

# IACCTT

## مساعدة بعضنا بعضًا

إنّ مرحلة المراهقة مرحلة صعبة. فهل تعلم أنّ الانتحار هو السبب الثاني للوفاة بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 أعوام و 19 عامًا؟، إلا أنّ هناك شيء مهم يجب تدُّرّه، ألا وهو أنّ الأمل والمساعدة موجودان دائمًا. فأنت لست وحدك. إذا كنت في مرحلة المراهقة، فإنك غالبًا ما تكون أول من يلاحظ وجود مشكلة لدى صديقك أو شقيقك، ومن المرجح أن يلجأ إليك هذا الصديق أو الشقيق للحصول على دعم عاطفي عندما يواجه صعوبات أو مشكلات. ومن ثمّ فإنه من المهم أن تعرف العلامات التي قد تظهر على شخص ما إذا كنت قلقًا بشأنه والأمور التي يجب عليك فعلها تجاهه. وتُدرك أنّ قواعد IACCTT لدعم أقرانك:

**I** التعرّف (IDENTIFY) على العلامات والأعراض.

**A** طرح الأسئلة (ASK) لمعرفة المزيد عما يحدث وما إذا كان الشخص يفكر في الانتحار أم لا.

**C** توصيل (COMMUNICATE) مشاعر التعاطف والاهتمام والرأفة.

**T** اتخاذ (TAKE) الإجراءات!

**T** الاعتناء (TAKE CARE) بالنفس.

### التعرّف (IDENTIFY) على العلامات والأعراض (الحقيقة)

#### المشاعر:

- اليأس " لن تتحسن الأحوال أبدًا".
- عدم القيمة " سيكون الجميع أفضل حالًا بدوني".
- العجز "لا أستطيع فعل أي شيء بشكل سليم".
- الحزن المستمر.
- الشعور بالذنب أو العار.
- الشعور بالمحاصرة.
- المعاناة من الغضب أو القلق الشديد أو المستمر.

#### التغيّرات:

- التغيّرات الملحوظة في الشخصية: عدم تصرّف الشخص بطبيعته.
- صعوبة التركيز.
- فقدان الشخص الاهتمام بالأشياء التي كان يحبها.
- زيادة المشاكل في المدرسة أو العمل.
- التغيّرات الجذرية في الحالة المزاجية.
- التحسن المفاجئ بعد الهدوء أو الانسحاب.

#### الإجراءات:

- إظهار العداوة أو الغضب أو السعي للانتقام.
- التصرف بدون تفكير.
- الانعزال عن الأصدقاء والأسرة.
- الوقوع في مشاكل في المدرسة أو المنزل.
- زيادة تعاطي المخدرات و/أو الكحول.
- التحدث عن موضوعات الموت أو الدمار أو إرسال رسائل نصية بخصوصها أو وضع منشورات عنها على وسائل التواصل الاجتماعي.

#### التهديدات:

- التحدث عن الانتحار أو الكتابة بشأنه.
  - التبرع بالممتلكات الثمينة.
  - كتابة رسالة انتحار.
  - قول أشياء مثل:
    - "لن أبقى هنا طويلًا"
    - "لن تقلق عليّ عمّا قريب"
  - الكتابة والرسم والتحدث عن الموت كثيرًا.
- إذا كنت قلقًا بشأن شخص ما، فلا تنتظر واتّبع قواعد ACTT على الفور!

(تابع في الصفحة التالية)



## طرح الأسئلة (ASK) لمعرفة المزيد عما يحدث وما إذا كان الشخص يفكر في الانتحار أم لا.

- يمكنك طرح أسئلة مثل:
  - "تبدو حزينًا في الآونة الأخيرة، ماذا بك؟"
  - "لم أرك في التدريب مؤخرًا وأنا قلق بشأنك. كيف حالك؟"
- اسأل الشخص عما إذا كان يفكر في الانتحار أم لا، فالسؤال هو التصرف الصحيح، والسؤال لا يضع الأفكار في عقل الشخص.
  - "هل تفكر في إيذاء نفسك؟"
  - "هل تفكر في الانتحار؟"

A

## توصيل (COMMUNICATE) مشاعر التعاطف والاهتمام والرأفة.

- لا توجد طريقة صحيحة ودقيقة لفعل ذلك ولا يوجد شيء مثالي تقوله لإظهار اهتمامك.
  - استخدم كلمات مثل:
    - "أنا موجود من أجلك"
    - "يمكننا الحصول على المساعدة معًا"
- افعل أشياء مثل:
  - العناق.
  - الإصغاء.
  - قضاء الوقت مع الشخص.

C

## اتخاذ (TAKE) الإجراءات.

- في كل مرة يراودنا فيها القلق بشأن صحتنا أو صحة شخص آخر النفسية، يتعين علينا طلب المساعدة من شخص بالغ موثوق به، ولا يتعين علينا إدارة الأمر بمفردنا.
  - إذا تحدّث شخص ما عن الانتحار، فلا تتركه بمفرده، واطلب المساعدة على الفور.
- اصطحب الشخص إلى شخص بالغ موثوق به (والد أو وصي أو قريب أو مستشار أو معلم أو مدرب أو رجل دين) في المدرسة أو المنزل.
  - اتصل بالخط الساخن للحصول على المساعدة والدعم:
    - 911
    - 988
  - أرسل كلمة HOPELINE إلى الرقم 741741
  - Trevor Project - رقم الرسائل النصية 678-678

T

## الاعتناء (TAKE Care) بالنفس.

- إذا كنت تساعد شخصًا يمر بأزمة، فقد تحتاج إلى المساعدة أيضًا.
  - تحدّث إلى شخص تثق به عن شعورك.
- أعط نفسك ما تحتاجه.
  - مارس الرياضة، وتناول الطعام الصحي، واحصل على قسط كافٍ من الراحة.
  - افعل الأشياء التي تجعلك تشعر بالسعادة.
- تذكّر أنك لست مضطرًا للتعامل مع هذا الأمر بمفردك، فهناك أشخاص يهتمون بك ويرغبون في مساعدتك.

T

## المراجع:

- وزارة الخدمات الصحية بولاية ويسكونسن (DHS). الانتحار في ولاية ويسكونسن: التأثير والاستجابة. تاريخ الاطلاع: 17 أبريل 2024. <https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p02657.pdf>.
- وزارة التعليم العام بولاية ويسكونسن (DPI). دراسة استقصائية حول سلوكيات الشباب المحفوفة بالمخاطر بولاية ويسكونسن. تاريخ الاطلاع: 17 أبريل 2024. <https://dpi.wi.gov/sspw/yrbs>.