

الوقاية من الانتحار مسؤولية الجميع

"عندما يشعر شخص ما برغبة في الانتحار،
فغالبًا لا يكون الأمر متعلقًا بالرغبة في الموت
بقدر ما يكون شعورًا بأنه قد نفذت أمامه الخيارات والأمل."

يمكن الوقاية من الانتحار.



يُنصح بتلقي تدريب إضافي
حول الوقاية من الانتحار.

نصائح مفيدة

(انظر الجهة الخلفية)

المجلس المجتمعي لمنع الانتحار في هاميلتون
الأمل والمساعدة والشفاء



www.spcch.org
info@spcch.org

 
[suicidepreventionhamilton](https://www.facebook.com/suicidepreventionhamilton)

للحالات الطارئة 911

دعم الأزمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع

9-8-8

خط مساعدة أزمات الانتحار
متاح للتحدث أو الرسائل النصية
على مدار الساعة

COAST
905-972-8338

مرکز Barrett
905-529-7878

خط المساعدة للأطفال
1-800-668-6868

Good2Talk

1-866-925-5454

GOOD2TALK على الرقم 686868

خط المساعدة

Hope for Wellness
1-855-242-3310

1

انتبه إلى العلامات التحذيرية

ماذا ترى وتسمع؟

قد يشعر الشخص بمشاعر مثل اليأس والإحباط والغضب أو الحذر العاطفي.
قد يشعر الشخص بالوحدة أو الانعزال.
وقد يشعر بأنه يشكّل عبئًا على الآخرين.
كما قد يشعر بأن حياته تفتقر إلى الهدف أو المعنى.

هذا الشخص...

هل فقد شخصاً عزيزاً عليه؟
هل سبق أن مرّ بتجربة انتحار أو تأثر بها؟
هل تعرض للرفض؟

2

اسأل عن الانتحار بشكل مباشر

"إذا لاحظت أي علامات أو مؤشرات، فلا بأس
من التحدث بصراحة وبشكل مباشر عن الانتحار."

ماذا أقول

"هل تفكر في الانتحار؟"

- فوائد التحدث بصراحة عن الانتحار...
- يجعل الشخص يدرك أنه يمكنه الوثوق بك
 - يجعل الشخص يشعر بأنه ليس وحده
 - يكسر وصمة العار

يمكنك

إنقاذ

حياة شخص ما

3

كن حاضرًا للاستماع

إذا أجاب الشخص بـ«نعم» على السؤال (في الخطوة 2).
أو إذا كنت لا تزال قلقًا عليه.
فكن إلى جانبه واستمع إلى ما يمرّ به.

ماذا أقول

"هذا أمر مهم، دعنا نتحدث عنه. أنا هنا للاستماع."

4

احرص على سلامتهم

بعد الاستماع إليهم، ابحث عن شخص يمكنه المساعدة في تأمين سلامتهم.

ماذا أقول

"ينبغي أن نحصل على مزيد من المساعدة.
أريد الحفاظ على سلامتك من خلال توصيلك بشخص يمكنه مساعدتك."