

# إرشادات للأفكار الانتحارية

## التعامل مع الأفكار الانتحارية

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الوقت الحالي، فيرجى الاتصال بأي خط مساعدة وطني متوفر.

هناك أوقات في الحياة قد نشعر فيها باليأس والعجز التام والغرق في الألم العاطفي. قد يبدو الأمر وكأن وجود طريق آخر للخروج من مشاكلنا غير مُتاح، فقد نفذت لدينا الأفكار والحلول الممكنة. تبدو مشاكلنا غير قابلة للإصلاح، نشعر وكأن الألم لن ينتهي أبدًا، نعتقد أن الخيارات لدينا قد نفذت، والانتحار هو الحل الوحيد المتبقي.

ربما تتبادر إلى الذهن الأفكار الانتحارية، وقد يكون لديك مشاعر مختلطة تجاهها. الأفكار الانتحارية شائعة جدًا، ولكنها قد تكون مخيفة ومربكة، نميل إلى تجنب الحديث عنها، لذلك لا ندرك مدى شيوعها.

الأفكار الانتحارية هي إشارة لتغيير شيء ما في حياتك - وليس لإنهاء حياتك!

بالنسبة لبعض الناس، قد يكون الانتحار وسيلة للانتقام من الآخرين، أو إظهار مدى الألم الذي تشعر به. ولكن بعد الانتحار، لن تكون هناك لتري أنهم يشعرون بالذنب، أو تفهموا ألمك أخيرًا.

المشاعر سوف تمرّ. يبدو الاكتئاب وكأنه دائم، ولكنه عابر. الأشياء سوف تتغير. يأتي الاكتئاب ويختفي.

أكثر من ٩٠٪ من الأشخاص الذين ينجون من محاولة انتحار قد تكون قاتلة، لا يصرون على قتل أنفسهم والانتحار.

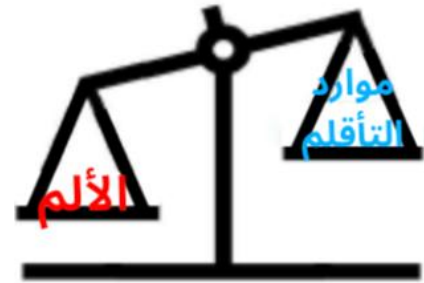
إنها أزمة مؤقتة، محاولة لوقف الألم الداخلي. فأنت ستمر عبر هذا النفق وتخرج من الجانب الآخر. ستمرّ هذه المشاعر!

الاكتئاب والألم يشوّه تفكيرنا. قد يبدو أننا نرتدي "عدسات قاتمة" داكنة جدًّا. كل شيء يبدو مختلفًا عمّا هو عليه حقًا.

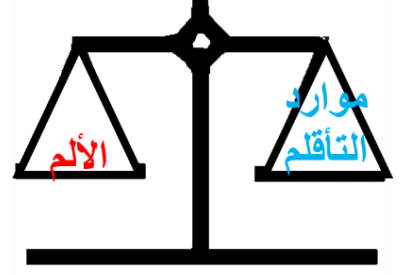


الأفكار هي أفكار – ولا تعبّر بالضرورة عن كيف تسير الأمور بالفعل، على الرغم من أننا نشعر بالتأكد أن هذه الأفكار حقيقية. تؤثر الأفكار على الطريقة التي نشعر بها، وتؤثر الأفكار والمشاعر على طريقة تفاعلنا، وما نفعله.

يمكن أن تحدث الأفكار الانتحارية عندما نشعر بألم شديد، دون أن نمتلك الموارد الكافية للتعامل معها.



لذلك لدينا طريقتان لتخطي هذا الوقت العصيب:  
- التقليل من الأمل - التي نشعر بها عاطفيًا وجسديًا.  
- زيادة موارد التأقلم لدينا.



## التقليل من الألم

### التهدئة الذاتية

- اعمل شيئاً يساعدك على الشعور بالتحسن، حالاً.
- ربما قم بتجميع الأشياء في حقيبة أو صندوق طوارئ يمكنك الرجوع إليه.
- استخدم كافة حواسك الخمس للعثور على الأشياء التي من شأنها تهدئتك.

### الرؤية

ركز انتباهك على النظر إلى شيء جميل، أو طبيعة، أو لوحة، أو مشاهدة برنامجك أو فيلمك المفضل.

### السمع

استمع إلى مقطوعة موسيقية مفضلة أو أصوات الطبيعة، أو قم بالغناء.

### الشم

لاحظ الروائح بانتباه - صابونك المفضل، الطعام، الزيوت العطرية.

### التذوق

استخدم حاسة التذوق لتركيز انتباهك. تناول الطعام بانتباه – ركز انتباهك على الأشياء الإيجابية في هذه اللحظة.

### المس

ارتدي الجوارب الناعمة المريحة، داعب حيوان أليف، وقم بتدليك يديك بنفسك.

تذكير مفيد، باستخدام الحواس الخمس بهدف مساعدتك على تحويل تركيز الانتباه وتوجيهك إلى اللحظة الحالية:

٥ أشياء أستطيع رؤيتها.

٤ أشياء أستطيع سماعها.

٣ أشياء يمكنني لمسها.

شيئان أستطيع شمهما أو تذوقهما.

خذ نفساً واحداً. ثم استمر في ملاحظة تنفسك وإحساس التنفس في بطنك.

## تجنب المخدرات والكحول

- بينما يبدو أنها قد تساعد لفترة من الوقت، فإنها ستجعل مشاكلك أكثر سوءاً.

## اسأل نفسك:

- هل هذه الأفكار حقيقية أم هي مجرد رأيي الخاص؟ قد تشعر بأنها حقيقة، لكن هل هي حقيقية بالفعل؟ (تحدث إلى شخص ما لسماع ما سيقوله! أو اسأل نفسك "ماذا سيقول الشخص (س) عن هذا؟")

- ما الذي ساعدني على الشعور بتحسّن في الماضي؟

- ما الذي يمكنني فعله الآن لمساعدتي على الشعور بتحسّن؟

- ما الذي يعطي لحياتي معنى؟ ما هي أهدافي أو أحلامي أو قيم حياتي؟ على سبيل المثال: العائلة، الأصدقاء، الحيوانات الأليفة، مساعدة الآخرين، الإيمان، الروحانية، الحياة المجتمعية، التواصل مع الطبيعة.

## أخبر نفسك:

- استخدم عبارات التأقلم الإيجابية.

- لقد استطعت التأقلم إلى هذا الحد، يمكنني تجاوز اليوم أو الساعة أو الـ 10 دقائق التالية.

- ستبدو الأمور أفضل مع مرور الوقت.

- الاكتئاب مؤقت - وهذا سوف يمر.

- الاكتئاب يشوّه تفكيري - هذه الأفكار هي صوت الاكتئاب. إنها ليست حقيقة. لست مضطراً للتصرف بناءً عليها.

- الغالبية العظمى من الناس تتخطى الاكتئاب. سأنظر إلى الوراء في المستقبل وسأكون سعيدًا لأنني اخترت العيش.

## دَوْنُ أَشْيَاء

قم بعمل ورقة عمل خطة السلامة وبطاقات خطة السلامة أو ورقة عمل أفكار وإجراءات بديلة، أو ورقة عمل خطة إدارة الأزمات.

## زيادة الموارد - خطوات فورية

اتخذ خطوة واحدة في كل مرة

- تعامل مع الأشياء قليلاً في كل مرة. انطلق في اليوم التالي، أو الأسبوع أو الشهر التالي، أو ربما في الساعة التالية أو حتى أقل من ذلك. قل لنفسك: "لقد نجحت حتى الآن، يمكنني تجاوز الساعة القادمة".

- افعل شيئاً آخر، وركز انتباهك تماماً على ما تفعله، على سبيل المثال. البستنة.

الأعمال المنزلية.

التمرين البدني - المشي، الجري، ركوب الدراجة، الرقص.

النقر (Tapping)، تقنية الحرية النفسية (Emotional Freedom Techniques).

قراءة - مجلة، كتاب المساعدة الذاتية.

مشاهدة التلفاز.

ابحث عن منتدى مناقشة داعم على الإنترنت.

تعلم شيئاً جديداً على الإنترنت.

استخدم تقنية التصوّر أو التخيل.

ساعد شخصاً آخر.

اذهب إلى الحديقة أو الشاطئ - تأمل الطبيعة.

قم بزيارة شخص ما.

استمع للموسيقى.

قم بمداعبة حيوان أليف.

الأعمال اليدوية.

أطعم الطيور.  
قم بحل لعبة سودوكو أو الكلمات المتقاطعة.  
افعل شيئاً إبداعياً: الرسم، أو الكتابة، أو الحياكة، أو العزف على آلة موسيقية، أو عمل  
ملصقة، أو خبز كعكة، أو طهي وجبة، أو ترتيب بعض الزهور، أو إنشاء موقع ويب أو  
مدونة.

## توقف (اتبع تقنية STOPP)



- تحدث إلى شخص ما - الآن!
- صديق أو أحد أفراد الأسرة.
- استخدم خط المساعدة الهاتفي.
- استشر أخصائي صحة.
- اذهب إلى مكان تشعر فيه بالأمان - كن مع أشخاص آخرين.
- اذهب إلى قسم الحوادث والطوارئ المحلي.
- اتصل برقم الطوارئ المحلي.

## زيادة موارد التأقلم - خطوات طويلة المدى

### تصرّف!

- لا يمكننا تغيير مواقفنا إلا من خلال تغيير شيء ما في طريقة تفكيرنا أو ما نفعله.
- أكمل خطة العلاج متعددة الوسائط (Multimodal Treatment Plan).

## خطة النشاط البدني والروتين



- قم بزيادة نشاطك.
- خطط لتحقيق أنشطة هادفة، والتواصل مع الآخرين، والاستمتاع.
- خطط لروتين يوميّ والتزم به - استيقظ في نفس الوقت كلّ يوم، واخذ إلى الفراش في نفس الوقت، وخطط لنشاط كلّ صباح وبعد الظهر ومساء.
- اعمل الأشياء التي تستمتع بها، أو التي اعتدت الاستمتاع بها، أو التي تعتقد أنك قد تستمتع بها: النشاطات التحفيزية مقابل الأنشطة المستهلكة للطاقة.
- ضع أهدافاً واقعية.
- قم بتدوينها: مخطط أسبوعيّ، أو مذكرات نشاط.

## اعتن بنفسك

- تناول وجبات صحية، وازن نومك، وعالج مشاكل الصحة الجسدية أو العقلية، وتجنب المخدرات والكحول، وقم بممارسة التمارين البدنية بانتظام.

## التعامل مع المشكلة بشكل منهجي

- التعامل مع المشكلة.
- الحصول على مساعدة من شخص أو وكالة مناسبة (على سبيل المثال، مكتب استشارات المواطنين).

## الحفاظ على العلاقات أو تحسينها

- تواصل وكُن مع الآخرين.
- اتّصل، أرسل رسائل نصية أو بريد إلكتروني - الأصدقاء أو العائلة.
- إنشاء جهات اتصال جديدة - انضم إلى مجموعة دعم محلية أو منتدى مناقشة عبر الإنترنت.
- إصلاح العلاقة باستخدام ورقة عمل العلاقة.

## قلل من توقعاتك



- في بعض الأحيان، قد نشعر وكأننا نكافح من أجل القيادة أو ركوب الدراجة للصعود فوق تلة طويل وحاد بأقصى سرعة. لا يمكن للمحرك الوصول بنا إلى هناك. إنه يعمل بجد حقًا، لكن من المستحيل صعود هذا التل شديد الانحدار بأقصى سرعة. نحن بحاجة إلى تغيير تروس أو ترسين أقل (تقليل السرعة). يمنح التغيير لأسفل المحرك مزيدًا من عزم الدوران، وهو قادر بشكل أفضل على قيادة تلك العجلات لأعلى هذا التل، وإن كان ذلك أبطأ قليلاً.
- غالبًا ما نحاول أن نكافح في أفضل حالاتنا، ونتوقع الكثير من أنفسنا ومن الآخرين ومن الحياة نفسها. في بعض الأحيان نحتاج إلى تغيير السرعة. قم بإبطاء السرعة، قلل من النضال. استمر، ولكن في سرعة أقل.

- رتب وخطط.

- اكتب مفكرة يومية أو دفتر يوميات.