

تقديم الدعم للعائلات التي عانت من فقدان فرد منها عن طريق الانتحار



المراجع المستخدمة لإعداد النص

Public Health England & the National Suicide Prevention Alliance. (2015). Help is at hand: support after someone may have died by suicide.

Hope and healing after suicide A practical guide for people who have lost someone to suicide in Ontario <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/hope-and-healing-en.pdf>

Suicide Prevention in the Community A Practical Guide <https://www.healthpromotion.ie/hp-files/docs/HSP00849.pdf>

Wolfelt, A. D. (2009). The understanding your suicide grief journal: Exploring the Ten essential touchstones. Companion Press.



تم تنفيذ الأعمال الفنية المستخدمة في تنفيذ هذا المنشور بواسطة المشاركين في الأنشطة الفنية بمراكز المنظمة الدولية للهجرة

شكرا للجهات المانحة التي ساعدت علي تنفيذ هذا البرنامج مع المنظمة الدولية للهجرة في العراق:



تقديم الدعم للعائلات التي عانت من فقدان فرد منها عن طريق الانتحار

ليس من السهل التعامل مع مشاعر الفقد والحزن عقب موت فرد عزيز وبالأخص اذا كان سبب الموت هو الانتحار. وعلى الرغم من أنه قد يبدو أن هذه المشاعر ستدوم إلى الأبد، إلا أن بعض الخبرات التي شاركها أشخاص عانوا من هذه المشاعر أشارت أن الأمور تتحسن بالوقت وأن هناك للأمل مكان.

هذه المطوية تحتوي على رسائل أساسية موجهة للعائلات لمساعدتهم على التكيف مع خسارة فرد من أفراد الأسرة عن طريق الانتحار.

1. لاحظ مشاعرك وحاول أن تعبر عنها

وجود الكثير من المشاعر بوقت واحد في هذه الظروف طبيعي سواء أن كانت مشاعر الحزن، الغضب، الصدمة، الإنكار، الذنب، الخزي أو أية مشاعر أخرى.

قد لا تشعر بالرغبة في التحدث عن مشاعرك في هذه اللحظة ولكنك تستطيع أن تكتبهم أو تسجل مشاعرك صوتيا على هاتفك الخاص إلى أن تشعر بأنك مستعد أن تتحدث مع شخص ما عما يجول بخاطرك.

2. لاحظ أفكارك

قد تتولد عندك بعض الأسئلة من نوعية «لماذا» أو «ماذا لو» وعلى الرغم من الممكن أن لا تجد الأجوبة لهذه الأسئلة فورا إلا أنه من المهم أن تكون مدركاً للأفكار التي تخطر لك.

من الممكن أيضا أن تشعر بأنك تعاني من النسيان وعدم التركيز وهذا طبيعي في أوقات الحداد.

في هذه الأوقات، حاول أن تؤجل أخذ قرارات مهمة قدر الامكان.

3. حاول أن تجد شخص مستمع جيد لك

شخص قد تستطيع أن تشاركه مشاعرك وأفكارك وأسئلتك بحرية دون الشعور بالخوف من أن يتم الحكم عليك أو إنتقادك. قد يكون هذا الشخص فرد تثق به من الأسرة أو من أصدقائك أو من معارفك.

4. تذكر بأن تركز علي اليوم فقط

قد يبدو من الصعب أن تركز على اللحظة الحالية التي تعيش بها ولكن حاول بقدر الامكان الإلتزام ببرنامج يومي. سيساعدك هذا إلى حد ما على خلق شعور من الإستقرار الداخلي.



كيف نوفر المساندة لعائلة تعاني من مشاعر الفقد؟

١١. تذكر بأن كل منا يحزن بطريقة الخاصة

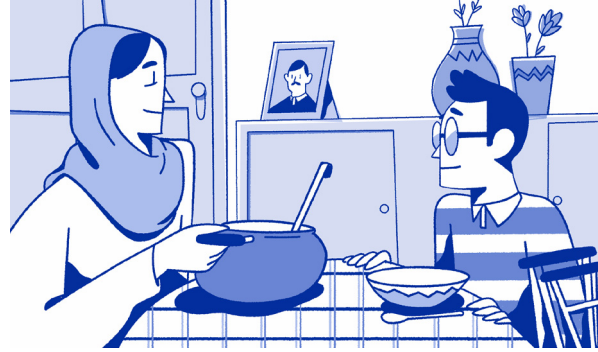
أفراد الأسرة الواحدة قد يبدو لديهم ردود أفعال مختلفة لنفس الفقدان.

تذكر بأن ليست هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة للشعور بالحزن. وهذا أيضا ينطبق على الوقت الذي قد يحتاجه المرء للحزن على شخص عزيز.

١٢. الوقت يَشْفِي

قد تمر عليك بعض الأيام تشعر بها بأنك لا تستطيع التفكير سوى بالذي خسرت وأيام أخرى قد تشعر بها أن الأمور بدأت بالتحسن. هذا طبيعي.

بعض الأشخاص الذين مروا بنفس التجربة المؤلمة أشاروا بأن الأمور قد تتحسن مع مرور الوقت وأنت قد تجد نفسك بأنه بإمكانك أن تضحك مجددا وأن تستمع برفقة أفراد أسرتك وأصدقائك وأن تعود لحياتك الطبيعية وأن تجد سلامك الداخلي مرة أخرى.



تجنب فعل التالي في هذه الأوقات

١. إنكار مشاعرك وتجنب التحدث عن الأمر.

٢. الإنخراط بسلوكيات قد تؤدي بها نفسك مثل التدخين الشره، تناول المخدرات أو الإفراط في شرب الكحوليات أو أي سلوكيات أخرى قد تسبب الضرر الصحي لك.

٣. عدم طلب المساعدة المتخصصة عند الشعور بالإحتياج لذلك

٤. إنهك نفسك بالمهام لإلهاء نفسك عن المرور بمراحل الحزن

٥. الإهتمام بمن حولك والإهمال في الإهتمام بنفسك.

٥. تذكر بأن الذي حدث ليس خطأك

لا تقبل بأن تُلَام أو حتى أن تلوم نفسك على ما حدث. أنت لست المسئول عن قرارات قام بها شخص آخر.

٦. تمسك بإيمانك والقيم الخاصة بك

في أوقات الشدة، الكثير من الأفراد يجدون راحتهم عندما يمارسون طقوسهم الدينية الخاصة بهم.

٧. احتفل بحياة الذين رحلوا عنك من خلال خلق فرص لتذكرهم

قد يكون هذا عن طريق التحدث عن الشخص الذي رحل، تذكر الأوقات والذكريات السعيدة التي شاركتها معها سويًا، تفقد الصور أو الفيديوهات التي كان بها، عمل صندوق للذكريات توضع بها بعض من متعلقاته الشخصية أو الإستمرار بممارسة النشاطات التي فعلتها سويًا.

٨. إهتم بنفسك

بعد فقد شخص عزيز، قد تبدأ بالاهتمام بكل من حولك عدا نفسك. ولكن عليك أن تهتم بنفسك جيداً أيضاً.

تأكد من الحصول على غذاء صحي، شرب الماء وأن تناول قسطاً كافياً من النوم. حاول أن تستمر على ممارستك للأنشطة التي تستمتع بها قدر الإمكان.

٩. مساعدة الآخرين

بعض الأفراد وجدوا من المفيد أن ينخرطوا بنشاطات تتضمن مساعدة الآخرين في هذه الأوقات.

قد يكون هذا عن طريق مساندة عائلات أخرى متأثرة بفقد شخص عزيز عليها أو التطوع بإحدى المنظمات المحلية.

١٠. اعط نفسك الحق في طلب المساعدة المتخصصة

إذا جربت جميع أو أغلب ما سبق ولا تزال تشعر بأنك قد تحتاج لمساعدة أكثر إختصاصاً، لا تتردد في أن تسعى لطلب المساعدة من أحد المراكز المحلية التي تقدم الخدمات الصحة النفسية أو الدعم النفسي الإجتماعي القريبة منك. تذكر بأن طلب المساعدة ليست علامة ضعف.

١. انصت أكثر من التحدث

تأكد من أنك تستجيب لاحتياجاتهم. إذا اختار أحدهم التحدث عن الأمر أم رفض ذلك، أبلغهم بأنك موجود لمساندتهم كيفما احتاجوا لذلك. تجنب إصدار الأحكام أو إسداء النصائح بدون أن يُطلب منك.

٢. قدم مساعدات عملية

قد يكون هذا عن طريق الإهتمام بأطفالهم في هذا الوقت أو التسوق للبقالة الخاصة بهم أو إعداد وجبة لهم.

٣. أخبرهم بأنك تفكر بهم

عن طريق رسالة نصية أو مكالمات هاتفية للاطمئنان عليهم.

٤. شجعهم على الاشتراك بنشاطات جماعية

قد يساعدهم هذا على التعامل مع مشاعر الإنعزال التي قد يشعرون بها.

٥. ساندتهم عن طريق مناهضة الوصمة المرتبطة بالانتحار

حتى يومنا هذا، الكثير من المجتمعات - بناءً على الخلفيات الثقافية أو الدينية - مازالت تنظر إلى الإنتحار بنظرة سلبية جداً. وهذا قد يزيد من معاناة العائلة المتضررة وتؤدي إلى تفاقم مشاعر الخزي والشعور بالعزلة.

- شجعهم على التحدث عن الأمر وعمّا يشعرون به بدلاً من تجنبه.
- عند التحدث عن الانتحار، استخدم عبارة مثل «مات بسبب الإنتحار» عوضاً عن «أقدم على الانتحار».
- اكسر الحلقة المفرغة المرتبطة بالاشاعات المتعلقة حول حقائق حادّة المتوفي والأمور الخاصة بعائلته عن طريق تجنب الإنخراط بهذه المحادثات.
- صحح المعلومات الخاطئة التي قد يملكها بعض الأفراد عن الإنتحار عن طريق نشر ما هو صحيح (انظر للمطوية الخاصة بالمنظمة الدولية للهجرة التي عنوانها «أفكار شائعة خاطئة عن الانتحار»).

