الانتحار (على سبيل المثال: "هل ما زال حكومي 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؟



التعاطف والاستماع الفعال لتعزيز الأمل

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

- تطبيع طلب المساعدة ونزع الطابع الدرامي عنه والتحقق من صحته
- تجنب المقارنات بين الزملاء
- ثقافة عمل داعمة وإيجابية، خالية من السلبية والنميمة وما إلى ذلك.
- المشاركة العاطفية، والدفع (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؟")

زيادة الوعي بتجربتهم الخاصة

الحفاظ على السرية بين الزملاء

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



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 حددها الشخص المعني أو القضاء عليها



عدة الوقاية من الانتحار

©ROHIM 2025 للمتكلمين