

# كيفية التحدّث إلى شخص فقد عزيزًا في حادثة انتحار

ينطوي التحدّث إلى من فقدوا عزيزًا في حادث انتحار على تحديات تتجاوز حدود الانزعاج والأسى الذي نشعر به عادة أثناء المحن. وبالرغم من نوايانا الطيبة، فقد يؤدي اهتمامنا بطمأنة شخص ما أو قطع فترة صمت طويلة إلى قول أشياء موجعة بشكل عفوي غير مقصود. وبالمثل، فإن خوفنا من مضاعفة ألم الشخص الذي فقد عزيزًا في حادث انتحار بقول أشياء خاطئة قد يدفعنا إلى تعديل أقوالنا بطرق غير مُجدية، أو يدفعنا إلى تجنّب التعامل كليًا مع من يمرّون بالمحنة.

إليك عشر نصائح لمساعدتكم في إجراء حوارات مع من فقدوا عزيزًا في حادث انتحار بطريقة حساسة ومدروسة وتوحي بالشعور بالمسؤولية.

## "لا أعلم ما ينبغي قوله، ولكنني هنا لتقديم المساندة."

يعدّ فقدان شخص عزيز في حادث انتحار تجربة معقدة وكارثية وصادمة، فليست هناك إجابات شافية أو حلول ممكنة وسهلة في هذه الحالة. لذا، ينبغي أن تكون متحليًا بالصبر، ولا تصدر أحكامًا. وكنّ بمثابة ملاذ آمن يعبر من خلاله الشخص الذي فقد عزيزًا في حادث انتحار عن سُخطه أو إحباطه أو خوفه أو شعوره بالارتياح أو الأسى أو أي انفعالات أخرى قد يشعر بها، أو على الأقل كُنّ بجانبهم. إذ إن وجود شخص ما يهتم بهم ويبعث على الطمأنينة قد يوفر قدرًا هائلًا من السلوان والمواساة.

## تجنّب قول: "إنني أدرك ما تعانيه."

نظرًا لأن مأساة فقدان شخص عزيز في حادث انتحار ليست كأي مأساة أخرى، فلا يمكنك أن تدرك حقًا ما يشعر به ذلك الشخص. لا تقلق، ولا بأس من الاعتراف بذلك أيضًا، فهذا يوضح أنك تدرك مدى عمق الفاجعة التي يشعر بها الشخص الذي فقد عزيزًا ويساعد أيضًا في مواصلة الحوار.

## لا توجّه أسئلة فضوليّة عن كيفية حصول ذلك.

إذا لم يفصح الشخص الذي فقد عزيزًا في حادث انتحار عن طريقة الانتحار، فلتفترض أنه لا يفصّل الحديث في هذا الأمر. وإذا تطرّق لطريقة وفاة الشخص العزيز، فلا تستفسر عن تفاصيل تتجاوز حدود ما يذكره من تلقاء نفسه. ومن جهة أخرى، لست مضطرًا لتجنّب الحديث في موضوع الوفاة تمامًا، ولكن بدلًا من ذلك، هيئ أجواءً تبعث على الراحة لإجراء حوار: فهل هناك أمورٌ حول الوفاة يرغب الشخص المكلوم في التحدّث بشأنها؟ وإذا لم يكن الأمر كذلك، فلتطمئن الشخص الذي فقد عزيزًا أنك مستعد للإصغاء إليه متى أراد أن يتحدّث.

## تجنّب النصائح السخيفة والعبارات المبتذلة الجارحة.

بالإضافة إلى تذكير الشخص الذي فقد عزيزًا في حادث انتحار بالاعتناء بنفسه وبمتطلباته الأساسية (مثل أخذ قسط من الراحة أو ممارسة تمارين رياضية أو تناول غذاء صحي)، حاول أن تتجنّب إساءة نصائح مباشرة، فليست هناك طريقة محددة صحيحة أو خاطئة للتعامل مع فقدان شخص عزيز في حادث انتحار. إضافة إلى ذلك، وفي حالة وجود أي أطفال متضررين من الوفاة الناجمة عن الانتحار، فالأمر متروك للأشخاص الأقرب إلى هؤلاء الأطفال لتحديد ما سيُقال لهم وكيفيه إطلاعهم على الأمر والتوقيت الأمثل لذلك. تجنّب توجيه نصائح غير مرغوبة مثل: "إنهم صغار للغاية وغير قادرين على استيعاب مثل هذه الوفاة" أو "أخبرهم إنه كان حادثًا وحسب".

تذكر أيضًا أن بعض الجمل الشائعة التي ننطقها تعبيرًا عن التعاطف - "إنها في مكان أفضل"، أو "كل شيء يحدث لحكمة ما"، أو "لن تُبتلى بأكثر مما يمكنك أن تتحمّله"، أو "ستتمكن من تخطّي هذه المحنة" - قد تكون جارحة لأنها تبسّط من هؤل المصيبة وطبيعة الفاجعة التي يشعر بها الشخص الذي فقد عزيزًا عليه في حادث انتحار.

## لا تُصدر أحكامًا شخصية تقيّم بها حادثة الانتحار

لا تُشر إلى الانتحار بأنه خيار يدلُّ على الأنانية أو إثم أو تُصرّف ينمّ عن الضعف أو افتقاد الإيمان أو الحبّ أو القوة.

## لا توجّه اللوم صراحة أو ضمناً.

في محاولات تفسير أسباب الانتحار، عادة ما يلقي من فقدوا عزيزًا في حادث انتحار اللوم على أنفسهم. احرص على ألا تقول أشياء أو توجّه أسئلة قد توجي بأنهم مسؤولون عن الانتحار، سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة: هل فعلوا شيئًا ما تسبب في إثارة استياء الشخص؟ أم هل لم يفعلوا شيئًا؟ هل أهملوا أي مؤشرات دالة على الخطر؟ هل تقاعسوا عن التعامل مع تلك المؤشرات بجدية؟ مثل هذه الأسئلة وغيرها قد توجج مشاعر الخوف والندم وتأييب النفس التي يعاني منها بالفعل الشخص الذي فقد عزيزًا لديه في حادث انتحار، والأسوأ، أنها قد تثير مشاعر أخرى في هذا الوقت العصيب والمشحون بالفعل.

## اعرض تقديم المساعدة بشكل استباقي.

عادة ما يواجه الناس صعوبة في طلب المساعدة، أو قد لا يدركون نوع المساعدة التي يمكن أن تفيدهم، خاصة أثناء صدمة الأيام التالية لمأساة الانتحار. ولهذا، فإن عبارة من قبيل "لتخبرني إذا ما كنت بحاجة إلى أي شيء" قد لا تكون كافية. اعرض تقديم المساعدة مرارًا وتكرارًا وبصورة مُحددة. فكّر بأمر الحياة اليومية التي قد تضيف توترًا والتي يمكنك المساعدة من خلالها على المدى القصير. هل الشخص الذي فقد عزيزًا لديه في حادث انتحار بحاجة للمساعدة لإنجاز بعض المهام أو جلب الأطفال من المدرسة؟ أم أنه بحاجة إلى شخص ما ليجلس معه لفترة من الزمن فحسب؟ يثبت طررك لمقترحات واقعية ملموسة أن عرضك لتقديم المساعدة حقيقي وصادق، وسيجعل الشخص الذي فقد عزيزًا لديه يقبله بسهولة.

## لا تخش أن تتحدث عن الشخص الذي فقد حياته.

اذكر اسمه مثلما كنت ستفعل لو فقد حياته بأي صورة أخرى. وامنح الشخص الذي فقد عزيزًا لديه فرصة للتحدث معك عن ذكرياته مع المنتحر الذي كان يحبّه.

## تحلّ بالصبر.

لا تضع في حسابك وقتًا مُحددًا لانتهاة فترة حزن من فقد عزيزًا لديه في حادث انتحار، إذ إن التعافي بعد مأساة انتحار قد يحتاج فترة طويلة. على الرغم من أنها قد تُقال بحسن نيّة، إلا أن العبارات الشائعة من قبيل: "هذه المأساة ستمرّ مثل غيرها." و"ينبغي ألا تستسلم، عليك أن تمضي قُدّمًا" قد تجعل مَنْ فقدَ عزيزًا لديه في حادث انتحار يشعر بالتوتر من أجل "تجاوز الأمر."

## كُن دائماً قريباً وحاضراً.

تذكر أنه بعد أن تتلاشى آثار الصدمة الأولية وتظهر الحقيقة الكاملة لما حدث، قد تكون الأسابيع والأشهر التالية للجنائز هي الفترة الأصعب على من فقد شخصاً عزيزاً لديه في حادث انتحار. احرص على استمرار التواصل معهم وتفقد أحوالهم ليدركوا أنك تفكر بهم وأنت على أتم الاستعداد لدعمهم.