

إذا أخبرك أحدهم بأنه يفكر في الانتحار

لنفترض أنك خضت نقاشًا صادقًا مع شخص ما عن الصحة النفسية، وشعر الشخص بارتياح كاف ليكشف لك عن أفكار انتحارية تجول بخاطره، ستشعر غالبًا بضغط هائل. فما هو الرد المناسب؟ ما الذي تستطيع فعله لمساعدته في الحصول على المساعدة؟

أولاً، عليك أن تدرك بأن حديث الشخص معك بهذه الطريقة أمر إيجابي، لأنها فرصة للمساعدة. إليك بعض الطرق التي تستطيع الرد بها.

أخبره أنك تستمع إليه.

في البداية، احرص على طمأنته بأنك تنصت لما يقوله لك، وبأنك تأخذ الأمر على محمل الجد.

"إنني سعيد لأنك أخبرتني بما تمرّ به وما تشعر به حيال ذلك، شكرًا لإخباري بالأمر."

أظهر دعمك

تأكد بطريقتك الخاصة أنه يعلم بأنك تقف إلى جانبه وتهتمّ به.

"أنا هنا بجانبك."

"لن تتغير مشاعري تجاهك بسبب ما تمرّ به، ولن يغيّر ذلك نظرتي إليك بأنك شخص رائع."

"أحبك رغم كل شيء، وسنجتاز هذه المحنة معًا."

شجّع على المواصلة في الحديث، واستمع إليه جيدًا.

أخبره بأنك تريد أن تستمع أكثر عن مشاعره وعمّا يمرّ به. أصغ إليه جيدًا بإظهار فضولك واهتمامك بالتفاصيل.

"يا إلهي! يبدو الموقف صعبًا حقًا"

"ما هي المشاعر التي غمرتك عند حدوث ذلك الأمر؟"

اسأله عن التغييرات التي حصلت في حياته وكيف تأقلم معها.

حاول معرفة منذ متى وهو يحمل هذه المشاعر، وما هي التغييرات التي حدثت في حياته.

"منذ متى وأنت تحمل هذه المشاعر، ومتى بدأت؟"

"هل أدت هذه الأفكار إلي أي تغييرات في حياتك مثل مشاكل في النوم أو مشاكل في مواصلة العمل؟"

"هل ما زلت تخرج كالمعتاد؟ أم أنك تعزل نفسك؟"

كن صريحًا إن اشتبهت بأنه يفكر بالانتحار

إذا اعتقدت أن شخصًا يفكر بالانتحار، ثق بحدسك واسأله مباشرة. فقد أظهرت الدراسة أنك لن تضع الفكرة في رأسه، ولن تدفعه لارتكابها. سيشعر غالبًا بالارتياح لوجود شخص يهتم به بما يكفي للإصغاء إلى تجربته مع الأفكار الانتحارية.

"هل تفكر بقتل نفسك؟"

"هل تصعب عليك الأمور لدرجة أنك تريد إنهاء حياتك؟"

تأكد من أن لغتك، لا تبدو وكأنك تُصدر حكمًا عليه (فلا تقل: "أنت لا تفكر بارتكاب فعل أحمق، أليس كذلك؟") أو أن تُشعره بالذنب (فلا تقل: "فكر ماذا سيحصل لوالديك")

عوضًا عن ذلك، احرص على طمأنته مرة أخرى بأنك تفهمه وتهتم به.

"إنني أهتم بك حقًا، وأريدك أن تعلم أنك تستطيع إخباري بأي شيء."

ما الذي تستطيع قوله إن أخبرك أنه يفكر في قتل نفسه؟

ابق هادئًا، فلا يعني تفكير الشخص بالانتحار أنه في خطر محقق. خذ وقتًا للاستماع إلى ما يقوله بهدوء، ثم اطرح عليه الأسئلة التالية:

"كم مره تخطر ببالك هذه الأفكار؟"

"ما الذي تفعله عندما تسوء الأمور؟"

"ما الذي يُخيفك بشأن هذه الأفكار؟"

"ما الذي تحتاجه لتشعر بالأمان؟"

احرص على طمأنته مرة أخرى بأن المساعدة متاحة، وأن هذه المشاعر علامة بأنه حان الوقت للتحدّث مع خبير في الصحة النفسية.

"حقيقة مرادة هذه الأفكار لك، تُبين لي بأنك تمر بظرف معين في الفترة الحالية، لكن الخبر السار هو أن المساعدة متوفرة، أريد مساعدتك في التواصل مع المصادر التي تستطيع تقديم المساعدة".

امنحه فرصة للتعبير عن مشاعره، واعرف متى يجب أن تتوقف عن الحديث.

هذه المحادثة صعبة، لذلك تأكد أن الشخص يعلم أنه يستطيع التوقف متى ما شعر أن الحديث يصعب عليه في تلك اللحظة.

"هل يناسبك إكمال الحديث عن هذا الموضوع؟"

"أريد أن أدمك، أنا بالقرب إذا أردت التحدّث أكثر عن هذا الموضوع لاحقًا".

كيف تقترح أن المساعدة المختصة قد تُجدي نفعًا

لقد خطوات خطوة رائعة في إجراء هذه المحادثة التشجيعية، لكنك لست مختصًا في الصحة النفسيّة. إذا أخبرك الشخص الذي تهتم به بأنه يفكر في الانتحار فهذه علامة تحذيرية تُشير بأنه عليه التحدّث مع مختصّ في الصحة النفسيّة. إليك طريقة طرح الموضوع.

"أنفهم بأنك تعاني، وأعتقد أنه سيفيدك جدًا التحدّث إلى شخص يستطيع مساعدتك في تجاوز المشكلة".

"فكما تعلم أن العلاج النفسي لا يقتصر على المشاكل "السريية" الخطيرة فقط. فهو قد يساعد أي أحد منا في التعامل مع أي تحدّ يواجهه، وجميعنا نواجه أمورًا صعبة في بعض الأحيان".

"أعتقد أن محادثة شخص ما قد تساعدك في اكتساب وجهة نظر، والحفاظ على الأمور من أن تسوء".

"لديك رفقة جيدة، فحسب المديرين التنفيذيين الأعلى أداءً ونخبة الرياضيين يعتمدون على متخصصي الصحة النفسيّة لصقل أدائهم".

"طلب العلاج والإرشاد المختصّ خطوة شجاعة، وقد تُحدث فرقًا كبيرًا".

ساعده في التواصل

في بعض الأحيان يكون أول تواصل لطلب المساعدة المختصة هو الأصعب. اعرض عليه المساعد في التواصل بأي طريقة ترتاح لها.

"أستطيع التواصل مع شركة التأمين الطبيّة، أو البحث في الإنترنت عن مختصّ في الصحة النفسيّة أو برنامج تعاطي المخدرات. أو أستطيع الجلوس معك وأنت تقوم بذلك، يمكننا تدبّر الأمر سوية".

"أستطيع أن أوصلك إلى العيادة أو أن أمشي معك إليها، بعدها يمكننا الذهاب لاحتساء القهوة".

إذا كان الشخص قلقًا بشأن الخصوصية

إذا قلق الشخص حول اكتشاف الآخرين بأنه يتلقّى العلاج، أخبره بأن مخاوفه لا أساس لها في الغالب.

"يتمتع علاج الصحة النفسيّة بضمانات للحفاظ على السرية أكبر من تلك الموجودة في علاج الصحة الجسدية".

"يدرك أغلب الأشخاص أن الصحة النفسيّة بالغة الأهمية، وأنها جزء مهم من الصحة بشكل عام، وجميعنا نواجه مشاكل صحيّة مختلفة. ويرى الآخرون أن الأشخاص الذين يتلقون الدعم لصحتهم النفسيّة أشخاصًا أقوى وأذكيا ومباررين".

وإذا طلب منك كتمان الأمر، فأخبره بأنك تريد تقديم الدعم الذي يحتاجه، وقد يقتضي الدعم الاستعانة بالآخرين. شجّعه على أن يكون جزءًا من المحادثة التي ستجرى لطلب المساعدة. وطمئنه بأنك ستكون متحفّظًا في جهودك للحفاظ على حمايته قدر الإمكان.

ماذا إذا رفض؟

لا تتوقّع أن يكون الشخص مستعدًا لتلقّي المساعدة فور إخبارك بالأمر. إذا رفض شخص تعرفه اقتراحك للاستعانة بالمساعدة المختصّة وهو يعاني من هذه المشكلة (ولم يكن ذلك الشخص في خطر عاجل، فلم يحاول مثلًا إيذاء نفسه حاليًا وليس على وشك فعلها)، فكن صبورًا ولا تضغط عليه.

"ما من مشكلة إن كنت تشعر بأنك غير مستعد بعد، أتمنى حقًا أن تفكر بالأمر، أخبرني إذا غيرت رأيك، أستطيع مساعدتك في التواصل مع شخص ما".

"أعلم بأنك تمرّ بالكثير من الصعاب، وأؤمن حقًا أن المساعدة ستحدث فرقًا كبيرًا في حياتك وصحتك. فكر في الأمر لاحقًا، واعلم أنني هنا للمساعدة".

"إذا لم تكن مستعدًا للذهاب إلى شخص ومقابله شخصيًا، تستطيع الاتصال على الرقم الساخن المحلي وهم سيخبرونك أكثر حول ماهية العمل مع طبيب أو استشاري أو مُعالج".

عندما توشك المحادثة على الانتهاء...

احرص على إنهاء المحادثة بإعادة التأكيد على أنك سعيد جدًا بفرصة التواصل على هذا المستوى الأعمق حول هذه الأمور المهمّة في الحياة، وذكّرنا بأننا جميعًا نواجه تحديات في بعض الأحيان، وأنك ستظل معه لمساندته.

*وإذا كان في خطر وشيك

- ابقَ معه
- وساعده في التخلّص من كل ما قد يؤدي إلى إلحاق الضرر به
- اتصل بالخط الساخن المحلي
- شجّعه على طلب المساعدة أو التواصل مع طبيبه أو إخصائيّه