**التدوين رقم 7 :الانتحار**

مرحبا بكم في بودكاست عن الانتحار. أنا الدكتور تشارلز ديفيد تاوبر، الرئيس التنفيذي للتحالف من أجل العمل مع الصدمات النفسية والسلام، CWWPP. إذا كنت تريد معرفة المزيد عن ما نقوم به، يرجى الاطلاع على موقعنا www.cwwpp.org. يمكنك تقديم تعليقات على هذا البودكاست وإعطاء اقتراحاتك للبودكاست في المستقبل على صفحة الاتصال على موقعنا. كما ذكرنا، سنتحدث عن الانتحار. يتم توجيه هذا البودكاست في المقام الأول إلى مجموعتين. مجموعة واحدة هي أولئك الذين يفكرون في الانتحار والأخرى هي أولئك الذين يريدون منعه. لماذا يريد الناس الانتحار؟ أولا، في كثير من الأحيان، ليس لديهم هدف في حياتهم ولا يرون أي مستقبل لأنفسهم. لا يرون أي مستقبل في عملهم وهواياتهم وعلاقاتهم، ولا يرون علاقة في الروحانية. كل هذه الأمور مهمة جداً للجميع. الناس الذين يرغبون في الانتحار في كثير من الأحيان يعتقدون أنفسهم أنهم غير كافيين. قد يكون لديهم مشاكل بالطفولة. اؤ تعرضوا للإساءة، وربما يكون الآخرون قد رفضوهم سواء من جانب الأسرة أو من جانب أشخاص في العمل، أو من قبل أشخاص آخرين في أجزاء من بيئتهم. وربما كانوا يضعون معايير عالية لأنفسهم لا يستطيعون تلبيتها. وقد يكون هؤلاء أيضاً في وضع لا يستطيعون فيه رعاية أسرهم أو أنفسهم. من الجانب المالي أو الطبي أو أي جوانب أخرى من حياتهم. قد يكون قد فقدوا مؤخرًا أحد أفراد أسرتهم ، من خلال الموت أو المرض أو الرفض. فهم لا يرون الواقع بطريقة جيدة. ويمكن أن يكون ذلك ببساطة من خلال سوء الفهم. كما يمكن أن يكون بسبب الذهان. يمكن أن يكون ذلك أيضا" بسبب المخدرات. سواء كانت هذه العقاقير مشروعة، مثل العقاقير المستخدمة للأمراض، أو يمكن أن تكون عقاقير غير مشروعة من مختلف الأنواع. وهذا يشمل الكحول. قد تسبب بعض الأمراض سوء فهم للواقع. الناس الذين يشعرون بالوحدة الشديدة ينتحرون. هنالك العديد من المحفزات تجعل الناس يرغبون في الانتحار. قد تكون هناك أيام معينة، مثل عيد الميلاد والأعياد الأخرى، وشؤون الأسرة، وأشياء أخرى. الذكريات يمكن أن تكون محفزاً أيضاً في كثير من الأحيان ، والناس المكتئبون هم قلقون. في بعض الأحيان، يتم استخدام التهديد بالانتحار للتلاعب بالناس. في بعض الأحيان، التهديد بالانتحار هو نداء للمساعدة. قد يكون هناك تاريخ عائلي من الانتحار. وتشمل المجموعات المعرضة للانتحار الرجال وكبار السن و الأقليات. إذا كنت تفكر في الانتحار، يرجى التحدث إلى شخص ما. من المهم جداً عدم إبقاء مشاعرك في الداخل. تحدث مباشرة إلى شخص ما. يمكنك أيضا استدعاء خط منع الانتحار إذا كان هناك واحد في منطقتك، وفي معظم المناطق نجدها موجودة بالفعل. الدخول في مجموعة من نوع ما ، سواء مع أشخاص أو على الانترنت. يمكن أن مجموعة علاجية أو مجموعة نشاط من نوع ما مثل دورة، الرياضة، مجموعة فنية، أو أي نوع آخر من مجموعة التي سوف يكون التحدث إلى أشخاص آخرين. قد تكون هذه مجموعة من الجيران. يمكن أن يكون أي شيء. إذا كنت تفكر في الانتحار، فكر في أهدافك، وإعادة تعريفها. اكتب سيرة ذاتية. انظر ما هي أهدافك في الحياة. قلنا في وقت سابق أن عدم وجود أهداف في الحياة في بعض الأحيان هو السبب في أن الناس يريدون الانتحار. أكتب خطة اؤ اي شيء في هذا السياق فمن شأنها أن تحركك نحو أهدافك. انظر إلى تصوراتك. هل تتوافق مع تصورات الآخرين من حولك، أم أنها مختلفة؟ . اكتب كل شيء يمكنك التفكير به. اكتب الحقائق والمشاعر. أصنع شريط فيديو أو تسجيل لما تشعر به، ليس فقط الحقائق ولكن المشاعر كذلك. قم بالفن، قم بالموسيقى. اكتشف طريقة لإخراج مشاعرك، شيء يعجبك. قم ببعض التمارين الرياضية. ممارستها سيساعدك على تحريك الدم في جميع أنحاء الجسم، ويحصل لك شعور أفضل. الحصول على قسط كاف من النوم. افعل أشياء تمنحك المتعة إذا كنت تعمل مع الناس لمنع الانتحار، أبدا، وأكرر أبدا، أعتقد أن شخص ما الذي يهدد الانتحار لن يفعل ذلك. و هناك احتمال كبير أن يفعلوا ذلك. خذ كل تهديد بالانتحار على محمل الجد حتى لو كنت تعتقد أن الشخص يتلاعب. حتى عندما يكون شخص ما يستخدم تهديد الانتحار كتلاعب أو كمناشدة للمساعدة ، فقد يحاول ذلك وقد ينجح. هذا يحدث في كثير من الأحيان. هناك بعض العلامات التحذيرية التي قد يعطيها الأشخاص الذين قد ينتحرون في بعض الأحيان. مثل هؤلاء الناس يتحدثون ويكتبون عن الانتحار. إنهم ينسحبون من المجتمع. وهم يستخدمون على نحو متزايد مواد مثل العقاقير غير المشروعة والأدوية الصيدلانية والكحول وما إلى ذلك. قد يكون الأشخاص الذين لديهم سلوك عدواني على وشك الانتحار. قد يكون الناس المندفعون على وشك الانتحار. قد يكون لدى الأشخاص الذين هم على وشك الانتحار تقلبات مزاجية. يمكن أن تكون عالية يوم واحد ومنخفضة في اليوم التالي. قد تتغير حتى من ساعة إلى ساعة ، أو حتى بسرعة أكبر. قد يكون السلوك غير العادي في الشخص علامة على الانتحار. إن توديعك، والتخلي عن الأشياء المهمة للشخص قد تكون أيضًا علامة على نية شخص ما الانتحار. الآن، هذه كلها علامات محتملة على الانتحار. وهي ليست نهائية وقد تكون لها أسباب أخرى. يجب أن تحصل على صورة جيدة للشخص. لا تفترض أي شيء. تحدث إلى الشخص بالتفصيل. أهم شيء يمكنك القيام به لمنع الانتحار هو الاستماع. يرجى الاستماع إلى تدوين لدينا على الاستماع للحصول على بعض التفاصيل حول كيفية القيام بذلك. قد لا يكون لدى الشخص الذي يفكر في الانتحار شخص يلجأ اليه، قد يحتاج إلى التنفيس، قد يحتاج إلى إطلاق الضغط. الاستماع! لا تقل الكثير. الاستماع فقط ! توفير مكان آمن وأجواء غير حكمية للشخص للتحدث بحرية وبشكل منتظم. كن متعاطفاً و دع الشخص يعمل على حل مشكلاته. لا تقدم حلولاً. وتقع على عاتق الشخص مسؤولية توفير حل. كن هناك، كن متعاطفاً، لا تصدر أحكاماً. تواصل مع الشخص. أيضا، وضع أي شيء أن الشخص قد يكون قادر على استخدامه للانتحار في مكان آمن. ويشمل ذلك أشياء مثل حبوب منع الحمل والسكاكين، الخ. أجعل الشخص يتصل بك عندما يفكر في العمل على الانتحار. البقاء على اتصال مع الشخص في تلك المرحلة. إذا لم تكن متأكداً مما تقوم به، اتصل بمحترف. من المهم جداً القيام بذلك. لا تبقى وحيد في أفكارك. إذا كنت تعتقد أن الشخص سوف ينتحر وليس لديك طريقة أخرى للقيام بالأشياء، اتصل بسلطة مثل الشرطة أو المستشفى. يمكنك منع الانتحار بهذه الطريقة. إذا كنت تعمل على منع الانتحار، فمن المهم جدا بالنسبة لك أن تتحدث إلى أشخاص آخرين. انضم إلى مجموعة تعمل على منع الانتحار. وتوجد هذه المجموعات في أماكن كثيرة. إذا لم يكن هناك أي شيء في منطقتك، شكل واحد. تعرف على الانتحار، وتعرف على ما يمكنك القيام به. هناك الكثير من المعلومات حول ذلك على شبكة الإنترنت وفي أماكن أخرى. من المهم جدا بالنسبة لك للحصول على الإشراف النفسي. تحدث إلى ممارس آخر، تحدث إلى محترف. لا تدعه يبقى بداخلك هذه أشياء ثقيلة جداً إذا لم تحصل على الإشراف، قد تنفجر داخل نفسك. استمع إلى التدوينات الأخرى و إلى واحد مقبل. شكراً على الاستماع أراك في المرة القادمة.