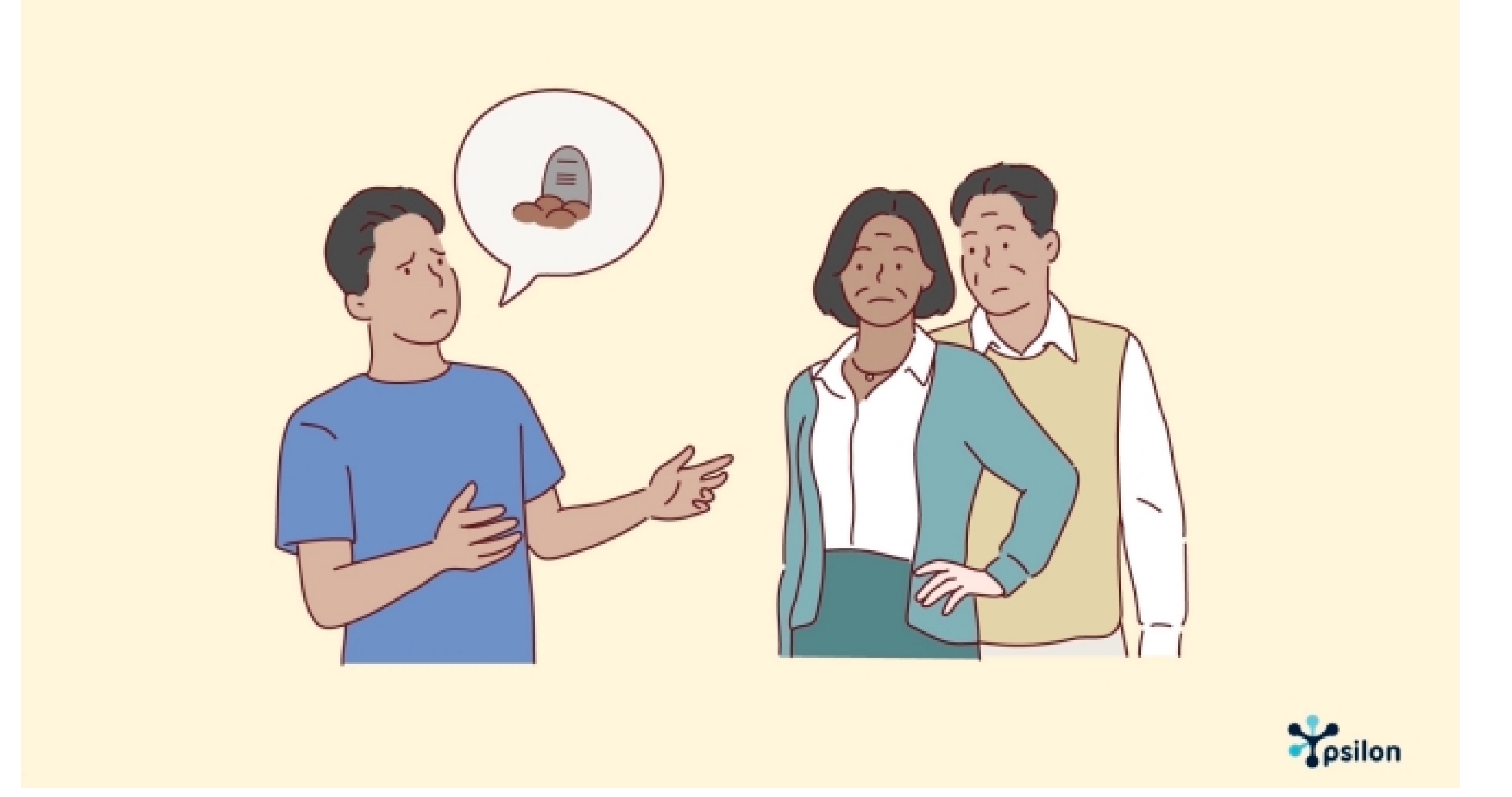


العيش مع شخص يفكر في الانتحار . مشاعرك الخاصة .

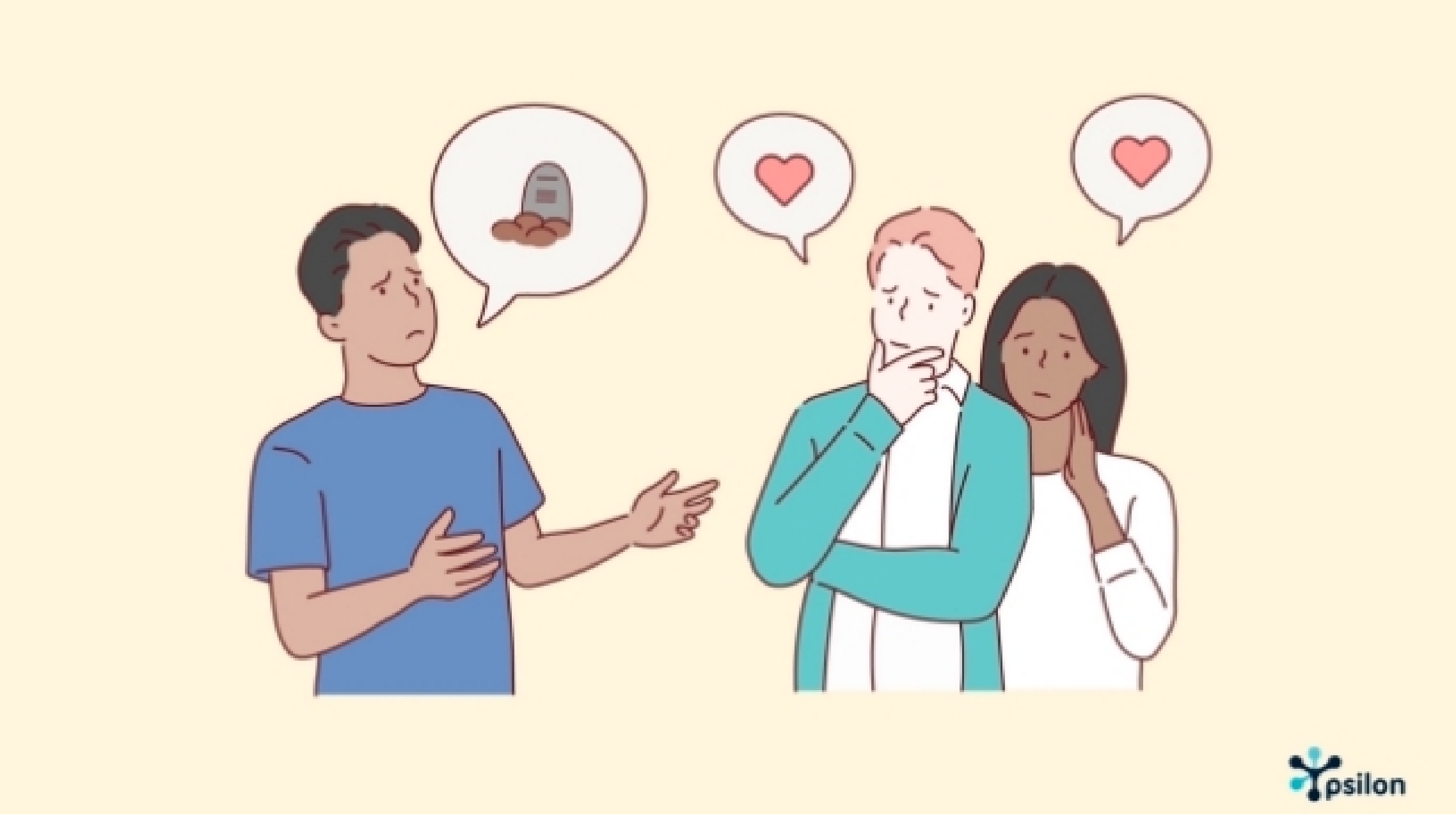
هل تعرف أحدًا يفكر في الانتحار؟ من خلال ثلاث قصص قصيرة نقدم لك النصائح كأحد المقربين من الشخص العزيز عليك. هذه هي القصة رقم 3



يقول الشخص العزيز عليك: لا أريد أن أعيش بعد الآن.
أو يؤذي نفسه.
هذا أمر صعب للغاية.



تحدث عن ذلك مع الأشخاص الذين تثق بهم.
مثل شريك حياتك أو أفراد عائلتك، أو أصدقائك.



ليس عليك أن تكون وحدك.
شارك مشاعرك.



اسأل الأصدقاء أو الجيران أو أفراد العائلة إذا كانوا يرغبون في مساعدتك.
حتى لو كنت لا تعرف بالضبط كيفية المساعدة.
مجرد التحدث مع شخص تثق به يمكن أن يكون مفيداً.

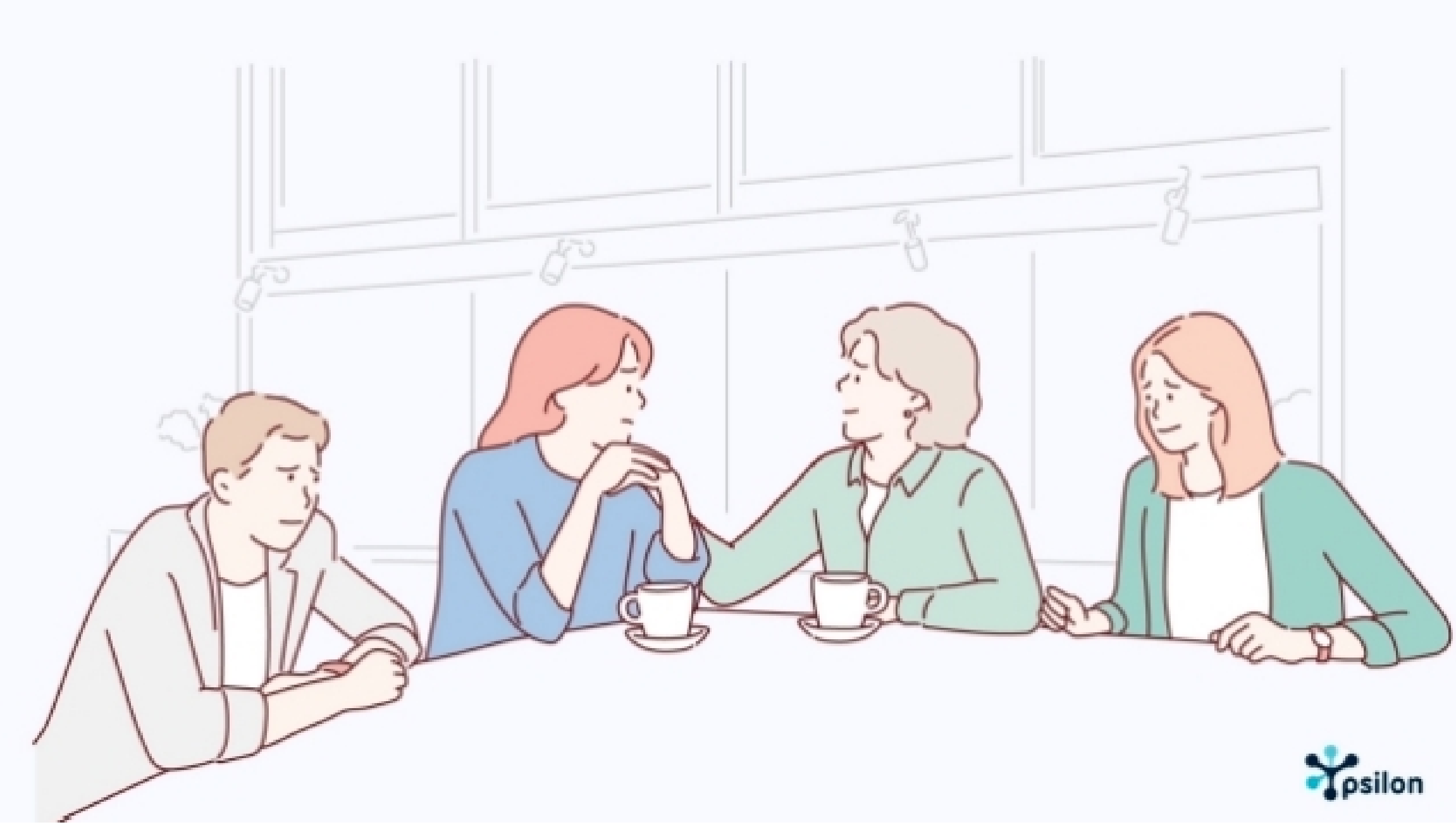


فكر أيضاً في باقي أفراد الأسرة.
يحتاج الإخوة أو الأخوات أو الأطفال أيضاً إلى الدعم.
ربما يرغب أفراد العائلة الآخرين أو الأصدقاء في تقديم المساعدة في ذلك.



أخبر رئيسك في العمل أو معلمك أو أي شخص آخر في العمل أو المدرسة
عن الوضع.
اطلب من الآخرين تفهم الوضع وتقديم الدعم العملي إذا لم تتمكن فجأة من
القدوم.

العيش مع شخص يفكر في الانتحار . مشاعرك الخاصة



إذا كنت ترغب في ذلك، يمكنك أيضاً التحدث مع زملائك في العمل أو زملائك في الدراسة.



إذا نسيت نفسك، فلن تنفع أحداً.
أنت أيضاً لديك حياتك الخاصة.



افعل الأشياء التي تجلب لك السعادة واعتني بنفسك.
هذا ينطبق أيضاً على بقية أفراد عائلتك.



من المهم أن يكون هناك مساحة للحديث عن الموت.
هذا يمكن أن يزيل الشعور بالوحدة.



أخبر الشخص العزيز عليك أنك تريد للتحدث مع الآخرين حول ما يجري.
وقل له أنك لا تستطيع إبقاء الأمر سرا.
فالأمر أصعب من أن تتحمله بمفردك.



أخبر الشخص العزيز عليك عن الأشخاص الذين تريد مشاركة مخاوفك معهم.
بالإضافة إلى أفراد العائلة والأصدقاء، يمكن أن يكون هؤلاء أيضاً مقدمي الرعاية.

العيش مع شخص يفكر في الانتحار
. مشاعرك الخاصة

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

مع جزيل الشكر إلى

