

## كيف تساعد شخص يفكر في الانتحار

- كن مباشرًا. تحدث بصراحة وواقعية عن الانتحار.
- كن مستعدًا للاستماع للآخرين. اسمح بالتعبير عن المشاعر. تقبل المشاعر.
- لا تتسرع في إصدار الأحكام. لا تناقش مدى صحة أو خطأ الانتحار أو ما إذا كانت المشاعر جيدة أو سيئة. لا تلقي محاضرة عن قيمة الحياة.
- احرص على الاهتمام بالموضوع. كن متاحًا طوال الوقت. أظهر اهتمامك ودعمك للشخص.
- لا تدخل في تحدي مع الشخص من أجل الانتحار.
- لا تتصرف بطريقة صادمة، حتى لا يصنع ذلك حاجز بينكما.
- لا تُقسم على كتمان الأسرار. التمس الحصول على الدعم.
- ابعث الأمل داخل الشخص بتوفر بدائل للانتحار.
- قم باتخاذ إجراء. تخلص من وسائل الانتحار، مثل المسدسات، أو الحبل، أو الأفراس المخزنة.
- احصل على مساعدة الأشخاص أو الجهات المتخصصة في التدخل في الأزمات والوقاية من الانتحار.
- ساعد الشخص في الاتصال بخط الحياة للوقاية من الانتحار على 1-800-273-8255. عند الاتصال، ستستمع في البداية إلى رسالة مسجلة ثم موسيقى وبعد ذلك ستتحدث مع مستشار مدرب. تتوفر خدمة الترجمة الفورية.

## العلامات التي تشير إلى تفكير الشخص في الانتحار

- التحدث عن رغبته في الموت أو قتل نفسه.
- البحث عن طريقة للتخلص من حياته، مثل البحث عبر الإنترنت أو شراء مسدس.
- التحدث عن الشعور باليأس أو عدم وجود سبب للحياة.
- التحدث عن الشعور بالورطة أو بالألم لا يحتمل.
- التحدث عن كونه يمثل حمل على الآخرين.
- زيادة تناول الكحول أو تعاطي المخدرات.
- التصرف بارتباك أو اضطراب؛ ما يؤدي إلى التهور.
- النوم لفترات قصيرة أو طويلة للغاية.
- الانسحاب أو عزل نفسه عن الآخرين.
- الانفعال الشديد أو التحدث عن الرغبة في الانتقام.
- المعاناة من تقلبات مزاجية متطرفة.
- في حالة تفكيرك أو تفكير أي شخص تعرفه في الانتحار، يُرجى الاتصال بخط الحياة للوقاية من الانتحار على 1-800-273-8255. عند الاتصال، ستستمع في البداية إلى رسالة مسجلة ثم موسيقى وبعد ذلك ستتحدث مع مستشار مدرب. تتوفر خدمة الترجمة الفورية.