

العيش مع شخص يفكر في الانتحار

كيف يمكنك التعرف على الأفكار الانتحارية؟

هل تعرف أحدًا يفكر في الانتحار؟ من خلال ثلاث قصص قصيرة نقدم لك النصائح كأحد المقربين من الشخص العزيز عليك. هذه هي القصة رقم 1



بعض الناس يتحدثون أو يفكرون في الموت كثيرا. في حين أن البعض الآخر لا يفعل ذلك أبدا.



يختلف الأشخاص في كيفية تعاملهم مع الأفكار المتعلقة بالانتحار. لا يمكنك دائما معرفة ما إذا كان الشخص العزيز عليك يفكر في الانتحار. ومع ذلك، فهناك علامات يمكنك أن تنتبه إليها.



قد تسمع الشخص العزيز عليك يقول: إن الحياة لم تعد تستحق العيش. أو قد تلاحظ أن الشخص العزيز عليك يتصرف بشكل مختلف عن المعتاد. ربما تتعرف على الأمور التالية:



أن الشخص العزيز عليك يتعاطى الكحول أو المخدرات بشكل أكبر من المعتاد.



أن الشخص العزيز عليك ليس لديه شغف للمستقبل.



أن الشخص العزيز عليك يقوم بزيارة الناس وتوزيع الأغراض.

العيش مع شخص يفكر في الانتحار

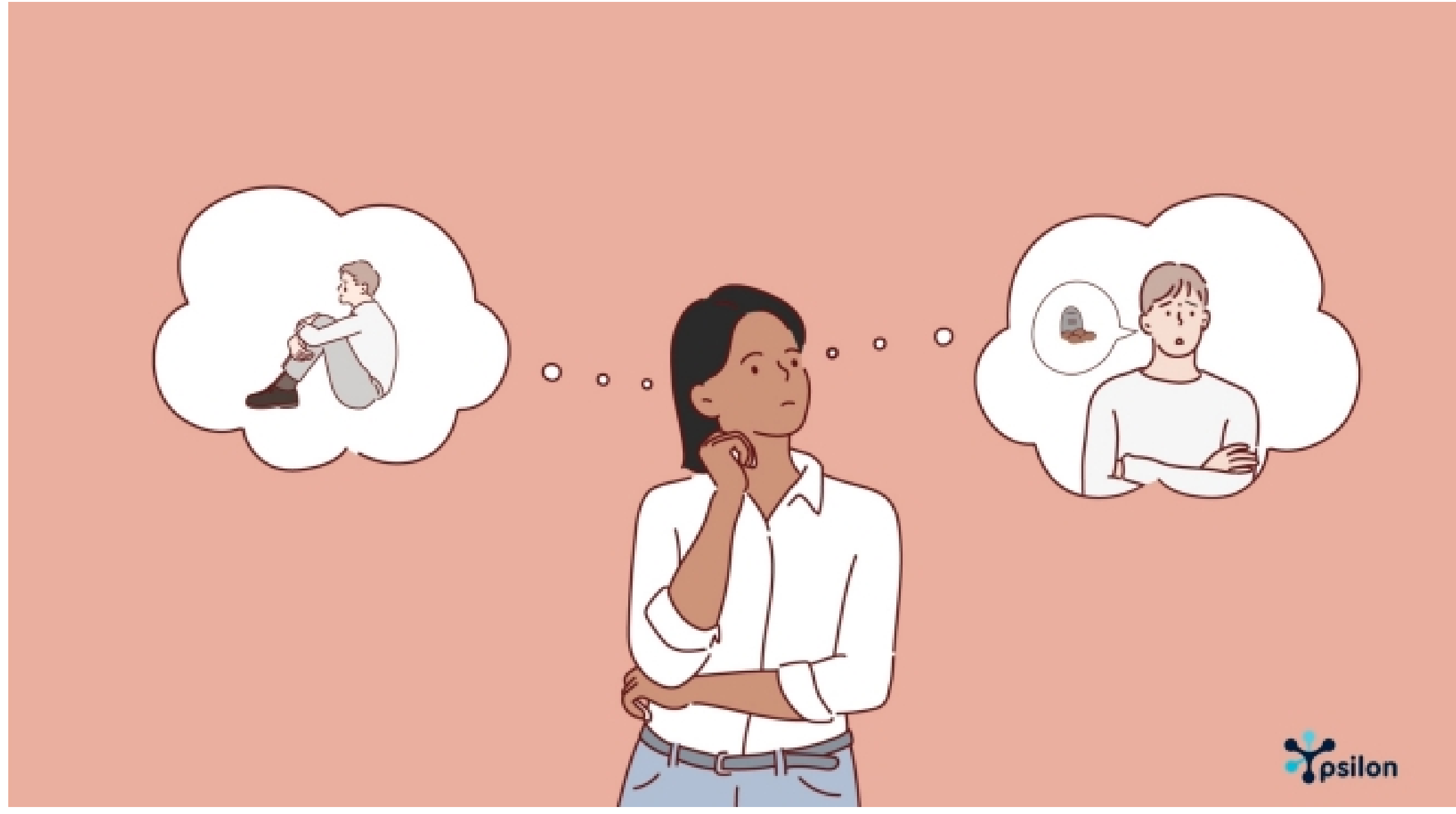
كيف يمكنك التعرف على الأفكار الانتحارية؟



أنَّ الشخص العزيز عليك في حالة سعادة شديدة، بينما كان في السابق يعاني من الاكتئاب.



أنَّ الشخص العزيز عليك يقوم بوداع الآخرين. يمكن أن تكون هذه مؤشرات على أفكار انتحارية، ولكن ليس بالضرورة.



هل يفكر الشخص العزيز عليك في الانتحار، أو يتحدث عنه؟ هذا لا يعني بالضرورة أنه سيفعل ذلك. ولكن هذا لا يعني أيضا أنه لن يقوم بذلك.



يكون خطر الانتحار أكبر لدى الأشخاص الذين يعانون بالفعل من مشاكل في الصحة العقلية. من الضروري أن تأخذ الأشياء التي تراها على محمل الجد.



لا يمكنك إيقاف الشخص الذي لا يرغب في الحياة. يمكنك أن تحاول منع ذلك، لكن في النهاية، فإن الشخص العزيز عليك هو من يقرر ما إذا كان سيقدم على الانتحار أم لا. وهذا ليس ذنبك أبدا.

للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الرابط التالي www.ypsilon.org/zelfdoding أو زيارة موقع www.113.nl (0800-0113).

مع جزيل الشكر إلى