



فهم الأفكار والمشاعر الانتحارية

الانتحار هو عندما ينهي شخص ما حياته. إنها تجربة شخصية ومعقدة للغاية ترتبط غالبًا بمشاعر اليأس أو الألم العاطفي أو الشعور بعدم وجود طريقة أخرى للتأقلم.

كل يوم، آلاف الأشخاص في جميع أنحاء أستراليا يطلبون الدعم ويجدون الأمل، ويواصلون حياتهم بشكل هادف.

إذا كانت تراودك أفكار انتحارية، من المهم أن تعرف أن الأمر لا يتعلق دائمًا بالرغبة في الموت. غالبًا ما تكون هذه الأفكار ناتجة عن رغبة في إنهاء الألم أو البحث عن راحة من مشاعر طاغية وصعبة التحمل. قد تبدو هذه الأفكار ثقيلة وتعزلك عن الآخرين، لكنك لست وحدك.

العلامات و الأعراض

يمكن أن تظهر الأفكار والمشاعر الانتحارية بطرق مختلفة لأشخاص مختلفين. قد تأتي وتذهب أو تكون مستمرة، وقد تكون مُرهقة جدًا. تتضمن بعض التجارب الشائعة ما يلي:

تحمل مخاطر أكثر من المعتاد
التصرف بتهور، أو استخدام المزيد من الكحول أو المخدرات، أو القيام بأشياء قد تؤدي إلى الأذى.



وضع الخطط أو قول الوداع
التخلي عن الأشياء الشخصية أو التحدث كما لو أنك لن تكون موجودًا.



تغييرات في المزاج أو السلوك
الشعور بالضيق أو الخدر بشكل غير عادي أو التعرض لتقلبات مزاجية مفاجئة.



الشعور باليأس أو بأنك محاصر
التفكير في أن الأمور لن تتحسن أو الشعور بأنه لا توجد طريقة للمضي قدمًا.



الانسحاب من الآخرين
الانفصال عن الأصدقاء أو العائلة أو الأنشطة الاجتماعية.



التفكير في الموت.
وجود أفكار مستمرة حول إنهاء حياتك أو الرغبة في الهروب من الألم العاطفي.



الأسباب

غالبًا ما تأتي الأفكار الانتحارية من مزيج من التجارب والمشاعر الصعبة، مثل:

استخدام بعض المواد للتأقلم

الكحول والمخدرات يمكن أن تصعب عملية التحكم في المشاعر والتفكير بوضوح، مما قد يزيد من المخاطر.

إدارة تحديات الصحة النفسية

أمور مثل الاكتئاب، والقلق، أو حالات أخرى يمكن أن تزيد من المخاطر، خاصةً عند غياب الدعم.

التعامل مع الخسارة أو الحزن

وفاة شخص مقرب، أو تغييرات في العلاقات، أو تحولات كبيرة في الحياة يمكن أن تكون مرهقة جدًا.

التعرض لصدمة أو سوء معاملة

يمكن أن تؤدي تجارب الاعتداء الجسدي أو العاطفي أو الجنسي إلى الشعور بالضييق العميق.

الشعور بالعزلة أو غياب الدعم

يمكن أن يؤدي نقص الاتصال أو صعوبة التواصل إلى زيادة الشعور بالضييق.

العيش مع الألم المزمن أو المرض

التحديات الصحية المستمرة يمكن أن تجعل الحياة اليومية تبدو صعبة جدًا في التعامل معها.

معاناة الأفكار والمشاعر الانتحارية ليست خطأك أبدًا. مهما كان السبب، هناك طرق للتعامل مع ما تشعر به. وتذكر أن الدعم متاح في كل خطوة على الطريق.

تمييز توقيت وأشكال ظهور الأفكار الانتحارية

إن وجود خطة مثل تلك أدناه يمكن أن تساعدك على فهم محفزاتك، والتعرف على كيفية تأثير الأفكار عليك، وإيجاد طرق للبقاء آمنًا.



التعامل مع الأفكار الانتحارية

توقع ما هي المواقف أو المشاعر التي قد تؤدي إلى الأفكار الانتحارية؟ على سبيل المثال، الصراع والشعور بالوحدة والتذكير بصدمة الماضي

تحديد كيف أعرف أنني بحاجة إلى دعم إضافي؟ على سبيل المثال، الانسحاب من الآخرين، والشعور بالخدر، أو مواجهة صعوبات في القيام بالمهام اليومية.

إدارة ما الذي يمكنني فعله للحفاظ على سلامتي؟ على سبيل المثال، اتصل بشخص موثوق به، واستخدم أداة تخطيط السلامة في Beyond Now، وركز على اتخاذ الخطوات الصغيرة التالية

استراتيجيات الإدارة العملية

أشرك حواسك



استخدم أنشطة التأريض مثل تقنية الحواس الخمس، أو قراءة شيء بالترتيب، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو التنفس الصندوقي.

الحد من الوصول إلى المواد الضارة



حاول، إذا استطعت، إزالة الأشياء التي يمكن استخدامها لإيذاء نفسك أو تخزينها بأمان.

قم بإنشاء خطة أمان



إن وجود قائمة بالأشياء التي تريحك والأشخاص الذين يمكنك الاتصال بهم والخطوات التي يجب اتخاذها إذا كنت تشعر بعدم الأمان يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا.

تحدث إلى شخص تثق به



يمكن أن تساعد مشاركة ما تشعر به مع صديق أو أحد أفراد الأسرة أو خدمة الدعم في تخفيف حدة المشاعر.

اكتب ما يدور في ذهنك



الكتابة في دفتر يوميات يمكن أن تكون وسيلة مفيدة للتعبير عن المشاعر وفهم ما تمر به.

خذ الأمور خطوة بخطوة

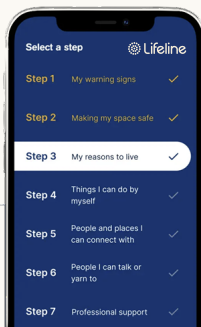


ذكر نفسك أنه حتى أصعب المشاعر لن تدوم إلى الأبد. حاول التركيز على اجتياز الدقيقة التالية، ثم الدقيقة التالية.

هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

إذا كنت تشعر بالضيق أو عدم اليقين من أين تبدأ، فإن تقنية التأريض مثل التنفس الصندوقي أو استخدام حواسك الخمس يمكن أن تساعد في تخفيف الأحاسيس الجسدية وإبعاد تركيزك عن الأفكار الانتحارية. يمكنك أيضًا إنشاء خطة أمان للانتحار باستخدام تطبيق أو موقع Beyond Now الخاص بالتخطيط للسلامة.

ضع خطة أمان باستخدام تطبيق أو أداة BEYOND NOW



تقنية الحواس الخمس: ابحث عن...

- 5 أشياء يمكنك رؤيتها
- 4 أشياء يمكنك لمسها
- 3 أشياء يمكنك سماعها
- شئان 2 يمكنك شم رائحتهما
- شيء 1 يمكنك تذوقه

تقنية التنفس الصندوقي:



يختلف كل شخص عن الآخر، لذا فإن ما يصلح لشخص آخر قد لا يناسبك، ولا بأس بذلك.

المفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما يساعدك أكثر.



متى تطلب المساعدة

من المهم التحدث مع أخصائي صحي إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه:

- ✓ يفكر في إنهاء حياته أو يشعر باليأس معظم الوقت.
- ✓ الانسحاب من الأصدقاء أو العائلة أو الأنشطة.
- ✓ تعاني من تغيرات كبيرة في المزاج أو النوم أو مستويات الطاقة.
- ✓ الشعور بالعبء أو عدم القدرة على التعامل مع الحياة اليومية.
- ✓ تجد صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات بسبب المشاعر الغامرة.
- ✓ تعاني من أعراض جسدية مثل الإرهاق أو الألم أو فقدان الشهية.

قد تبدو عملية التواصل صعبة، لكنها علامة على القوة.
الدعم متاح دائماً لمساعدتك على الشعور بمزيد من السيطرة والأمل في المستقبل.

الدعم متاح

فهم وإدارة ميول الانتحار ليس شيئاً عليك مواجهته بمفردك.

إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك.
يمكنك الوصول إلينا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.
اتصل بالرقم 13 11 14
ارسل رسالة نصية إلى الرقم 0477 131 114
الدردشة عبر الإنترنت على lifeline.org.au/crisis-chat
إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.

توجه إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا للعثور على المزيد من الاستراتيجيات العملية واكتشاف خدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكن أن تساعد.

توفر مجموعة أدوات الدعم أيضاً معلومات حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة العقلية والرفاهية التي يمكنك استكشافها وفقاً لسرعتك الخاصة، وقتماً تشاء.

تفضل بزيارة lifeline.org.au/suicide/services أو امسح رمز QR للبدء.

