النشرة 12.4 تقييم مخاطر الانتحار

إذا كان ذلك ضمن سياستك التنظيمية وتم تدريبك بشكل صحيح، ينبغي عليك اتباع إرشادات تقييم مخاطر الانتحار التالية، والتي تتضمن الخطوات التالية:

الخطوة 1: تقييم الأفكار الانتحارية الحالية/السابقة

الخطوة 2: تقييم المخاطر: قوة الفتك واحتياجات السلامة

الخطوة 3: التعامل مع المشاعر وتقديم الدعم

الخطوة 4: وضع اتفاق سلامة

قبل البدء، يجب أن تطمئن الشخص بأنه لا بأس أن تكون لديه مشاعر حزن أو رغبة في الموت، وأن كل ما يشعر به أمر طبيعي. وفي كثير من الثقافات والأديان، يمكن النظر إلى الانتحار على أنه "ضعف" أو قد يكون محظوراً أيضاً. لكي يشعر الشخص بالأمان والراحة للتحدث معك حول ما يشعر به، سوف يحتاج إلى معرفة أنك لن تصدر حكماً بشأنه.

الخطوة 1: تقييم الأفكار الانتحارية الحالية/السابقة

اشرح للشخص: *"سأطرح عليك بعض الأسئلة التي قد يكون من الصعب عليك الإجابة عنها، ولكنني قلق عليك، لذلك أريد أن أعرف أنك ستكون على ما يرام".*

اسأل الشخص عن الأسئلة التي يمكن أن تساعدك على تقييم أفكاره الانتحارية الحالية والسابقة. ترد بعض الأمثلة على الأسئلة التي يمكنك طرحها أدناه. مع الوضع في الاعتبار أن هذه الأسئلة ستحتاج إلى تكييفها استناداً إلى السياق الثقافي.

**لتقييم الأفكار الانتحارية الحالية أو السابقة يمكنك أن تقول:**

* *هذا يبدو وكأنه أكثر من أن يتحمله شخص واحد. هل تشعر بالسوء لدرجة تجعلك تفكر في*
* *الانتحار للهروب؟*
* *هل تفكر في الموت؟ أو تتمنى لو كنت ميتاً؟*
* *هل تفكر أو فكرت من قبل في إيذاء أو قتل نفسك؟*
* *هل جعلك كل هذا الألم الذي تمر به تفكر في إيذاء نفسك؟*
* *هل تمنيت من قبل لو أنك ذهبت للنوم ولم تستيقظ؟ كم مرة تكرر ذلك؟ منذ متى؟*

واستناداً إلى ردود الشخص، قد تحتاج أو لا تحتاج إلى مواصلة تقييم مخاطر الانتحار.

أ. إذا أجاب الشخص بـ "لا"، وليست هناك أي علامات على أنه ينوي إيذاء أو قتل نفسه، فمن المرجح أن يكون خطر الانتحار أو إيذاء النفس منخفضاً. وفي هذه الحالة، يمكنك إيقاف التقييم على الأرجح. ومرة أخرى، يتم تحديد ذلك على أساس كل حالة على حدة، وهذا يتوقف على إذا ما كانت هناك علامات أخرى على أن الشخص قد تكون لديه ميول انتحارية.

ب. إذا أجاب الشخص بـ "نعم" على أي من الأسئلة، فقل للشخص الناجي/الناجية، *"من فضلك أخبرني المزيد حول هذه الأفكار"*، ثم انتقل إلى الخطوة التالية.

الخطوة 2: تقييم المخاطر: قوة الفتك واحتياجات السلامة

سوف تحتاج بعد ذلك إلى فهم إذا ما كانت لدى الشخص خطة. يجب عليك أيضاً تقييم محاولات الانتحار السابقة لأنها تشير إلى مخاطر أعلى. وفيما يلي أمثلة على الأسئلة التي يمكنك طرحها لتقييم هذه المخاطر.

* إذا كان الشخص غير قادر على شرح خطة لكيفية قتل نفسه و/أو ليست لديه سوابق من المحاولات، فإن الخطر يكون أقل مباشرةً. عند هذه النقطة، يجب أن تدعم الشخص عن طريق استكشاف إستراتيجيات للتعامل مع المشاعر والأفكار الصعبة، وإذا لزم الأمر، وضع اتفاق سلامة مع الناجي/الناجية (انظر الخطوة 4 من تقييم مخاطر الانتحار).
* إذا كان الناجي/الناجية قادراً/قادرةً على شرح خطة و/أو يشير/تشير إلى أنه/انها قد حاول/حاولت الانتحار بالفعل، فيكون الخطر أكثر مباشرةً. ينبغي عليك المتابعة إلى الخطوة التالية.

**لتقيم إذا ما كانت لدى الشخص خطة، يمكنك أن تقول:**

*"أخبرني كيف يمكنك إنهاء حياتك.* [اسمح للناجي/الناجية بالإجابة]*. ماذا كنت ستفعل؟ متى كنت تعتقد أنك سوف تفعل ذلك؟ أين كنت تعتقد أنك سوف تفعل ذلك؟ هل (الأسلحة/الأقراص/ الوسائل الأخرى) (متاحة في المنزل /يسهل الحصول عليها)؟ "*

**لتقييم محاولات الانتحار السابقة يمكنك أن تقول:**

*"هل سبق لك أن بدأت في فعل شيء لإنهاء حياتك ولكن غيرت رأيك؟ أو هل سبق لك أن بدأت في فعل شيء لإنهاء حياتك ولكن أوقفك شخص ما أو قاطعك؟ ماذا حدث؟ متى كان ذلك؟ أخبرني كم مرة حدث هذا."*

كما هو الحال مع أي جزء من التقييم، تأكد من إعطاء الوقت للناجي/الناجية للرد وتوقف لبرهة قبل طرح سؤال آخر. قم دائماً بأخذ إشارتك من الشخص حول إذا ما كان بحاجة للاستمرار بشكلٍ أبطأ أو أخذ قسط من الراحة.

الخطوة 3: التعامل مع المشاعر وتقديم الدعم

من المهم أن تبقى هادئاً إذا كان الشخص يعبر عن أفكار انتحارية وخطة. وقد يكون ذلك عكس غريزتك، ولكن لا تحاول إقناع الشخص بالعدول عن ذلك أو تقديم المشورة حول ما ينبغي القيام به. فالشعور الذي لديه يؤدي غرضاً له - فهي آخر محاولة له في الشعور بأنه مسيطر على شيء ما. بدلاً من ذلك، ينبغي عليك التحقق من مشاعره وتقدير الشجاعة التي استلزمها قيامه بمشاركة هذه المعلومات معك والتعبير عن قلقك على سلامته وعافيته.

**للتعامل مع المشاعر وتقديم الدعم المعنوي الفوري، يمكنك أن تقول:**

*"أنا أفهم أنك تشعر بهذا وأنا آسف. أنا أعلم أنه كان من الصعب عليك مشاركة ذلك. أنت شجاع للغاية لإخباري. من المهم جداً بالنسبة لي ألا تؤذي نفسك. وأود أن نتوصل إلى خطة معاً لكيفية مساعدتك على عدم القيام بذلك. هل هذا مقبول بالنسبة لك؟"*

الخطوة 4: وضع اتفاق سلامة

إن وضع اتفاق سلامة مع الناجي/الناجية هو وسيلة تساعدك على تحديد إستراتيجياته الخاصة للتخفيف والوقاية. في هذه الخطوة، سوف تشرح الغرض من الاتفاق. ثم سوف تساعد الشخص على تحديد ما يلي:

* العلامات التحذيرية
* إستراتيجيات للشعور بالتحسن
* شخص يضمن السلامة

أولاً ساعد الشخص على تحديد العلامات التحذيرية:

* اطلب من الشخص وصف تجربته

*"أخبرني ماذا يحدث عندما تبدأ في التفكير في قتل نفسك أو الرغبة في إيذاء نفسك؟ بماذا تشعر؟ ما الذي تفكر فيه؟ كيف ستعرف متى ستحتاج إلى استخدام هذه الإستراتيجيات؟"*

* تحديد العلامات التحذيرية (الأفكار والصور وعمليات التفكير والمزاج و/أو السلوكيات) باستخدام كلمات الناجي الخاصة.

بعد ذلك ساعد الشخص على تحديد الإستراتيجيات للشعور بالتحسن:

* اشرح للناجي/الناجية، أنك تريد أن تجد أشياء أخرى يمكن للشخص القيام بها ليشعر بالتحسن. *"عندما فكرت في قتل نفسك من قبل، ما الذي منعك من القيام بذلك؟"*

*"قل لي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك على الشعور بالتحسن عندما تبدأ في التفكير في إيذاء نفسك أو الرغبة في إنهاء حياتك. ما الذي ساعدك على الشعور بالتحسن في السابق؟ هل هناك شخص يمكنك التحدث معه أو الذهاب إليه؟"*

* وبناء على ما يقوله الشخص، اتفق على أنه سيستخدم هذه الإستراتيجيات/يفعل هذه الأشياء المفيدة بدلاً من إيذاء نفسه.
* اسأل الشخص حول ما قد يعيق استخدامه لهذه الإستراتيجيات للشعور بالتحسن. وبعبارة أخرى، أنت ترغب في تحديد الإستراتيجيات التي تكون عملية وممكنة ليسهل على الشخص القيام بها.

وإذا كان الشخص غير قادر على تحديد أي إستراتيجيات، فيجب عليك التشاور مع المشرف ومناقشة إمكانية الإحالة إلى خدمات الصحة النفسية، أو إن لم تكن متاحة، للرعاية الطبية الطارئة.

تحديد شخص يضمن السلامة:

اشرح للشخص أنه بالإضافة إلى الإستراتيجيات التي حددها، يجب إخطار صديق أو أحد أفراد الأسرة الآخرين ليكون "شخصاً يضمن السلامة" للناجي/للناجية. وينبغي أن تكون لدى هذا الشخص إمكانية التواجد مع الشخص الناجي طوال الوقت لمدة 24 ساعة على الأقل. سوف تحتاج إلى محاولة التواصل مع هذا الشخص، وشرح ما يحدث له والترتيب لقدومه لمقابلة الناجي/الناجية أو لقيامك بإحضار الناجي/الناجية له.