

# المساعدة في متناول اليد

الدعم بعد وفاة شخص ما بالانتحار في  
إيرلندا الشمالية

هذا الدليل مخصص لأولئك الذين يحزنون على وفاة شخص يحبونه.

---

تم تصميم هذا الدليل لمساعدتك في اختيار متى وما هي الأقسام الأكثر ملاءمة لك. ليس المقصود منه أن يكون شيئاً تحتاج إلى قراءته من الغلاف إلى الغلاف.

قد تجد عائلتك أو أصدقائك أو زملائك أيضاً أنه من المفيد الاطلاع على هذا الدليل حتى يتمكنوا من البدء في محاولة فهم القليل مما تمر به وكيفية العثور على المساعدة المناسبة.

تركز بعض الأقسام على ما قد تشعر به، بينما تركز الأقسام الأخرى على ما قد يحدث. في جميع أنحاء هذا الكتيب هناك بعض الاقتراحات لمصادر المزيد من الدعم. هناك أيضاً اقتباسات من أشخاص تكلى والذين عانوا من بعض ما قد تمر به.

---

### ملاحظة حول اللغة

لقد استخدمنا تعبيرات "ماتوا منتحرين" و "انتحروا". لقد اخترنا هذه المصطلحات لأنها تبدو مقبولة بسهولة، لكننا ندرك أن الناس سيكون لديهم لغتهم المفضلة. لقد تجنبنا عبارة "ارتكبوا الانتحار" لأنها تعني أن الأشخاص الذين يموتون بهذه الطريقة ارتكبوا جريمة، وهذا ليس هو الحال.

لا توجد طريقة بسيطة لوصف العلاقات المختلفة التي قد تكون لدى الناس مع الشخص الذي توفي ("شخص محبوب"، "قريب أو صديق"، "شخص قريب"، "شخص مهم") لذلك تم استخدام تعبير "الشخص الذي مات" طوال الوقت. نحن نعترف بأن هذا قد يبدو غير شخصي ولكن لا يقصد به التقليل من قيمة قوة العلاقة.

## المحتويات

2	مقدمة	
3	ما قد تشعر به	1
4	كيف يحزن الناس	
4	تكلى بالانتحار	
5	كيف تشعر؟	
12	تحدث إلى شخص ما الآن	
13	ما قد يساعد (وما لا يساعد)	
14	ما قد يحدث	2
15	إعلام الناس	
16	ماذا يحدث بعد الموت المفاجئ	
16	إذا توفي الشخص في السجن أو في حجز الشرطة	
18	إذا كان الشخص على اتصال بخدمات الصحة العقلية	
18	ترتيب الجنازة	
19	التعامل مع وسائل الإعلام	
22	الأشخاص / المنظمات التي يجب إخبارها	
26	الأشخاص الذين لديهم صلة خاصة بالشخص الذي مات	3
27	شركاء	
28	والدان	
30	الأطفال والشباب	
34	الأشقاء	
34	كبار السن	
36	اصدقاء	
36	الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم	
36	تحدث إلى شخص ما الآن	
37	مساعدة شخص تكل	4
38	قريبي أو صديقي	
39	زميلي في العمل أو الموظف	
39	تلميذي	
40	نصائح حول دعم شخص تكل بسبب الموت غير المتوقع	
42	تجاوز المستقبل ومواجهته	5
43	الاعتناء بنفسك	
44	العثور على مستمع	
45	الاحتياجات الفورية	
47	الاحتياجات طويلة الأجل	
47	دعم إضافي	
48	قراءة مفيدة	6
51	مزيد من الدعم	7

## مقدمة

”في الفوضى التي أعقبت الموت، عندما شعرت بالوحدة واليأس والذهول الشديد، ساعدني ذلك في قراءة شيء يصف قليلاً مما كنت أشعر به وما كان يحدث. شعرت قليلاً كما لو أن هناك آخرين كانوا بجانبني وسيعرفون ما كنت أمر به“.

مايك، الذي توفي شريكه

نأمل أن تساعدك المعلومات والإرشادات العملية الموضحة في هذا الكتيب في الوقت التالي لوفاة شخص غالٍ عليك، إذ أنه يتطرق إلما يحتاجه أولئك الذين عانوا من موت غير متوقع. يتم تضمين معلومات عن الحزن والفجعة، والتي نتق في أنها ستساعدك في الأسابيع والأشهر المقبلة.

يمكن الوصول إلى مزيد من الدعم من خلال طبيبك العام أو من منظمات الدعم المحلية - ابحث عنها في قسم الخدمات في [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info) تحت فئات ”الفجعة“ أو ”الانتحار“.

في هذا الوقت نود أن نعرب عن خالص تعاطفنا معك ومع عائلتك وأصدقائك الذين تأثروا بهذه الخسارة المحزنة. نحن نعترف بالألم والضيق الذي نشعر به بعد الوفاة غير المتوقعة لأحد أفراد الأسرة

يمكن أن يحاول هذا الدليل فقط وصف بعض ما تمر به. إنه ليس بديلاً عن التحدث عن الأشياء مع الناس: إما المقربين منك أو شخص من منظمة دعم محلية (انظر أناه). ومع ذلك، فقد تم تجميعه بمساعدة الأشخاص الذين فقدوا أحبائهم بسبب الانتحار والذين ربما عانوا من بعض ما تمر به الآن.

يمكن أن يحدث الموت في أي وقت من الحياة. في بعض الأحيان يكون متوقعاً، بسبب المرض أو الشيخوخة. في بعض الأحيان يحدث فجأة دون أي تحذير. غالباً ما تكون وفاة أحد أفراد الأسرة مدمرة. عندما يموت شخص قريب، فإن الروابط العاطفية المكسورة تتركنا بشعور عميق بالحزن والفراغ.

قد تقرأ هذا بعد وقت قصير من وفاة شخص ما، أو بعد أسابيع أو أشهر أو سنوات.

## 1

## ما قد تشعر به

يركز هذا القسم على بعض المشاعر التي يشعربها الأشخاص الثكلى والمشاعر التي تزداد حدة عندما يكون الموت عن طريق الانتحار.



## كيف يحزن الناس

الحزن فردي من نوعه مثلك، وفردى مثل بصمة الإصبع. سيتأثر كل شخص بطريقته الخاصة لأن الجميع مختلفون - حتى في نفس العائلة. كان لكل منهم علاقته الخاصة بالشخص الذي توفي، وتجربته الخاصة مع الخسائر الأخرى ومستويات مختلفة من الدعم المتاح.

الناس لديهم طرقهم الخاصة للتعبير عن المشاعر. يجد البعض أنه من المفيد مشاركة المشاعر والأفكار. يجد البعض صعوبة بالغة في البكاء أو التعبير عن شعورهم بالكلمات: هذا لا يعني أنهم ليسوا حزينين مثل شخص لا يستطيع التوقف عن البكاء.

قد تجد أن الناس يقترحون ما تشعر به أو يجب أن تشعر به: ("لا بد أنك تشعر بشعور شديد...") أو إخبارك بالحزن بطريقة معينة ("أنت بحاجة إلى..."). ربما يكون من الأفضل قبول أن هذه النصيحة مقصودة بلطف، لكن تذكر أن كل شخص يحزن بشكل مختلف. لذا استمع إلى نفسك أولاً وقبل كل شيء وابتعد عن طريقك الخاصة. من المهم أن تتذكر أنه لا توجد قواعد أو مراحل محددة ولا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور.

## تكلى بالانتحار

تم وصف التكلى بسبب الانتحار بأنه "حزن له صوت عالٍ جداً". الكثير مما قد تشعر به الآن سيكون هو نفسه إذا توفي الشخص المقرب منك فجأة أو بعد مرض طويل. ومع ذلك، يقول الأشخاص الذين فقدوا أحببتهم بالانتحار أنه يبدو وكأنه يكتف الاستجابات الطبيعية للخسارة. على سبيل المثال، قد تشعر بئيب أكثر حدة بسبب أفعالك، أو لوم أكثر مرارة تجاه شخص آخر تشعر أنه كان بإمكانه منع الانتحار، أو غضب أقوى على الشخص الذي مات أو يأس أعمق من أن شخصاً قريباً منك قدمات بهذه الطريقة.

## كيف تشعر؟

غالباً ما يسأل الناس "كيف تشعر؟" وقد يكون من المستحيل الإجابة. عندما يموت شخص ما فجأة، يمكن أن تترك مع خليط ساحق من المشاعر والأفكار. نستكشف هنا بعض المشاعر التي تشعر بها عادة عندما يموت شخص تهتم لأمره.

## الغضب

غالباً ما يشعر الأشخاص الذين تكلوا بالفقدان بالغضب. قد تكون غاضباً من الشخص الذي يموت بهذه الطريقة ويترك الكثير من الألم وراءه أو لأنك تركت للتعامل مع الكثير من الأمور العملية وتشعر أنك غير مستعد. أو قد تكون غاضباً من شخص تشعر أنه خذله، أو من أولئك الذين تعتقد أنه كان يجب أن يعتني بهم بشكل أفضل. إذا كان لديك إيمان، فقد تغضب من الهك. محاولة العثور على شخص ما لإلقاء اللوم على الوفاة هو أيضاً استجابة شائعة. في بعض الأحيان يكون الغضب طاعياً ويمكن أن يستمر، أو يذهب ثم يعود، لفترة طويلة.

يتم سرد المشاعر أبجدياً حيث لا يوجد ترتيب أو أولوية لما قد يشعر به أي شخص.

الغضب

الدفاع عن الموقف

الاكتئاب والقلق

اليأس

عدم التصديق

الخوف

الذنب

الخدر

ردود الفعل الجسدية

التلهف

التساؤل - "ماذا لو؟" و "لماذا؟"

الرفض

التخلص من النقل

الحزن

البحث

الشعور بالقبول

الخجل

الصدمة

الوصمة

أفكار انتحارية

"تغير موقفي ليشمل مشاعر الغضب من فعلتها،

بعد أن رأيت مدى معاناة والديها. كنت غاضباً

أيضاً لأنني لم أخبر والدتها أنني قلق عليها. في

ذلك الوقت شعرت أنني بحاجة إلى أن أكون

مخلصة لصديقتي".

فيكي، التي توفيت صديقتها

أتساءل عن متى وكيف بدأت أحجار  
 الدومينو في السقوط وما هي الإجراءات  
 التي ربما كان من شأنها منعها من  
 السقوط. أقلب في ذهني ما كان سيحدث  
 لو لم ننتقل إلى المنزل، إذا لم أترك  
 وظيفتي، إذا لم نذهب في عطلة قبل  
 شهرين من وفاتها، إذا أعطيتها المزيد  
 من الاهتمام، أو مساحة أكبر، قلت أكثر،  
 قلت أقل ...  
 روجر، الذي توفيت زوجته



”قضيت وقتاً طويلاً أحاول أن أعرف السبب وراء قرار ابني بالانتحار. لقد حبست كل هذه المشاعر داخلي، ما جعل الأمور أسوأ وأسوأ بالنسبة لي. كنت أريد أن أنطوي على نفسي وأترك الحياة تمر بدوني. انتهى بي الأمر بالوصول إلى نقطة الأزمة وكنت أحاول يائساً الهروب من الكرب الدائم الذي شعرت به. في هذه المرحلة قررت أنني بحاجة إلى مشاركة ما شعرت به. لقد كان هذا هو نقطة التحول بالنسبة لي. منذ أن بدأت الحديث عما أشعر به، وجدت القوة للمضي قدماً.“

دين، الذي توفي ابنه

### عدم تصديق ما حدث

يجد بعض الناس صعوبة في قبول وفاة شخص ما، وأن الشخص لن يكون جزءاً من حياتهم. من الطبيعي أن تكافح لتصديق ما حدث، خاصة إذا كان الشخص قد مات منتحراً. يمكن أن يتلاشى هذا الشعور عندما تبدأ باستيعاب حقيقة أنهم ماتوا، ولكن قد لا تزال تجد نفسك تشك في ما حدث لبعض الوقت.

### اتخاذ موقف دفاعي

يمكن أن يفردك عدم اليقين بشأن كيفية رد فعل الناس إلى وضع دفاعات ضدّهم في حالة قولهم شيئاً مزعجاً أو طرح أسئلة تدخلية. في بعض الأحيان، قد يكون من الصعب التخلي عن خط الدفاع هذا والتحدث بصراحة عما تشعر به. يقول بعض الناس أنه قد يكون من الأسهل التحدث مع الأشخاص الذين تكلوا أيضاً بسبب الانتحار. ستجد تفاصيل الاتصال بمنظمات دعم الفجيرة على الموقع الإلكتروني [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info)

### الاكتئاب والقلق

في بعض الأحيان، يشعر الناس أنهم يفقدون السيطرة على صحتهم العقلية لأن الحزن شديد للغاية. قد يكون هذا شعوراً يأتي ويذهب. في بعض الأحيان، ولكن ليس دائماً، قد تشعر أن هذه المشاعر أصبحت عميقة الجذور. من المهم التحدث إلى طبيبك العام للحصول على مساعدته أو إلى إحدى المنظمات دعم الصحة العقلية المدرجة في [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info) إذا كنت تعتقد أن هذا قد يحدث لك.

### اليأس

قد يتساءل الأشخاص الثكلى بسبب الانتحار عما إذا كان بإمكانهم مواجهة العيش بدون الشخص الذي مات. بالنسبة للبعض، قد تكون هذه فكرة عابرة. بالنسبة للآخرين، يمكن أن يصبح يأساً عميقاً يؤدي إلى أفكار الانتحار. إذا كان هذا هو شعورك، فيرجى طلب الدعم من حولك أو من إحدى المنظمات المدرجة في [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info)

## الخوف

يمكن أن يشعرك الحزن بالخوف. عدم يقين مهتز لأن كل شيء قد تغير. في بعض الأحيان يخاف الناس مما ستكون عليه الحياة بدون الشخص الذي مات أو حول تأثير الموت على الآخرين. قد يكون من الصعب تخيل مستقبل مختلف.

## الذنب

قد يشعر بعض الناس بالذنب. قد تشعر بالذنب لشيء فعلته أو لم تفعله، أو قلته أو لم تقله. قد يكون من المفيد أن نتذكر أن الشخص الذي مات فقط هو الذي يعرف لماذا لم يعد بإمكانه تحمل الحياة. قد يكون الشعور بالذنب الغامر أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الفجيرة من خلال الانتحار مؤلمة للغاية - وليس شعوراً يمكن أن يتضاءل من خلال تذكيرك بكل الأشياء الجيدة التي فعلتها للشخص الذي مات. الشعور بالذنب الذي يشعر به التكلّي يمكن أن يشابه أحياناً الفشل.

## الخدر

يجد البعض صعوبة في الشعور بأي شيء. يمكن للأشخاص الذين يعانون من هذا الخدر أن يشعروا بالذنب لعدم التعبير عن الحزن من خلال البكاء أو التحدث، خاصة عندما يجد الآخرون من حولهم الأمر أسهل. بالنسبة للبعض، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يخترق الألم. هذا يمكن أن يجعل من الصعب الإجابة على أسئلة حسنة النية مثل "كيف تشعر؟" لأن الإجابة في بعض الأحيان لا شيء.

## ردود الفعل الجسدية

بعد وفاة شخص ما، من الشائع جداً أن يشعر أولئك الذين تركوا وراءهم بتو عك جسدي مع الصداع واضطراب المعدة والمرض. نظراً لأنك تشعر بالضعف، فقد تجد نفسك أقل مناعةً من المعتاد ضد نزلات البرد، على سبيل المثال. قد تشعر أنك لا تريد أن تأكل، أو أنك تأكل وتشرب أكثر كوسيلة للإلهاء. قد تواجه مشكلة في النوم أو البقاء نائماً أو قد ترغب في النوم طوال اليوم.

## اللهفة

هناك حزن خاص بعد وفاة شخص ما يمكن أن يتخذ شكل تلهف يائس لهذا الشخص. يمكن أن يكون إحساساً جسدياً: الرغبة في رؤيته أو لمسه أو معانقته أو شم، يمكن أن يبدو الأمر وكأنه شوق يكسر القلب لعودته، حتى للحظة واحدة.

**"استهلك موته كل دقيقة من كل ساعة من كل يوم وفي المناسبات النادرة التي تشتت انتباهي عن هذه الأفكار، كمن أشعر بالذنب لعدم شعوري "بالألم"."**

شيرلي، التي توفي ابنها

”بعد فترة أدركت أنه كان علي أن أعطيه ملكية قراره، في أي حالة ذهنية كان فيها في ذلك الوقت، لأنه حتى لو كان لدي كل الإجابات على الأسباب، فإن الواقع، والخسارة، والحزن، لا تزال كما هي.“  
أنجيلا، التي توفي شريكها

### الرفض

مهما كنت تحاول فهم ما حدث، فقد تشعر بالرفض وأيضاً أن حبك ورعايتك قد تم تجاهلها من قبل الشخص الذي مات. يمكن أن يكون هذا صحيحاً بشكل خاص إذا كنت تدعم الشخص لفترة طويلة خلال فترة من اعتلال الصحة العقلية.

قد تشعر بالرفض من قبل الأشخاص المقربين منك أو في مجتمعك. في بعض الأحيان يبدو الناس غير قادرين على التعامل مع ما حدث والانسحاب عندما تحتاج إليهم، ما يجعلك تشعر بالعزلة. البعض لا يعرف كيف يتصرف ويخاف من فعل أو قول الشيء الخطأ، ونتيجة لذلك، لا يتصلون بك ويبدو أنهم يتجاهلونك.

### وتتساءل- ماذا لو؟

عندما يصاب الناس بالثقل بسبب الانتحار، قد يشعرون أنه كان ينبغي عليهم أو كان بإمكانهم منعه. كل من فقد شخصاً ما بسبب الانتحار سيكون قد سأل نفسه عما فاتته أو كان بإمكانه فعله بشكل مختلف. يمكن إعادة المحادثات الأخيرة في رأسك. قد تستمر في تساؤل نفسك ومن حولك لأيام أو أسابيع - حتى سنوات. من المحتمل جداً أنك كنت تقدم كل دعمك وحبك ورعايتك. وبالمثل، فإن الأشخاص الذين يأخذون حياتهم ربما لم يظهروا اليأس لمن حولهم.

”لذلك أبرمت اتفاقاً مع نفسي، والذي يمكنني الالتزام به في بعض الأيام، وفي أيام أخرى لا، سأركز على أن أتذكر بفرح كل الأوقات الجيدة التي استمتعت بها وليس ”ماذا لو“ المثقلة بالذنب الذي لا يمكن أن يجلب لي أي شيء سوى الألم.“

إيمي، التي توفيت والدتها

### التساؤل- لماذا؟

قد يبقى الأشخاص الثقل بالانتحار مع سؤال ضخم دون إجابة: لماذا؟ هذا سؤال قد يطرحه الناس مراراً وتكراراً، وبدون إجابة، قد لا يختفي تماماً. عادة ما تكون أسباب الانتحار معقدة. تجارب مختلفة وتؤثر الحوادث على الناس بطرق مختلفة. في الحقيقة، الشخص الذي مات هو الوحيد الذي عرف لماذا شعر أنه من المستحيل العيش.

## الشعور بالتقبُّل

هناك احتمال أن تقبل وفاة الشخص كخيار اتخذه بالنظر إلى الموقف الذي كان فيه. الأشخاص الذين تكلوا بعد أن كان صديق لهم أو قريب يعاني قد يشعرون ببعض التقبُّل لأنه قرر إنهاء الألم، إلى جانب حزنهم على ما حدث.

## لتخفيف

بالنسبة للبعض، يبدو موت الشخص وكأنه راحة - إذا كان في ضائقة أو ألم عميق لفترة طويلة أو إذا كنت قد قضيت وقتاً طويلاً في القلق من احتمال وفاته. هذه استجابة طبيعية لفترة طويلة من التوتر والإجهاد ولا تعني أنك لم تهتم.

## الحزن

قد يكون الشعور بالحزن العميق هو الاستجابة الأكثر شيوعاً لوفاة شخص قريب. هذا يمكن أن يستمر لسنوات ويجلس جنباً إلى جنب مع ردود الفعل الأخرى. قد تشعر أنك تريد عودة الشخص وعودة الحياة إلى ما كانت عليه من قبل. في بعض الأحيان قد تشعر أن الناس يحاولون إخبارك أنك غاضب أو مصدوم أو مرتبك، بينما يكون ما تشعر به هو حزن عميق.

## البحث

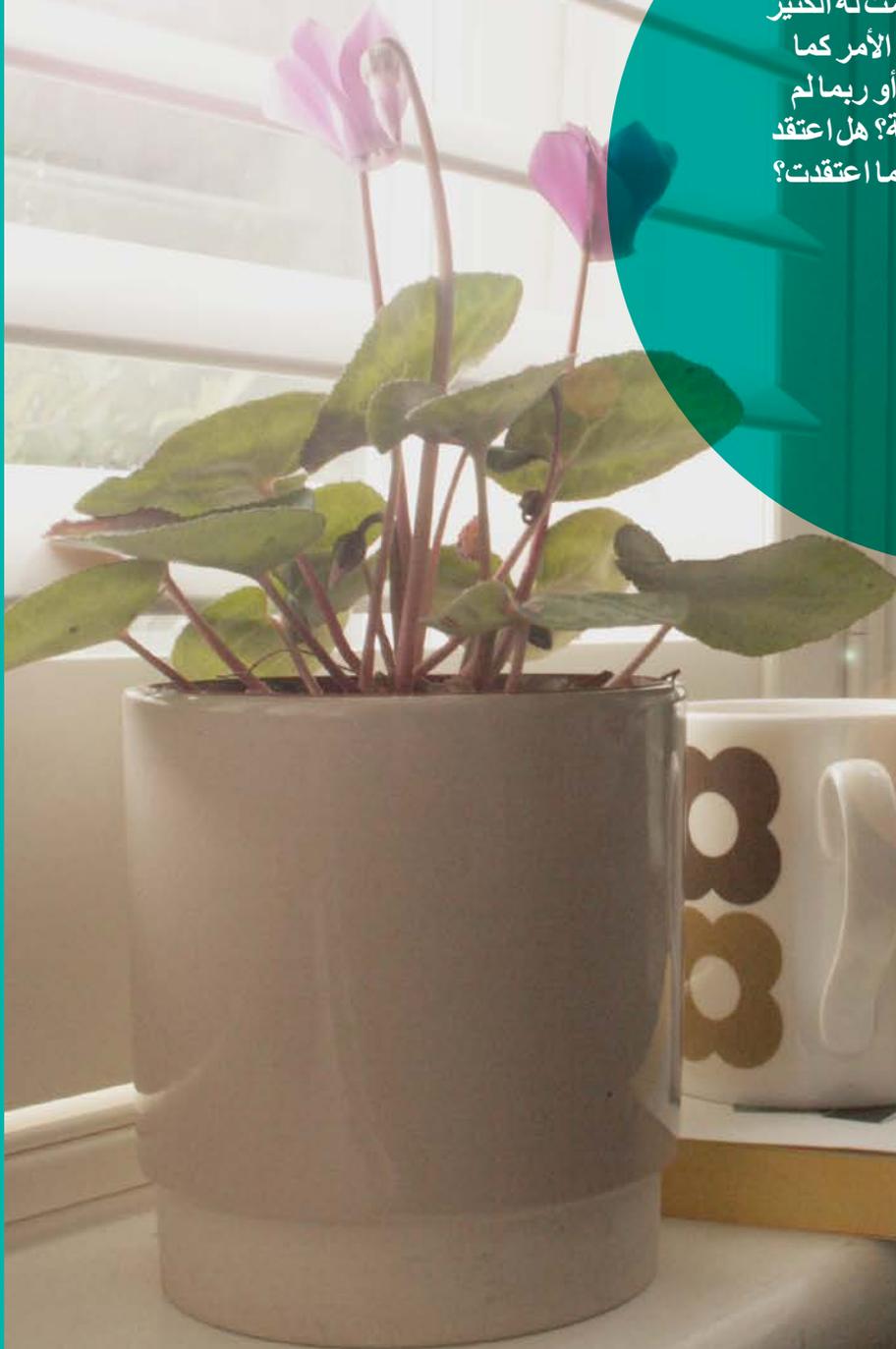
الأشخاص الذين تكلوا، في بعض الأحيان يبحثون عن الشخص الذي مات. على سبيل المثال، قد ترغب في الذهاب إلى المكان الذي اعتاد الشخص قضاء الوقت فيه (العمل أو المدرسة أو مكان مفضل) في حالة وجوده هناك. وبالمثل، قد يرغب البعض في تجنب مثل هذه الأماكن، الآن وفي المستقبل. من الشائع أيضاً أن تعتقد أنك قد لمحت الشخص الذي مات، أو يظهر لك في المنام أو أن تجد نفسك تنادي اسمه.

”عندما تلقيت المكالمات الهاتفية، لم أتفاجأ. كنت أعرف أن صديقتي كانت في ورطة وحاولت دعمها قدر الإمكان، ونصحتها بالحصول على المساعدة وما إلى ذلك. على الرغم من أنني كنت محطمة، إلا أنني قبلت القرار الذي اتخذته.“  
فيكي، التي توفيت صديقتها

## الخجل

قد يكون لديك شعور مؤلم من الخجل أو الضيق. ربما تعتقد أنك فعلت شيئاً خاطئاً أو لم تفعل ما يكفي لمنع الموت. قد تشعر أيضاً بالخجل بسبب الطريقة التي يتحدث بها الآخرون عن الانتحار ووصمة العار التي لا تزال قائمة في مجتمعنا.

لقد مررنا بالكثير معاً وقدمت له الكثير  
 من الدعم. ومع ذلك، يبدو الأمر كما  
 لو أنني لم أعطي ما يكفي. أو ربما لم  
 أدعمه بالطريقة الصحيحة؟ هل اعتقد  
 أنني لا أهتم؟ ألم يهتم بي كما اعتقدت؟  
 فأي، التي توفي زوجها



## الصدمة

يمكن أن يستمر الشعور بالصدمة لفترة طويلة وقد تواجهه بعدة طرق. قد تشعر كما لو أنك فقدت قدرتك على التنفس بشكل طبيعي - كما لو أن شخصاً ما قد ثقب ثقباً من خلاك أو أخذت نفساً عميقاً لكنك لا تستطيع إخرجه. أو قد تشعر أنك فقدت قدرتك على إكمال المهام اليومية وأنك منفصل عما يجري من حولك.

## الوصمة

يجد الكثيرون أن الفجعة عن طريق الانتحار تترك أثرها عليهم وتعدّ الطريقة التي يستجيب بها الناس. يشعر البعض أنه سيكون من الأسهل تفسير الوفاة بطريقة مختلفة. قد لا يعرف الآخرون ماذا يقولون. غالباً ما يقول الأشخاص التلكى بسبب الانتحار إنهم يشعرون بالحكم عليهم بطريقة لن تحدث إذا مات أباؤهم بطريقة مختلفة. هناك وصمة عار في المجتمع بسبب الحديث عن الانتحار وهذا قد يجعل الناس يتجنبون الموضوع.

## الأفكار انتحارية

قد يبدأ بعض الأشخاص الذين فقدوا أحبّتهم بسبب الانتحار في التفكير في الانتحار. إذا وجدت هذا يحدث لك، فيرجى التواصل للحصول على المساعدة. يرجى مشاركة ما تشعر به مع شخص ما ومنحه الإذن بمرأقتك عن كذب أثناء شعورك بالضعف واليأس.

‘أنا أيضاً شعرت بالرغبة في الانتحار. ثم تتفجر في رأسي مشاعر الذنب لأنني أفكر بهذه الطريقة. ولداي الآخرون وزوجي يحتاجوني الآن أكثر من أي وقت مضى.

شيرلي، التي توفي ابنها

## تحدث إلى شخص ما الآن

إذا كنت في محنة أو يأس، أو تعرف شخصاً

بهذه الحالة، فيمكنك الاتصال بخط الحياة الهاتفي

Lifeline مجاناً على 08088088000 (يمكن

للصم والذين يعانون من صعوبات في السمع الاتصال

خط الحياة الهاتفي Lifeline على الهاتف النصي

على 1800108088088000) أو الساماريناتز مجاناً

على 116123 (الرقمان مجانيان من الخطوط الأرضية

والهواتف المحمولة في أيرلندا الشمالية). يمكنك أيضاً أن

تطلب من طبيبك العام الدعم.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة فورية اتصل بالرقم 999.

‘أشعر أحياناً أن الناس يحددون حياة أُمي

بوفاتها. إنها موصومة بتسمية ‘الانتحار‘.

إذا مات شخص ما بسبب السرطان أو حادث

سيارة، فلا يتم إلقاء اللوم عليه، ولا يُلام

على لومه وكأنه عيب في الشخصية. لكن

مع الانتحار شعرت أنه يجب علي أن أشرح

كم كانت لطيفة وجميلة ومعطاء. كيف لم تكن

أنانية، وكيف أنها لم تفعل ذلك من أجل الاهتمام

ولكن لأن الاكتئاب سلبها إرادتها في الحياة.’

لوسي، التي توفيت والدتها

## ما قد يساعد (وما لا يساعد)

يقول الأشخاص الذين تشكلوا أن الأشياء التالية يمكن أن تساعد:

– قضاء الوقت في الخارج: الخروج من المنزل للترويح عن نفسك أو التواصل مع الطبيعة أو ممارسة الرياضة.

– مقابلة أو التحدث مع أو قراءة كلمات أشخاص آخرين تكلّي: يمكنك العثور على مجموعة من منظمات الدعم على [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info).

– تطوير "مجموعة الإسعافات الأولية العاطفية": اجمع بعض الأشياء التي يمكن أن تساعدك عندما تشعر بالحزن أو الجنون أو السوء (قائمة بموسيقاك المفضلة، الشوكولاتة المفضلة لديك، كرة لتركها أو وسادة لتلكمها).

– التعبير عن مشاعرك وأفكارك: إيجاد طرق للتعبير عن مشاعرك ووجود أشخاص حولك يمكنهم الاستماع إليك وقبولك.

– إتاحة الفرص للتفكير: قد يعني هذا التحدث عن الشخص، أو النظر إلى الصور ومقاطع الفيديو الخاصة به، أو الذهاب إلى الأماكن التي تذكرك به، أو إنشاء صندوق به ذكريات مادية (تذاكر، بطاقات، صور، إلخ)، أو كتابة مجلة أو مدونة عنه، أو الاستمرار في القيام بالأنشطة التي قمتما بها معاً.

– عمل بعض "الطقوس": وجود طريقة للاحتفال بحياتهم، على سبيل المثال من خلال زيارة مكان خاص، أو عن طريق إنشاء نصب تذكاري دائم أو عن طريق عمل بسيط مثل إضاءة شمعة في نفس الوقت كل أسبوع.

– المشاركة في الأنشطة: الاستمرار في القيام بأشياء استمتعت بها سابقاً، مثل الرياضة أو المناسبات الاجتماعية أو الموسيقى.

– وضع مشاعرك على الورق: قد لا تشعر بأنك مستعد للتحدث مع أي شخص، لكن تدوين أفكارك ومشاعرك قد يساعدك.

– الاعتناء بنفسك: تناول الطعام بشكل جيد والحصول على قسط كاف من النوم.

يقول الأشخاص الذين تشكلوا أن الأشياء التالية قد لا تساعد:

– عدم طلب المساعدة: قد تشعر أنك لا تستطيع طلب المساعدة لأنك قلق من أن هذا سيجعلك تبدو ضعيفاً، أو أنه لا يجب عليك إزعاج الآخرين عندما يكونون حزينين (مثل أفراد عائلتك)، أو عندما يكونون مشغولين (مثل طبيبك). لكن ما تشعر به مهم للغاية، وهناك أشخاص يريدون المساعدة. تفضل بزيارة [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info) للحصول على تفاصيل حول المنظمات التي يمكنها دعمك.

– تجنب الحديث عما حدث: على الرغم من أنه قد يكون من الصعب حقاً في البداية، إلا أن التحدث إلى شخص يمكنك الوثوق به يمكن أن يُحدث فرقاً كبيراً.

– شرب المزيد، تعاطي المخدرات: قد يكون من المغري محاولة محو ألم ما حدث، لكن النسيان على المدى القصير لا يزيل الحزن ومن المحتمل أن يجعلك تشعر بسوء.

– التسرع في اتخاذ قرارات كبيرة: قد يكون من الأفضل ترك بعض الوقت يمر قبل إجراء تغييرات كبيرة على حياتك.

– المخاطرة: بعد وفاة شخص قريب، قد تشعر "ما هي الفائدة؟" وتخطر بصحتك، على سبيل المثال من خلال القيادة بسرعة كبيرة. حاول التحدث إلى شخص تثق به إذا كنت تعتقد أنك تخاطر بسلامتك أو سلامة شخص آخر.

## 2

## ما قد يحدث

عندما تواجه الموت المفاجئ لشخص ما، وخاصة في الأيام الأولى، سيكون هناك العديد من المشكلات العملية التي يجب التعامل معها.

يحتوي هذا القسم على معلومات للمساعدة في إرشادك خلال هذه الأمور.

## إعلام الناس

أحد التحديات الأولى والأصعب التي يمكن أن تواجهها هو السماح للآخرين بمعرفة ما حدث: قد يكون هؤلاء من العائلة أو الأصدقاء أو زملاء العمل أو الجيران.

يحق لك إخبار الناس عندما تكون مستعداً وأن تقول ما تريد عن كيفية وفاة الشخص. يقول البعض إنهم وجدوا أنه من المفيد أن يكونوا صادقين منذ البداية لأن ذلك يعني أنهم لم يضطروا إلى الاحتفاظ بأي أسرار، أو القلق بشأن كيف ومتى قد يتم الكشف عن الحقيقة يوماً ما.

يحق لك أيضاً عدم الإجابة على أي أسئلة من أشخاص آخرين إذا كنت لا تشعر بعد بالقدرة، أو كنت تشعر أن أسئلتهم غير مناسبة.

من المحتمل أن تجد أن الأشخاص الذين تخبرهم قد يكونون في حيرة بشأن ما يجب أن يقولوه لك - وقد يقولون أو يفعلون أشياء طائشة في صدمتهم. قد يكون الأمر صعباً، لكن حاول ألا تشعر بالإهانة أو الخذلان من ردود أفعالهم الأولى.

يقدم القسم 3 بعض الإرشادات حول التحدث إلى الأطفال والشباب ودعمهم بعد الوفاة عن طريق الانتحار.

إليك بعض الأشياء التي يمكنك قولها:

لقد مات [اسم الشخص] ...

... سأخبرك أكثر عندما أشعر بالقدرة على ذلك.

... من السابق لأوانه أن نتحدث عن كيفية وفاته.

... لا أريد أن أقول أكثر من ذلك في الوقت الحالي.

... يبدو أنه انتحر.

... لا يمكننا تخيل ما حدث. نعتقد الشرطة أنه ربما

انتحر، لكننا لا نعرف حتى الآن.

... نعتقد أنه كان متعمداً. كنا نعلم أنه فكر في الأمر من

قبل وكنا نأمل أن يجد طريقة لحل مشاكله.

معظم حالات الانتحار في إيرلندا الشمالية لا تؤدي إلى تحقيق، وهو فحص رسمي لظروف الوفاة التي تتم في المحكمة، علناً قد يرغب الأشخاص التخلي في الاتصال بالطبيب الشرعي المعني للاستفسار عن طبيعة ومدى أي تحقيق دون تحقيق، يصدر الطبيب الشرعي وثيقة رسمية إلى المسجل المحلي الذي سيدعو بعد ذلك أحد أفراد الأسرة للحضور إلى مكتب المسجل لتسجيل الوفاة والحصول على شهادة الوفاة. يمكن لضابط الاتصال الأسري في PSNI أو ضابط اتصال الطبيب الشرعي أو منظمة المناصرة مساعدتك خلال هذا الوقت.

### إذا توفي الشخص في السجن أو في الحجز

يتولى مكتب أمين مظالم السجناء مسؤولية التحقيق في حالات الوفاة أثناء الاحتجاز في السجن في إيرلندا الشمالية منذ سبتمبر 2005. سيكون هناك أيضاً تحقيق للشرطة وتحقيق الطب الشرعي، وتشمل أهداف تحقيقات أمين المظالم تحديد ظروف الوفاة، وفحص قضايا الرعاية الصحية ذات الصلة، وضمان حصول أسرة المتوفى على فرصة للتعبير عن أي مخاوف. وعلى هذا النحو، عندما يموت شخص ما في السجن، يكون مكتب أمين المظالم على اتصال بالأسرة في مرحلة مبكرة.

### ماذا يحدث بعد الموت المفاجئ



”في اليوم الذي توفيت فيه أخذت الشرطة بعض أغراضها من جانب سريرها وأتذكر أنني كنت أفكر: ”لا، أنا أريد كل شيء يتعلق بها، لا أريدكم أن تأخذوا أي شيء“. لكنهم كانوا حذرين حقاً واستعدنا كل شيء.“  
إيمي، التي توفيت والدتها



- ومشاركة تجاربك

- وإتاحة الفرصة لك للقاء ومناقشة نتائج المراجعة.

ستحدد HSCT الشخص الذي يمكنك الاتصال به إذا كنت ترغب في مناقشة أي جانب من جوانب مراجعة الجهاز الأعلى للرقابة المالية.

### ترتيب الجائزة

قد يكون من المفيد توظيف خدمات مدير الجائزة. يتوفر معظم مديري الجوائز سبعة أيام في الأسبوع ويقدمون خدمة عند الطلب على مدار 24 ساعة على مدار العام. ربما تكون قد اخترت بالفعل مدير جائزة، وإذا لم يكن الأمر كذلك، فستجد التفاصيل في الصفحات الصفراء تحت عنوان "مديرو الجوائز". سيساعدك مدير الجوائز في العديد من المهام المطلوبة عند وفاة شخص ما.

إذا حدثت وفاة في عطلة نهاية الأسبوع، أو خلال عطلة مصرفية أو إذا كان هناك حاجة للطبيب الشرعي، فقد يحصل تأخير. لا ترتب تاريخ ووقت الجائزة حتى تحصل على إذن من الطبيب الشرعي.

قد يرغب الأطفال أو الشباب الذين كانوا قريبين من الشخص في المشاركة في التخطيط والمشاركة في خدمة الجائزة.

إذا كنت ترغب في الحصول على خدمات رجل دين أو ممثل مجموعة إيمانية / معتقد، فسوف يساعدونك في التخطيط والتحضير للجائزة ويقدمون لك الدعم العاطفي والروحي.

الجوائز مكلفة ويساهم بعض الأشخاص في خطة دفع لتغطية تكلفة جنازتهم. إذا كنت تحصل على إعانات معينة، فقد تكون مؤهلاً للحصول على مساعدة مالية. يمكن للمسجل أو الأخصائي الاجتماعي أو مدير الجائزة تزويدك بمزيد من المعلومات.

وتحليل الشرطة جميع الوفيات التي تحدث أثناء الاحتجاج لدى الشرطة تلقائياً إلى أمين مظالم الشرطة في إيرلندا الشمالية. وسيحضر المحققون المستقلون من مكتب أمين المظالم الحادث في أي وقت من النهار أو الليل. وظيفتهم هي الحصول على أدلة مثل الملابس، والتحدث إلى ضباط الشرطة، واحتجاز الموظفين المدنيين، أو أي شهود آخرين حتى يتمكنوا من محاولة معرفة ما حدث وتحديد ما إذا كان أي سوء سلوك أو إجرام للشرطة قد ساهم في الوفاة.

### إذا كان الشخص على اتصال بخدمات الصحة العقلية

إذا اشتبه في أن أحد أفراد أسرتك قد انتحر، وكان على اتصال بخدمات الصحة العقلية في غضون 12 شهراً قبل وفاته، ستتم مراجعة عاينته، وتُعرف باسم مراجعة الحوادث السلبية الخطيرة (SAI). (SAI هو حادث أو حدث يجب الإبلاغ عنه إلى مجموعة التخطيط الاستراتيجي والأداء (SPPG) من قبل المنظمة التي حدث فيها الحادث السلبى الخطير. سيناقش معك شخص من صندوق الرعاية الصحية والاجتماعية (HSCT) كيفية مراجعة الـ SAI ومن سيشارك. قد تستغرق هذه العملية من 8 إلى 12 أسبوعاً. يمكنك أن تقرر عدم المشاركة في المراجعة عملية ولكن HSCT ترحب بمشاركتك إذا كنت ترغب في المساهمة في مراجعة الحادث السلبى الخطير.

سيتم دعمك طوال عملية المراجعة من قبل أحد موظفي HSCT الذي سيضمن لك:

- إعلامك بعملية المراجعة
- إتاحة الفرصة للتعبير عن أي مخاوف

## التعامل مع وسائل الإعلام

**بعد وفاة أحد أفراد أسرتك عن طريق الانتحار،  
يمكن الاتصال بك من قبل وسائل الإعلام التي قد  
ترغب في الإبلاغ عن الوفاة.**

قد يتصل بك صحفي للحصول على تفاصيل حول المتوفى وظروف وفاته، خاصة إذا توفي شاب أو حدثت الوفاة في مكان عام.

من المهم أن تأخذ الوقت الكافي للتفكير فيما إذا كنت أنت أو عائلتك تريد التحدث إلى وسائل الإعلام. إذا قررت أنك لا ترغب في إجراء مقابلة أو الإدلاء ببيان، فيجب عليك توضيح ذلك.

إذا قررت أنك ترغب في التحدث إلى وسائل الإعلام، فإن إحدى الطرق للقيام بذلك هي إعداد بيان مكتوب. يمكن أن يشمل ذلك معلومات واقعية مثل الاسم والعمر والمهنة أو مدرسة المتوفى.

في حالة حدوث وفاة عن طريق الانتحار، قد يطلب الصحفي أيضاً تفاصيل محددة حول ما إذا كان أحد أفراد أسرتك يعاني من مشاكل أو طلب المساعدة. من المهم مراعاة المعلومات التي ترغب في وضعها في المجال العام.

إذا كنت قد توصلت إلى قرار بالتحدث مباشرة مع وسائل الإعلام من خلال مقابلة، فقد ترغب في القيام بذلك بنفسك أو يمكنك ترشيح متحدث رسمي يمكنه التحدث نيابة عن العائلة. يجب أن يأخذ المتحدث الرسمي بعض الوقت للتحضير للمقابلة - يمكنه أن يطلب من الصحفي قائمة بالأسئلة التي يرغب في تغطيتها مسبقاً وإعداد الملاحظات كدليل حول ما يريد قوله.

ضع في اعتبارك أن الصحفي قد لا يستخدم كل المعلومات التي قدمتها له. يمكنه أيضاً استخدام المقابلات مع الآخرين والمعلومات المتاحة للجمهور، مثل الصور والتعليقات من صفحات وسائل التواصل الاجتماعي.

يمكن للصحفي أيضاً استخدام أي شيء قلته أثناء المقابلة في مقالته، لذا فكر جيداً فيما ترغب في قوله علناً. إذا كنت تشعر بعدم الارتياح في أي وقت أثناء المقابلة، يمكنك إنهاؤها.

تجدر الإشارة إلى أنه إذا كان لدى وسائل الإعلام صورة للمتوفى، فيمكن استخدامها في أي وقت - على سبيل المثال في وقت لاحق فيما يتعلق بوفاة أخرى عن طريق الانتحار. قد لا يكون هناك استعداد لرؤية صورة للمتوفى فجأة في إحدى الصحف أو في مقال على الإنترنت بعد أشهر من وفاتهم.

في بعض الأحيان، يمكن أن تبدو التغطية الإعلامية المناسبة وكأنها طريقة لمشاركة حياة شخص مع جمهور أوسع. يختار بعض الناس التحدث علناً عما حدث كطريقة لتذكر الشخص، أو للمساعدة في زيادة الوعي بقضية الانتحار لمحاولة منع الوفيات الأخرى. تذكر أن قرارك هو أن تفعل كل ما تشعر بالراحة معه.

يمكنك الاتصال ب IPSO إذا كنت تشعر أنك تعرضت لاستفسارات تدخلية أو إذا كانت لديك مخاوف بشأن قصة تعتقد أنه سيتم نشرها. لا يمكن ل IPSO منع صحيفة من نشر قصة ولكن يمكنها أن تقدم لك نصائح محددة حول كيفية تطبيق قانون المحررين عليك. إذا كنت تشعر أن مقالة ما قد انتهكت قانون المحررين، فيمكنك الاتصال ب IPSO على 0300 123 22 20. تدير IPSO أيضاً خطأً ساخناً للطوارئ (07799 903 929) إذا تعرضت للمضايقة من قبل صحفي.

### وسائل التواصل الاجتماعي

لدى مواقع التواصل الاجتماعي الشائعة مثل Facebook و Twitter و Tumblr و Instagram إجراءات مختلفة لكيفية إغلاق أو "تخليد ذكرى" (أي ترك حساب شخص مات. يجب إدراج تفاصيل حول كيفية القيام بكل هذا في أقسام المساعدة في كل موقع ويب.

### المبادئ التوجيهية لوسائل الإعلام

تتوفر الأدوات والإرشادات لوسائل الإعلام لمساعدتهم عند الإبلاغ عن الانتحار. بعد مشاورات مكثفة مع الصحفيين والمحررين في جميع أنحاء الصناعة، أصدرت جمعية السامارين، والرابطة الإيرلندية لعلم الانتحار إرشادات إعلامية للإبلاغ عن الانتحار. يقدمون توصيات عملية للإبلاغ عن الانتحار عبر جميع وسائل الإعلام. المبادئ التوجيهية استشارية، وليست شاملة ولا تهدف إلى الحد من حرية الصحافة - والهدف هو منع حالات الانتحار حيثما أمكن ومساعدة الصحفيين على تجنب المزالق الشائعة عند الإبلاغ عن الانتحار. المبادئ التوجيهية متوفرة في <http://pha.site/med-guidelines>

### معايير الصحافة

منظمة معايير الصحافة المستقلة (IPSO) هي الجهة التنظيمية المستقلة لصناعة الصحف والمجلات في المملكة المتحدة. إنهم يحاسبون الصحف والمجلات على أفعالهم، ويحمون الحقوق الفردية، ويدعمون المعايير العالية للصحافة ويساعدون في الحفاظ على حرية تعبير الصحافة. تتأكد IPSO من أن الصحف والمجلات الأعضاء تتبع مدونة ممارسات المحررين.

توضح مدونة ممارسات المحررين أنه في حين أن للصحفيين الحق في الإبلاغ عن الإجراءات القانونية، إلا أنه يجب عليهم التصرف بتعاطف وحذر عند الاقتراب من الأفراد المتضررين من الحزن أو الصدمة الشخصية، وعند الإبلاغ عن حالات الانتحار، يجب على الصحفيين عدم الإبلاغ عن تفاصيل مفرطة عن طريقة الانتحار المستخدمة. مدونة المحررين متاحة على:

<https://www.ipso.co.uk/editors-code-of-practice>

”كان حزناً هائلاً لدرجة أننا لا نعرف كيف مرّ الوقت علينا وعلما دون تفكير لتجاوز جميع الإجراءات الشكلية. لقد شرحوا لنا ما يجب أن يحدث، ولقد تمكنا للتو من تدبير الجنازة وتجاوزها. كان هذا تافهاً تقريباً مقارنة مع ما كنا نشعر به وكيف علينا التعامل مع مثل هذه المشاعر. لدي عائلة جيدة وعدد قليل من الأصدقاء الرائعين الذين فعلوا كل الأشياء الفورية، ولم نشارك في القرارات إلا عندما احتجنا إلى ذلك.“  
دوغ، الذي توفي ابنه



- شركة الرهن العقاري / تنفيذي الإسكان / المالك
- شركة تأمين (شخصية، منزلية، مركبة - إذا كنت سائقاً ثانياً في البوليصة، فلن يتم التأمين عليك بعد الآن)
- الإيرادات والجمارك (مكتب الضرائب)
- DVA (رخصة قيادة) / DVLA (تسجيل السيارة)
- Translink بخصوص تصريح السفر
- مكتب الجوازات
- المرافق - شركات الغاز / الكهرباء / الهاتف / الهاتف المحمول
- مصدر التذاكر الموسمية
- شركات الكتالوج

### المسائل القانونية والمالية

قد يحق لك الحصول على إعانات الفجيرة بعد وفاة شخص ما. تختلف هذه اعتماداً على علاقتك بالشخص الذي توفي (مثل الزوج / الشريك المدني)، ومسؤولياتك المتغيرة منذ وفاته (على سبيل المثال، رعاية الأطفال أو الأحفاد) وما هي الإعانات الأخرى التي تتلقاها بالفعل. قد يحق لك أيضاً الحصول على مساعدة مالية في تكلفة الجنزة.

لدى وكالة الضمان الاجتماعي الآن خدمة الفجيرة التي تتطلب مكالمات هاتفية واحدة فقط من أجل:

- **الأشخاص / المنظمات التي يجب إخبارها**
- بعد وفاة شخص ما، يمكن أن تشعر أن هناك الكثير للتفكير فيه والقيام به، وأنه يتعين إخبار عدد كبير من الأشخاص والجهات. قد تساعدك القائمة التالية في تحديد الأشخاص المعنيين الذين يجب إخطارهم - لن يتم تطبيق الجميع في كل حالة. يمكن لأحد أفراد العائلة أو صديق مقرب المساعدة.
- سيساعد الاتصال المبكر على تجنب ضائقة الرسائل والمكالمات الهاتفية والإمدادات / المعدات المستمرة في الأسابيع والأشهر المقبلة.
- طبيب عام / ممرضة منطقة / مساعدة منزلية / مركز رعاية نهائية
- أخصائيو الرعاية الصحية الآخرون، مثل أخصائي العيون / طبيب الأسنان / أخصائي الأقدام
- مزود المساعدات الطبية / المعدات / اللوازم
- أي مستشفى كان الشخص يذهب إليه
- المحامي - اتصل قبل الجنزة للتحقق ما إذا كانت هناك وصية توضح رغبات الشخص بشأن الدفن أو حرق الجثث
- خدمة الفجيرة لوكالة الضمان الاجتماعي - فيما يتعلق بالإبلاغ عن الوفاة والتحقق من أهلية الإعانات وتقديم طلب للحصول على إعانة الفجيرة و / أو مدفوعات الجنزة
- مركز المعاشات التقاعدية في إيرلندا الشمالية - فيما يتعلق بمعاش التقاعد الحكومي
- المدارس / مؤسسات التعليم العالي
- صاحب العمل / النقابة / شركة المعاشات التقاعدية
- بنك / جمعية بناء / مكتب بريد / اتحاد انتماني / شركة بطاقات انتمان / مستشار مالي

## تفاصيل الاتصال

قد تساعدك القائمة الموجودة في الصفحة 22 في التفكير في من قد تحتاج إلى الاتصال به. إنه يركز على المهنيين والمنظمات التي قد تضطر إلى الاتصال بها فيما يتعلق بهذه الوفاة بدلاً من عائلتك وأصدقائك. ربما يمكن لصديق مساعدتك في العثور على الأرقام لك وإجراء بعض المكالمات أو إرسال الرسائل؟ يمكنك العثور على بعض تفاصيل الاتصال ذات الصلة على [www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk)

في الصفحة 25 هو نموذج رسالة يمكنك نسخها وإكمالها لكل جهة اتصال.

• الإبلاغ عن وفاة إلى وكالة الضمان الاجتماعي

• تحقق مما إذا كان يحق لك الحصول على إعانات / مساعدة مالية

• تقديم مطالبة للحصول على إعانات الفجيرة أو مدفوعات الجنزة.

رقم الهاتف هو

0800 085 2463

عندما تتصل بخدمة الفجيرة، سيقومون بمعالجة طلبك عبر الهاتف. سوف يسألونك عن تفاصيل حول ما يلي حتى تتوفر هذه المعلومات:

• تفاصيل الاتصال الخاصة بك وتاريخ الميلاد ورقم التأمين الوطني

• تاريخ الميلاد ورقم التأمين الوطني وتفاصيل التوظيف والمعاش التقاعدي للشخص المتوفى (إذا لم يكن الشخص المتوفى زوجتك أو شريكك المدني وكنت تنوي تقديم مطالبة للحصول على إعانات أو مساعدة مالية، فستحتاج أيضاً إلى هذه التفاصيل لزوجتك / شريكك المدني إذا كان لديك واحد)

• أي أسماء للأطفال وتواريخ ميلادهم وإقامتهم وإعاناتهم

• أي إعانات أخرى تحصل عليها

• كيف يتم الدفع لك (تكرار الدفع وتفاصيل الحساب).

يمكنك الاتصال بمكتب الضمان الاجتماعي المحلي للحصول على أي معلومات تتعلق بالإعانات، أو زيارة

[www.communities-ni.gov.uk/topics/benefits-and-pensions](http://www.communities-ni.gov.uk/topics/benefits-and-pensions)

بعض بوالص التأمين على الحياة لا تغطي الوفيات الناجمة عن الانتحار. ومع ذلك، ينصح بالاتصال بشركة التأمين الخاصة بك للحصول على مزيد من النصائح.

هل تم إبلاغ؟	تفاصيل الاتصال	الاسم/المرجع	المنظمة
			ضابط شرطة / اتصال عائلي
			ضابط الطب الشرعي
			مدير الجنازة
			منسق الفجيرة HSCT
			مسجل الوفيات
			مكان العمل (لك)
			مكان العمل (الشخص المتوفى ورقم التأمين الوطني الخاص به)
			المدرسة / الكلية (للشخص الذي توفي و / أو أطفال / شباب تكلّي)
			مكتب الوظائف والإعانات
			العمل التطوعي
			الطبيب العام (له / لك)
			المستشفى / الخدمات الصحية (رقم المستشفى)
			طبيب الأسنان / أخصائي البصريات
			المحلي
			منفذ الوصية
			البنك
			الجمعية السكنية
			مقدم الرهن العقاري / المالك / مسؤول الإسكان
			مقدم (مقدمو) المعاشات التقاعدية
			الإيرادات والجمارك (مكتب الضرائب)
			شركة التأمين على الحياة
			تأمين السيارات
			DVA Coleraine لرخصة القيادة / DVLA Swansea لتسجيل المركبات
			الهاتف (المحمول / الخط الأرضي)
			مزود التلفزيون / الإنترنت
			الكهرباء / الغاز
			الماء
			مكتب الجوازات (رقم جواز السفر)
			لمكتبة
			استئجار شراء / قروض
			النوادي (الاجتماعية / الرياضية وغيرها)
			حسابات وسائل التواصل الاجتماعي (فيسبوك، تويتر، لينكد إن، إنستغرام، إلخ)
			الخدمة البريدية
			آخر

لمن يهيمه الأمر

اسم المنظمة:

أود أن أبلغكم بوفاة:

العنوان

الاسم الأول (الأسماء)

اللقب

تاريخ الميلاد

العنوان

التلفون

البريد الإلكتروني

تاريخ الوفاة

أفهم أن الشخص المذكور أعلاه كان يتعامل مع مؤسستكم.  
يرجى تعديل سجلاتكم. شكرًا لكم.

الرقم المرجعي / رقم العضوية لمؤسستكم:

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات، فإن التفاصيل الخاصة بي هي:

الاسم

عنوان

تلفون (المنزل)

(الجوال)

البريد الإلكتروني

العلاقة بالشخص الذي مات

التوقيع

التاريخ

### 3

## الأشخاص الذين لديهم صلة خاصة بالشخص الذي مات

سيكون لدى بعض الأشخاص  
استجابات وردود فعل معينة على  
الموت عن طريق الانتحار اعتماداً  
على علاقتهم بالشخص الذي مات.

يساعد هذا القسم في توجيه الأشخاص  
الذين لديهم صلة خاصة و معينة.

## الشركاء

إذا كان لديك أنت والشخص المتوفى أطفال، فقد تشعر بالأذى الشديد والغضب نيابة عنهم.

وفاة شريك سابق يمكن أن تؤدي بشكل غير متوقع. قد تشعر أنه لا يحق لك أن تحزن - لكن هذا لن يمنع حدوث ذلك. لقد تشاركتم أجزاء من حياتكما معاً وهذا يؤدي إلى الحزن على الشخص الذي تعرفه.

قد لا تكون أسباب حزنك سهلة معترف بها من قبل الآخرين. يجد البعض أنفسهم مستبَعدين من ترتيبات الجنازة والدعم، إما عمداً (على سبيل المثال، لأنهم كانوا في علاقات جنسية مثلية شعرت عائلاتهم بعدم القدرة على قبولها) أو عن غير قصد (لأن علاقتك كانت غير معروفة وربما تم إخفاؤها عن عائلة شريك).

عندما يموت شريكك منتحراً، قد تشعر أنك أنت وحياتك مرفوضين. قد تسأل أسئلة غير قابلة للإجابة أسئلة مثل: "الم أكن أنا سبباً كافياً للبقاء على قيد الحياة؟". قد يكون من الصعب جداً تذكر الأجزاء الجيدة من حياتكما معاً إذ يبدو أن الموت بالانتحار يحو الذكريات الإيجابية، على الأقل لبعض الوقت.

**"لن أفهم أبداً - كيف يمكن أن كل هذا الحب الذي بيننا لم يكن كافياً؟ كيف يمكن أن يبدو الموت أفضل من ذلك ... بالنسبة لي؟"**

فاني، التي توفي زوجها

**"حياة كاملة معاً - الأصدقاء، الشقة، القط، نضع حاويات القمامة على الرصيف الخ - ومع ذلك لم يعتبرني أحد أنني أقرب أقربائه".**  
ستيفن، الذي توفي شريكه

إذا كانت الوفاة غير متوقعة، فمن المحتمل أن تشعر كما لو أن الأرض قد اختفت من تحت قدميك. إذا كنت تدعم شريك من خلال اعتلال الصحة العقلية أو المحاولات السابقة لفترة طويلة، فقد تكون هناك مشاعر مشوشة من الإحباط والإرهاق والارتياح.

الأشخاص الذين مات شريكهم منتحراً يقولون أحياناً طريقة موتهم يمكن أن تجعل الآخرين يعاملونهم بطريقة مختلفة تماماً، كما لو كانوا "ملوثين" أو يتحملون اللوم على ما حدث. هذا يمكن أن يكون هو الحال في بعض الأحيان مع أقرباء أو أهل الشريك الذين هم، بالطبع، حزينون أيضاً.

## الوالدان

قد يحزن الآباء بطرق مختلفة. في حين أن البعض قد يجد أنه من المستحيل التحدث عما حدث، ويبدو غير متأثر ويبقى نفسه مشغولاً، قد يحتاج الآخرون إلى التحدث والبكاء والتعبير عن المشاعر والألم. قد يؤدي هذا إلى الشعور بالغربة عن بعضكما البعض في وقت تشدد فيه الحاجة إلى دعم بعضكما البعض، وقد يؤدي إلى اعتقاد أحد الوالدين أن الآخر لا يهتم. قد يشعر الوالدان الوحيدان أو المنفصلان بالوحدة الشديدة وعدم الدعم.

يشعر الآباء والأمهات الذين توفي طفلهم البالغ بالانتحار في بعض الأحيان أن عليهم دعم شرك ابنهم/ابنتهم وأي من الأطفال أولاً، ووضع حزنهم "في الانتظار". يمكن للوالدين أن يشعروا بالمسؤولية عن تسبب طفلهم في الألم للآخرين.

قد يكون من الصعب بشكل خاص دعم أي أطفال آخرين أثناء حزنك، أنت تعلم أنهم بحاجة إليك ولكن قد تشعر أنه لم يتبق لديك شيء لتقديمه. قد ينتهي بك الأمر بلخفاء مشاعرك وعدم التحدث عن فداحة ما حدث. يشعر الآباء والأمهات التكلّي بالانتحار بالقلق من أن أطفالهم الآخرين سيفكرون أيضاً في الانتحار، ما قد يؤدي إلى أن يصبحوا يقظين للغاية ومفرطين في الحماية.

إذا كنت أحد الوالدين الذي مات طفله الوحيد قد تتساءل كيف تُعرّف أو تصف نفسك الآن. وصفها أحد الوالدين بأنها "أم بدون طفل". قد يجعل الإجابة على السؤال "هل لديك أي أطفال؟" صعبة للغاية. التعاطف الأصدقاء لديهم لوحة رسائل عبر الإنترنت ل الآباء الذين ليس لديهم أطفال (زيارة [www.tcf.org.uk](http://www.tcf.org.uk)).

أن يموت أي والد - مهما كان عمره، ومهما كان السبب - أمر مدمر. يبدو أنه يخالف القواعد "العادية" عندما يموت الطفل قبل والديه. يتحدث الناس عن الألم الشديد لعدم القدرة على لمس أو معانقة طفلهم المتوفى، ولن يكبر أو يشاركهم حياتهم، يتحدثون عن فقدان أحلامهم بمستقبل طفلهم.

يمكن للوالدين تمزيق أنفسهم بأسئلة مثل "لماذا؟" "ماذا كان بإمكانني أن أفعل لوقف هذا؟" "لماذا لم ألاحظ؟" "إذا فقط..." قد تشعر أن الآخرين يحكمون عليك - وعلى طفلك - بطريقة لم تكن لتكون كذلك إذا مات طفلك بطرق أخرى. حتى لو كان طفلك قد كبر وغادر المنزل قبل سنوات عديدة من وفاته، مع ذلك قد تتساءل إلى ما لا نهاية عما إذا كان هناك أي شيء كان يمكنك القيام به من شأنه أن يغير ما حدث.

"بصفتي والدته، شعرت بالمسؤولية عن وفاته. أنه كان يجب أن أرى صراعه الداخلي وأنه قد فاتني التعرف على علامات هذا الصراع. معركة التعامل مع شدة وتعقيد وفاته أصابت عائلتنا والمجتمع بأسره بشراسة وتداعيات قنبلة ذرية." شيرلي، التي توفي ابنها

”عندما كان في الخامسة من عمره، تغيرت أسئلة  
 ابني الأصغر من ”لماذا مات أبي؟“ إلى  
 ”كيف مات أبي؟“. بينما كان يلعب بسيارته  
 على الأرض، بكيت عندما كنت واقفة على  
 حوض غسيل الأطباق وبدأت أخبره بالحقيقة.  
 عندما بلغ من العمر 18 عاماً، شكرني على  
 إخباري له بحقيقة انتحار والده. قال إنه أدرك  
 الآن مدى صعوبة الأمر، لكن إذا لم أخبره  
 بالحقيقة كان سيفقد علاقته مع كلا الوالدين في  
 تلك الليلة“.

أنجيلا، التي توفي شريكها



## الأطفال والشباب

الحديث عما حدث هو فرصة للإجابة على أي أسئلة (في حدود أعمارهم ومستواهم من الفهم) والتحقق من أنهم فهموا ما قيل. ومن انتهاز الفرصة لطمأنتهم بأنهم ليسوا مسؤولين عما حدث. من الناحية المثالية، سيكون أحد الوالدين هو أفضل شخص لإخبار الطفل بما حدث - إذا لم يكن ذلك ممكناً، فاطلب من شخص يثق به شرح ما حدث.

إذا كان الطفل قد حصل بالفعل على تفسير مختلف للوفاة، فمن الممكن العودة وتغييره. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول شيئاً مثل: "أنت تعلم أنني أخبرتك أن والدك تعرض لحادث ولهذا السبب مات. حسناً، لقد كنت أفكر في هذا وأود أن أخبرك أكثر قليلاً عن كيفية وفاته. لم أكن أعرف ماذا أقول عندما حدث ذلك، لقد كانت صدمة كبيرة. الآن أود منك أن تعرف ما حدث بالفعل في ذلك اليوم".

قد تتساءل عما إذا كان يجب على الأطفال رؤية جثة الشخص أو ما إذا كان ينبغي عليهم حضور الجنازة. ستعتمد هذه القرارات على معرفتك بمستوى فهم الطفل. يقدر الأطفال والشباب إعطاؤهم المعلومات لاتخاذ قرار.

بالنسبة للأطفال من أي عمر، فإن وفاة أحد الوالدين عن طريق الانتحار تجلب تحديات خاصة. من المحتمل أن يشعروا بالتخلي عنهم وقد يكون من الصعب جداً على الأطفال تجنب الشعور بذلك بطريقة أو بأخرى أو أنهم لم يكونوا سبباً كافياً يدفع المنتحر للبقاء على قيد الحياة.

بعض الذين نجوا من محاولة انتحار يفسرون وصولهم إلى نقطة أزال عندها اليأس قدرتهم على رؤية أي شيء يتجاوز نهاية معاناتهم العقلية، والشعور بأن أولئك الذين يحبونهم ويهتمون بهم سيكونون أفضل حالاً بدونهم.

التحدث مع الأطفال حول الكيفية التي مات بها الشخص يعتمد على عمر الطفل أو مستواه من الفهم.

إذا كان هناك أطفال صغار فقدوا أحد الوالدين أو الأشقاء بسبب الانتحار، فإن الاستجابة الطبيعية هي الرغبة في حمايتهم من معرفة ما حدث، والتفكير في تفسير بديل للوفاة. ومع ذلك، نظراً لاحتمال سماع المحادثات والتغطية الإعلامية والقييل والقال والزيارات من الشرطة، من الصعب الحفاظ على سرية سبب الوفاة. من الأفضل للأطفال أن يسمعوا الحقيقة من الأشخاص الذين يحبونهم بدلاً من شخص ما في الملعب أو على وسائل التواصل الاجتماعي: هذا هو الوقت الذي يحتاجون فيه إلى الشعور بوجود أشخاص يمكنهم الوثوق بهم.

سيكون لدى الأطفال والشباب نفس نطاق وشدة المشاعر مثل البالغين ولكنهم قد يحتاجون إلى مساعدة في تحديد مشاعرهم والتعبير عن عواطفهم. قد تكون هذه هي المرة الأولى التي يموت فيها شخص يعرفونه وحتى مفهوم الموت جديد بالنسبة لهم. يمكن أن يكون فهم الانتحار صعباً ومربكاً للغاية.

قد يجدون صعوبة بالغة في البكاء: هذا لا يعني أنهم ليسوا حزينين مثل شخص لا يستطيع التوقف عن البكاء. غالباً ما توصف الطريقة التي يحزن بها الأطفال بأنها "قفز البركة": الانتقال بسرعة من الضيق الشديد إلى النشاط البدني، على سبيل المثال. هذا طبيعي.

يمكن أن يشعر الأطفال والشباب ببعض المشاعر بقوة حسب أعمارهم ومستوى فهمهم. من الشائع بالنسبة للأطفال الذين فجعوا بالانتحار أن يشعروا بأنهم بطريقة ما يستحقون اللوم - لشيء ما فعلوه أو لم يفعلوه، أو شيء ما قيل أو لم يقال. من المهم إعطاء الطمأنينة المنتظمة.

قد يصبح الشباب غاضبين للغاية - من الشخص الذي مات، من أفراد الأسرة الآخرين، من أنفسهم. يمكن أن يضع الحزن ضغطاً وتوتراً كبيراً على العلاقات وقد يختلف الشباب مع أفراد الأسرة أو مع الأصدقاء. كما أنه من الطبيعي جداً أن يخاف الطفل من أن يموت شخص آخر في الأسرة منتحراً. إذا استطعت، قم بطمأننتهم. يمكنك أن تقول شيئاً مثل: "أعلم أنني كنت مستاءة للغاية وغاضبة ومهتزة منذ وفاة والدك لكنني لن أذهب إلى أي مكان. سوف أنزعج، لأنني ما زلت حزينة جداً لأنه مات، لكن هذا لا يعني أنني سأموت بالطريقة التي مات بها".

"كان من الصعب جداً إخبارهم أن والدهم قد قتل نفسه. حاولت تجنب ذلك، قلت إنه تعرض لحادث، لكن كم من الوقت يمكن أن أستمر في ذلك؟ اعتقدت أنهم سيفهمون أفضل عندما يكبرون، ولكن في أي عمر؟ أنا نفسي لا أستطيع أن أفهم ذلك وأنا شخص بالغ - لماذا اعتقدت أن هناك وقتاً سحرياً سيكون من المقبول أن يعرفوا فيه؟ ثم أدركت أنني كنت أحاول فقط حمايتهم، لكن في الواقع، كانوا بحاجة أكثر من أي وقت مضى إلى أن يكونوا قادرين على الوثوق بي. تبين أنهم خمنوا بأن شيئاً ما لم يكن صحيحاً طوال الوقت وأرادوا مني فقط أن أكون صادقة حتى تتمكن من التحدث عن ذلك معاً".

فاي، التي توفي زوجها

إذا رغب الأطفال في رؤية جسد الشخص، وشعرت أن هذا مناسب، فقم بإعدادهم مسبقاً لما قد يرونه واقترح عليهم إحضار شيء ما (مثل زهرة أو بطاقة) ليتركوها مع الشخص. إذا قرروا حضور الجنازة، ففكر في تقديم دور لهم (مثل اختيار بعض الموسيقى). تحدث إلى منسق Trust Bereavement المحلي (تفاصيل الاتصال في الصفحة 52) حول المزيد من الدعم المتاح للأطفال المفجوعين.

يمكن أن يساعد إذا عرف الشباب أن هناك أماكن (مثل منظمات الدعم ومستشاري المدارس وخطوط المساعدة) حيث يمكنهم التحدث عن مشاعرهم، إذ أنهم في بعض الأحيان قد يجدون صعوبة في مشاركة أفكارهم مع أفراد الأسرة الآخرين.

من المهم أن يحصل الأطفال والشباب على الدعم المناسب في المدرسة أو الكلية. بعض الأماكن يمكن أن تكون متفهمة جداً وداعمة. عندما تتصل لإبلاغ المدرسة أو الكلية بما حدث، أسأل عما إذا كان هناك شخص ما في الموظفين يتحمل مسؤولية خاصة عن دعم الطلاب الذين فقدوا وحاول التحدث إليهم.

من الطبيعي أن تخاف من أن يكبر الأطفال المتأثرون معتقدين أن الانتحار خيار. من المهم توضيح أن الحديث عما حدث مسموح به، وأنه من المفيد مشاركة ما تشعر به. كما أنه يساعد على استكشاف طرق بديلة للتعامل مع الصعوبات.

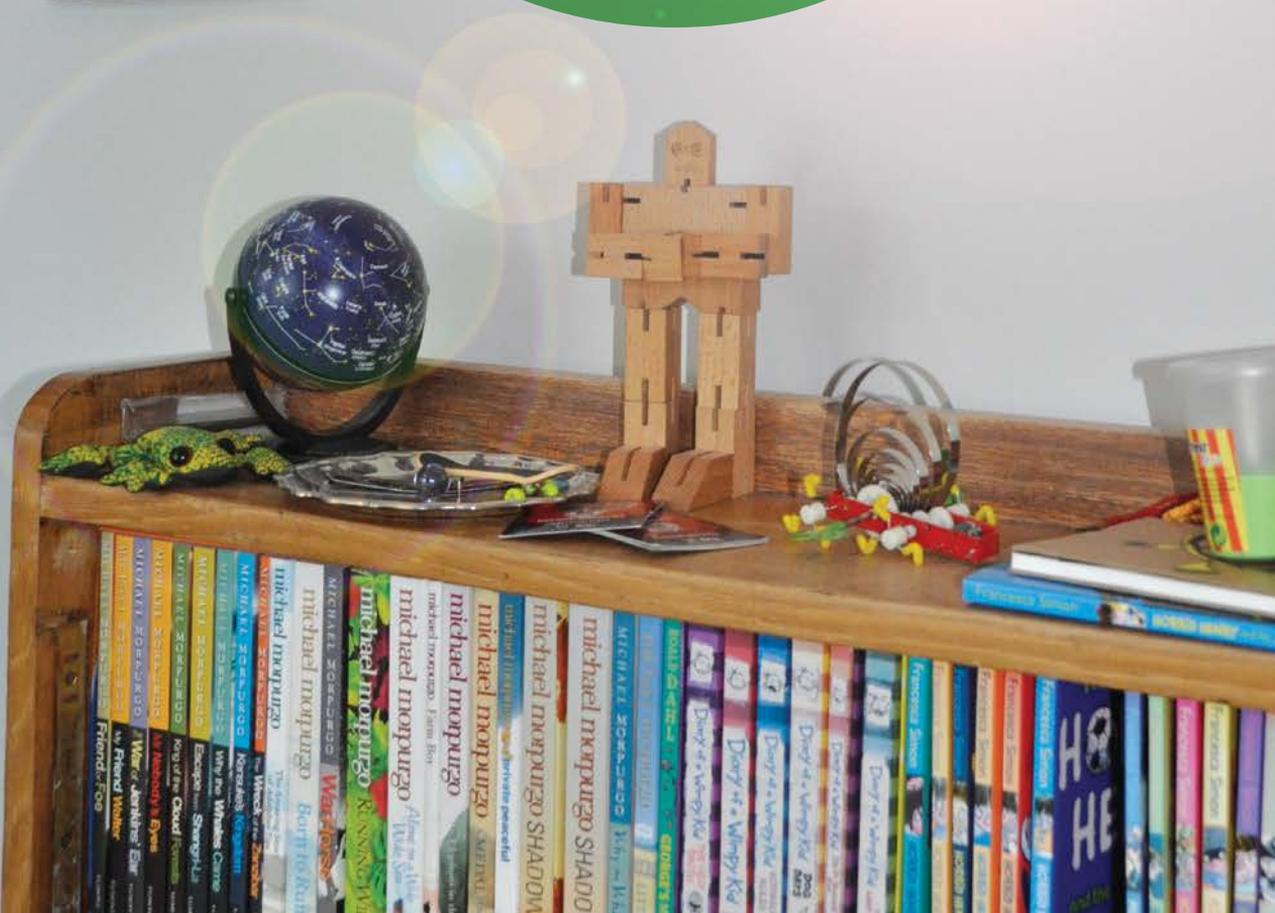
قد يقدر الأطفال أيضاً مساعدتهم في كيفية الإجابة على أسئلة الآخرين: قد يكون أصدقائهم مباشرين وفضوليين للغاية. ساعدهم في العثور على شيء يشعرون بالراحة عند قوله، على سبيل المثال: "توفيت أختي في عطلة نهاية الأسبوع. إنه لأمر محزن للغاية. كان انتحاراً. من فضلك لا تسألني عن أي معلومات أخرى. إذا شعرت أنه يمكنني التحدث عن ذلك، في وقت ما، سأخبرك بذلك".

قد يجد بعض الشباب أنه من الأسهل التحدث وقد يرغبون في قول شيء ما مثل: "من فضلك لا تتجنب الحديث عن والدك لمجرد ما حدث لي. إنه أمر صعب لكنني أفضل أن نتحدث عنه". ربما يقوم الشباب الآخرون والناس، شخصياً أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، بطرح أسئلة تنخلية، لذلك من المفيد أن يكون عندك جملة جاهزة مثل: "شكراً لاهتمامك، لكنني لن أتحدث عن ذلك، لذا من فضلك لا تسألني".

إذا كان الشخص الذي توفي صديقاً، فقد يحتاج الشباب إلى دعم مكثف، ربما شاركوا الأشياء معاً وسيتساءلون عما إذا كان بإمكانهم القيام بالمزيد. قد يكون صديقهم شخصاً يعرفونه عبر الإنترنت وقد لا يفهم الآخرون الشدة والأهمية من هذا الاتصال.

”في وقت وفاة أخي كان عمري عشر سنوات فقط. لم يكن لدي الخبرة لم أشهد أبداً الخسارة والانتحار بالتأكيد لم يكن شيئاً أنا كنت على علم به. على الفور كنت أبحث عن شخص ما لإلقاء اللوم عليه، أبحث عن سبب ما جعل أخي الأكبر يتخذ هذا القرار. كنت مرتبكاً وضائعاً ووحيداً. الشخص الوحيد الذي أردت التحدث إليه قد تم أخذه بعيداً“.

ماتيو، الذي توفي شقيقه



## الأشقاء

قد يكون من المفيد التحدث عن شعورك مع عائلتك وأصدقائك الأوسع للحصول على دعمهم.

## كبار السن

قد يحزن كبار السن على الشخص الذي مات وعلى الحزن الذي يشعر به أفراد الأسرة الآخرون. أو قد يشعرون أنه لا ينبغي عليهم التعبير عن حزنهم، أو يشعرون أنه بطريقة ما "أقل أهمية" أو أنهم بحاجة إلى "البقاء أقوياء" للآخرين في الأسرة. هذا قد يعقد التواصل داخل الأسرة.

قد يتذكر بعض كبار السن متى كان الانتحار جريمة جنائية، وبالتالي قد يشعرون بإحساس أعمق بالوصمة التي يمكن أن تصاحب الموت عن طريق الانتحار.

قد يكون كبار السن معرضين لخطر الإصابة بالاكتئاب أو قد تتأثر صحتهم البدنية بعد وفاة أحد أفراد الأسرة عن طريق الانتحار ومع ذلك يترددون في طلب المساعدة الطبية أو الدعم. من المهم أن تتذكر أنك تواجه شيئاً صعباً للغاية وأن طبيبك موجود للمساعدة.

إذا مات أخوك أو أختك، فستفقد على الفور شخصاً كبيرت، ضحكك، تجادلت معه، وشاركته الكثير من الذكريات. قد تشعر أنه كان يجب أن تقوم بحمايته، أو قد تشعر بالأذى حقاً لأنه لم يلجأ إليك للحصول على الدعم، خاصة إذا كنت الأكبر. إذا كانت لديك علاقة مضطربة، فقد تشعر كما لو أنك تركت مع مشاكل لم يتم حلها.

"كان أخي الصغير. لا أعرف لماذا لم يستطع التحدث معي. كما يفعل العديد من المراهقين، غالباً ما كان يسهر حتى وقت متأخر، ويعزف موسيقاه وفي بعض الأحيان كان يأتي ويتحدث معي. كنت هناك في تلك الليلة وكثيراً ما أفكر لماذا لم يأت لرويتي ويخبرني عن شعوره".  
لوت، الذي توفي في شقيقه

ليس فقط لديك حزنك وارتباكك، ولكن يمكنك أن تشعر بالمسؤولية عن المساعدة في دعم والديك بحزنهما أيضاً، وتشعر أيضاً أنه تم تكليفك بمسؤولية إضافية لرعاية والديك مع تقدمهما في العمر. قد تجد أيضاً أشخاصاً يستفسرون عن والديك دون الاعتراف بأنك أيضاً حزين. في بعض الأحيان، قد تشعر كما لو أنك فقدت كل عائلتك دفعة واحدة لأن والديك ينسحبان منك إلى حزنهما، وقد يكون من الصعب عدم إلقاء اللوم على الشخص الذي مات.

”شعرت أنه يجب علي أن أبقى قوية  
لدعم بقية أفراد عائلتي، وخاصة ابني  
الذي انفطر قلبه، وأحفادي وأحفاد  
أحفادي. لكن كان علي أيضاً أن أتعامل  
مع ألمي أنا لأنها كانت بمثابة ابنتي  
لمدة 45 عاماً“

جوان، التي توفيت زوجة ابنها



## الأصدقاء

في بعض الأحيان، نظراً لأن الناس قد لا يكونون قادرين على التعبير عن حزنهم بالطرق المعتادة، فقد يفترض من حولهم أنهم لا يحزنون عندما يشعرون بالفعل بالضيق والألم.

قد يصعب التحدث عن مفهوم أي موت على أية حال، وكذلك هي فكرة الموت عن طريق الانتحار قد يكون من الصعب فهمه. من شأن التفسيرات الواضحة والمتكررة عما حدث أن تفيد. مفردات لغتنا عن الموت يمكن أن تكون مربكة للغاية. قد يكافح الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في التعلم لفهم مفاهيم مثل "فقد" أو "واقته المنية" وقد يكون من الأفضل استعمال المزيد من التفسير الحرفي مثل "مات".

يمكن أن يساعد إذا تم تضمين الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم في أي طقوس مثل الجنازة، مع منحهم دوراً معيناً، على سبيل المثال، اختيار أغنية أو حمل بعض الزهور.

## تحدث إلى شخص ما الآن

إذا كنت في محنة أو يأس، أو تعرف شخصاً كذلك، يمكنك الاتصال بخط الحياة الهاتفي Lifeline مجاناً على 08088088000 (يمكن للصم والذين يعانون من صعوبات في السمع الاتصال بـ Lifeline على الهاتف النصي (1800108088088000) أو Samaritans مجاناً على 116123 (الرقمان مجانيان من الخطوط الأرضية والهواتف المحمولة في إيرلندا الشمالية). يمكنك أيضاً أن تطلب الدعم من طبيبك العام.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة فورية اتصل بالرقم 999.

سيكون لدى معظم الأشخاص الذين ماتوا أصدقاء شاركوا معهم العديد من التجارب ويشعرون أنهم أقرب مما يشعرون به مع بعض أفراد أسرهم. كصديق للشخص الذي توفي، قد تشعر أحياناً أنه يمكن التغاضي عن حزنك واحتياجاتك وأنه من الصعب إيصال صوتك أو الحصول على الدعم. قد يكون من الصعب أن تجد نفسك في دور ثانوي بعد الوفاة، وأن تكون لديك مشاركة قليلة أو معدومة في التخطيط للجنازة أو غيرها من الترتيبات. قد يكون لديك أيضاً مشاعر شديدة بشكل خاص للتعامل معها إذا كنت الشخص الذي يعرف مدى معاناة صديقك. ربما كان يعرف عنك أشياء لا يعرفها أي شخص آخر - والآن، لا أحد يعرفها.

قد يشعر الأصدقاء أحياناً أنهم لا "يستحقون" الحصول على أي دعم بعد وفاة شخص ما. من المهم أن تتذكر أن ما يهم هو كيف تؤثر هذه الخسارة عليك، وليس ما إذا كان هناك صلة قرابة بينك وبين الشخص الذي مات. إذا كنت حزيناً، فأنت تستحق الدعم في حزنك. تحدث إلى طبيبك للحصول على الدعم أو اذهب إلى [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info) للحصول على دليل للخدمات عبر الإنترنت.

## الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم

غالباً ما يقلل الناس من قدرة الشخص الذي يعاني من صعوبات في التعلم على الشعور بالحزن وفهم الموت. من المرجح أن تساعدك معرفتك بالشخص الذي يعاني من صعوبات في التعلم على معرفة أفضل طريقة لدعمه في التعامل مع التجارب الجديدة. قد يكون الأمر صعباً بشكل خاص إذا كان الشخص الذي مات أحد الأشخاص الذين يمكنهم فهمه واحتياجاته بشكل أفضل.

## 4

## مساعدة شخص متكول (مفجوع)

معظم هذا الدليل موجه إلى أولئك الذين تأثروا بشكل مباشر بالانتحار ولكن هذا القسم مخصص لأولئك الذين يدعمون التكلي.

قد يكون لدى الأشخاص التكلية بسبب انتحار أحد أحبائهم العديد من الأسئلة التي تدور في بالهم وأصعبها هو: "لماذا حدث هذا؟" و "هل كان بإمكانني فعل شيء لإيقافه؟" قد يرغب صديقك أو قريبك في إخباره أنه لا يقع عليه اللوم - وفي بعض الأحيان قد يحتاج منك السماح له بالتعبير عن شعوره بالذنب والمسؤولية. في بعض الأحيان قد يرغب في البكاء دون أن يطلب منه التوقف، أو قد يريد منك ببساطة قضاء بعض الوقت معه. عادة ما يقدر الناس سماع ذكريات الآخرين عن شيء فعله الشخص أو ما يعنيه لك. قد يكون الأمر صعباً، لكن حاول ألا تركز فقط على الموت، ولكن أيضاً على الوقت الذي كانوا فيه على قيد الحياة ويستمتعون بالحياة.

إذا كان هناك أطفال أو شباب في الأسرة، سيكونون بحاجة أن تعرف بأنهم هم حزينون أيضاً. يقول الأطفال أحياناً تطلب الناس منهم أن "اعتنِ بأمك" عندما يكونون هم أيضاً بحاجة إلى دعم أنفسهم.

قد تجد صعوبة بالغة في سماع بعض الأشياء التي يشعر صديقك أو قريبك أنه بحاجة إلى قولها. يمكنك أن تقترح عليهم أيضاً التحدث إلى بعض المنظمات التي تقدم الدعم ولكي تستمر في التحدث معاً عن الجوانب الأخرى لما حدث. قد يكون بإمكانك مساعدتهم على الذهاب والتحدث مع طبيبيهم أو حضور مجموعة دعم.

يمكنك أيضاً تدوين ملاحظات خاصة التواريخ (مثل عيد ميلاد وتاريخ وفاة الشخص المتوفى، عيد الأب أو عيد الأم) وتذكر أن تحتفل بها وتعترف بها في السنوات القادمة.

## قريبى أو صديقى

إذا كان أحد أفراد عائلتك أو صديقك قد تكل بالانتحار، فهو سيحتاج إلى الحب والطف والدعم. ومع ذلك، قد يكون من الصعب جداً على الشخص التكل أن يشرح ما يشعر به وأن يطلب المساعدة. قد يخبرك أنه بخير بينما هو ليس كذلك في الواقع. يقول الأشخاص الذين فقدوا أحبائهم بسبب الانتحار إن العروض المنتظمة للمساعدة والدعم وجعل نفسك متاحاً للاستماع أو التحدث لا تقدر بثمن. قد ترغب في تقديم عروض المساعدة العملية: الدعم الذي ستقوم به أن تقوم بالتسوق لهم أو أن تزورهم وتحضر لهم وجبة طعام مطبوخة. حتى رسالة أو ماسيج بسيطة لإعلام الشخص بأنك تفكر فيه ستحظى بالتقدير حقاً.

إن المهم - كما هو الحال مع أي خسارة - هو السماح لقريبك أو صديقك بالتحدث والاستماع إليه دون إصدار أحكام. في بعض الأحيان، يقول الأشخاص التكل بالانتحار إنهم يجدون أن الكثير من الناس يجدون أنه من المحرج للغاية التحدث عما حدث. هذا يمكن أن يترك الشخص الذي تكل يشعر بمزيد من العزلة. لذا تأكد من أنهم يفهمون ذلك سوف يكون ذلك مفيداً لهم للغاية.

**"كنت بحاجة إلى أن يقول الناس نفس الأشياء التي ربما قالوها لو كانت أختاً أو ماتت في حادث: أنهم أسفون، وأنهم سيستمعون، وأنهم كانوا هناك من أجلي. لكن أحداً لم يفعل ذلك. أعتقد أنهم كانوا - ما زالوا - خائفين من الحديث عن الانتحار واعتقدوا أنه من الأفضل عدم ذكر صديقتي. يبدو الأمر كما لو أنه من الأفضل نسيانها - وقد ماتت منذ وقت طويل. "لكنني لم أنسها"."**

دي، الذي توفيت صديقتة

ومن المرجح أنه، لبعض الوقت، سيجد صعوبة في التركيز أو العمل كما كان يفعل في الماضي، قد يفقد الثقة في قدرته على أداء حتى المهام البسيطة. بدلاً من ذلك، قد يرغب في إرهاق نفسه بالعمل لتجنب التفكير فيما حدث.

سيكون من المفيد لجميع الموظفين، خاصة إذا كان أحد الموظفين الذين ماتوا منتحرين، أن يتم تذكيرهم بالدعم المتاح لهم داخل أو خارج مكان العمل (على سبيل المثال، إذا كان مكان عملك به قسم للموارد البشرية أو قسم للصحة المهنية).

لدى وكالة علاقات العمل بالشراكة مع CRUSE Bereavement Care مبادئ توجيهية لأصحاب العمل تسمى "إدارة الفجيرة في مكان العمل". يهدف هذا الدليل إلى مساعدة أصحاب العمل على الاستجابة بشكل مناسب للحزن والاحتياجات العملية للموظف الذي عانى من الفجيرة. يمكن تنزيل نسخ من هذا الدليل من موقع وكالة علاقات العمل: [www.lra.org.uk](http://www.lra.org.uk)

## زميلي في العمل أو الموظف

قد يشعر الشخص الذي أصيب بالانتحار من خلال الانتحار بأنه على دراية بوصمة العار المرتبطة بالانتحار ويجد أنه من الصعب العودة إلى العمل في ما قد يبدو وكأنه تسليط الضوء على انتباه الناس. قد يكون من المفيد أن تسأله مسبقاً عما يريد أن يعرفه الناس عن الشخص الذي مات وكيف مات وأن نعطي الزملاء نقاط قد تكون مفيدة على سبيل المثال يمكنك إخبار جميع الموظفين بشيء مثل هذا: "فلان سيعود يوم الاثنين. سيعرف معظمكم أن ابنته (الاسم) توفيت قبل شهر. يريد فلان أن يعرف الجميع أن (اسم ابنته) قد انتحرت. طبعاً يمكنكم أن تتخيلوا أنه هو وعائلته بأكملها يعانون من الصدمة والحزن. لقد طلب مني أن أخبركم أنه لا يمانع في أن يعبر الناس عن تعازيهم ولكنه يفضل عدم سؤاله عن تفاصيل ما حدث".

وبالمثل، قد لا يرغب زميلك في الكشف عن هذه المعلومات في كلتا الحالتين، من المهم احترام رغباتهم.

غالباً ما يقدر الأشخاص الثكلى بسبب الانتحار اعتراف زملائهم بما حدث، حتى بكل بساطة: "كنت أسفاً جداً لسماع خبر ابنتك"، بدلاً من تجاهل الموضوع تماماً.

ما من فجيرة تتبع نمطاً أنيقاً محددًا والفجيرة بالانتحار يمكن أن تكون فوضوية. من الممكن أن يحتاج زميلك أو موظفك إلى إجازة في غضون فترة قليلة بعد أشهر، أو حول الذكرى السنوية من الموت - حتى في غضون عامين.

## تلميذي

إذا كان الشخص المتوفى هو والد الطالب أو مقدم الرعاية له، فسيحتاج الطالب إلى الكثير من الدعم والتفهم يحاولون الاستمرار في دراستهم بينما رؤوسهم مليئة بالأسئلة والعواطف الدوامية. قد يشعرون بأذى عميق ورفض وكذلك بالحزن العميق وسوف يجلبون مشاعرهم هذه معهم إلى المدرسة أو الكلية.

بالطبع، بصفقتك أحد الموظفين، قد تتأثر أيضاً بالوفاة وقد تذكرك بالخسائر السابقة. تأكد من حصولك على الدعم الكافي أيضاً.

يجب النظر في وفاة أي عضو في مجتمع المدرسة أو الكلية بالانتحار - طالب أو قريب للطالب أو عضو في هيئة التدريس - والاستجابة له بشكل مناسب. قد تجد أن الشباب يتفاعلون بطرق مختلفة: قد يجد البعض صعوبة في التحدث، وقد يجد البعض صعوبة في التوقف عن البكاء. يُفقد الشباب اعتراف الموظفين بما حدث، حتى بكل بساطة: ("كنت أسفاً جداً لسماع عن أخيك") بدلاً من تجاهل الموضوع تماماً.

يجب أن يكون لدى المدارس سياسة الحوادث الحرجة التي سيتم تفعيلها بعد وفاة الطالب.

نشرت وزارة التعليم إرشادات لإدارة الحوادث الخطيرة في المدارس والتي تحدد كيفية دعم التلاميذ والموظفين بعد وقوع حدث صادم، بما في ذلك الانتحار المشتبه به.

يمكن أن يكون الخوف ووصمة العار المحيطة بالانتحار قوية بشكل خاص داخل المدرسة أو الكلية، خاصة عندما يموت شاب. قد يخشى الموظفون بعض ردود الفعل المقلدة وبسبب ذلك، يتجنبون الحديث عما حدث. قد تكون هذه هي الاستجابة التي من المرجح أن تعرض كلاً من الشاب الذي تُكل وغيره للخطر.

## نصائح حول دعم شخص تكل بسبب الموت غير المتوقع

عند دعم شخص تكل بشكل غير متوقع، انتبه لما يلي:

- امنح الوقت للاستماع والفهم
- اسأل عما يمكنك فعله للمساعدة
- كن على طبيعتك وتواصل بشكل طبيعي
- اسأل الشخص عما إذا كان يرغب في التحدث عن ذلك
- تعرف على الدعم والخدمات المتوفرة في مكان آخر وشاركها
- إذا كنت لا تعرف ما يمكن قوله في مثل هذه الحالة، اشرح أنك لا تعرف

عند دعم شخص تكل بشكل غير متوقع، انتبه لما يلي:

- لا تتجنب الشخص ولا تسمح للإجراج بمنعك من تقديم الدعم
- لا تقدم الكثير من الآراء أو التكهّن بالأحداث
- لا تتجنب الحديث عن الشخص الذي مات
- لا تفترض أنك تعرف ما يشعر به الشخص
- لا تستخدم الكليشيهات ("هناك سبب لكل شيء"، "الوقت معالج عظيم"، "يجب أن يكونوا في سلام الآن") - قد يؤدي ذلك أحياناً إلى إزعاج التكلّي
- لا تحاول العثور على أسباب أو إصدار حكم على خسارتهم
- اسأل كيف هم إلا إذا كان لديك وقت للاستماع

5

## تجاوز الأمر والإقبال على المستقبل ومواجهته

قد تبدو إعادة بناء حياتك تحدياً هائلاً.  
يحتوي هذا القسم على نصائح من  
الأشخاص الذين فقدوا أحبائهم بسبب  
الانتحار.



إن محاولة التحلي بالشجاعة وتجاهل مشاعرك لا تؤدي إلا إلى إطالة الألم والأذى والحزن.

قد يعني الاعتناء بنفسك الوقت الذي تقضيه بصحبة الأصدقاء الذين يمكنك الانفتاح معهم، أو قد يعني اختيار أن تكون وحيداً؛ وقد ترغب في ذلك وفي أشياء مختلفة في أيام مختلفة. من المهم التعرف على احتياجاتك والتأكد من أنك تهتم بها.

”يبدو الأمر كما يقولون على متن الطائرات -  
ضع قناع الأكسجين الخاص بك قبل أن تعتنى  
بالآخرين. وجدت أنه كان علي أن اخصص  
بضع اللحظات من أجلي وإلا كنت سأغرق ولن  
أكون عوناً لأي شخص.“

فاي، التي توفي زوجها

من المهم أن نفهم أن رد فعل الحزن الشديد هو استجابة طبيعية جداً لمثل هذا الحدث المحزن والمأساوي. هذا هو الوقت المناسب لتكون على دراية بضعفك وأن تعتنى بنفسك. الأهم من ذلك كله أنه من المهم أن تتذكر أنك لست مسؤولاً. لا أحد يتحمل اللوم.

كل شخص تكل لديه احتياجاته الخاصة - لن يشعر شخصان بنفس الشيء بعد الموت عن طريق الانتحار. على الرغم من أنك قد تواجه مشاعر شديدة مختلفة، إلا أن خسارتك هي نفسها. لا يوجد إطار زمني للتعامل مع الحزن ولا يتحرك دائماً في اتجاه إلى الأمام. يمكن للعائلة والأصدقاء مساعدتك في تلبية الاحتياجات العملية والعاطفية. سيكون للمعلومات وتفهم معنى الذي حدث، والسلامة الجسدية أيضاً دور كبير تلعبه في كيفية التعامل.

### الاعتناء بنفسك

بعد وفاة شخص ما، قد تعتنى بالجميع باستثناء نفسك. يمكن أن يكون هذا صحيحاً بشكل خاص بعد الموت عن طريق الانتحار، ويرجع ذلك جزئياً إلى أن العالم قد تحطم من حولك وجزئياً لأنك تشعر أنك لا تستطيع السماح للآخرين برعايتك أو دعمك. بعض الناس قالوا، بعد موت أحدهم عن طريق الانتحار، أنهم يشعرون أنهم لا ”يستحقون“ التعاطف. أو قد تكون من النوع الذي يشتهر بأنه قادر على ”التأقلم“ ومن المهم بالنسبة لك ألا تظهر للعالم ما تشعر به.

قد يكون من المغري في بعض الأحيان أن تصبح مشغولاً جداً، وأن ترهق نفسك بالمهام حتى يتمكن التعب من محو بعض الألم، حتى للحظة أو اثنتين. يمكنك أن تنشغل جداً بمحاولة حماية الآخرين، مثل أطفالك، لدرجة أنك لا تحمي نفسك.

## العثور على مستمع

الأشخاص الذين فقدوا أحبائهم بسبب الانتحار يقولون أن الشيء الأكثر فائدة هو العثور على شخص (أو أكثر من شخص واحد) يمكنه الاستماع. قد يكونون آخر شخص يخطر على بالك - الأصدقاء كذلك قد لا يكون من السهل التحدث إليهم أو عندهم الوقت المتاح كما قد تأمل. ابحث عن الأشخاص الذين سيفعلون ذلك ببساطة استمع ودعك "تكون أنت".

إذا بدا أن الأصدقاء والعائلة يكافحون لمعرفة كيفية دعمك، أو إذا وجدت أنه من المفيد التحدث إلى شخص لا يعرفك، ففكر في الاتصال بطبيبك أو الاتصال بمنظمة دعم الفجيرة. توجد قائمة بالمنظمات المحلية على الموقع الإلكتروني [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info)

إن وجود مستمع يقف بجانبك لا يعني أنه يجب عليك التحدث معه حول ما تشعر به. أحياناً قد يكون أفضل دعم لهم هو القيام بشيء ما بجانبك في صمت مثل الذهاب في نزهة على الأقدام أو مشاهدة التلفزيون.

"بعد وفاة ابني وجدت الأمر صعباً حقاً - شعرت أنني فشلت كأب وزوج. كان "الجانب العملي من شخصيتي" يخبرني أنه يجب علي إصلاح الوضع لزوجتي وولدي الآخرين. كنت خائفاً من التحدث عني واعتقدت أنه سينظر إلي علي أنني ضعيف وغير قادر علي رعاية عائلتي بالطريقة التي يحتاجونني بها. لقد مررت ببعض الأوقات المظلمة للغاية، لكن مع مرور الوقت أدركت أن الأمر عكس ذلك تماماً - الحديث عن شعوري جعلني أقوى وأكثر قدرة علي التعامل مع ما حدث. أود أن أقول لأي شخص أنه من الضروري التحدث إلى شخص ما، سواء كان صديقاً أو عائلة أو شخصاً في العمل أو طبيبك العام، حول ما تشعر به - فهذا لا يقلل من رجولتك. إن فقدان ابني لن يتغير أبداً، لكنني أعلم الآن أن الحديث يجعلني أفضل استعداداً للتأقلم".

دين، الذي توفي ابنه

## الاحتياجات الفورية

قد تشعر بالحاجة إلى أن تكون آمناً - من المهم لك ولعائلتك أن تشعروا بالأمان قدر الإمكان. إذا لزم الأمر، اعمل روتين أمان وشخص يمكنك الاتصال به عندما تشعر بعدم الأمان. يجب إعادة تشغيل الروتين اليومي، مثل الذهاب إلى العمل، بمجرد أن تشعر أنك قادر على ذلك. تجنب الانفصال الطويل أو غير الضروري عن العائلة والأصدقاء.

- اعمل روتين ثابت في المنزل والعمل ومع الأصدقاء.
- لا تعزل نفسك.
- امنح الوقت والدعم العاطفي للآخرين، واقبل المساعدة في المقابل.

تحتاج إلى التحدث إلى أشخاص آخرين. بعد الفجيرة عن طريق الانتحار، قد تفقد الاهتمام بالآخرين ولا ترغب في التحدث معهم حول ما حدث. لتجاوز هذا الوقت الصعب، ستحتاج إلى دعم الآخرين. يمكنك اللجوء إلى العائلة أو الأصدقاء أو ممثل عن مجموعة إيمانك / معتقداتك.

- تحدث بصدق مع الأصدقاء والعائلة عن مشاعرك وارتباكك.
- ابحث عن أشخاص يمكنك أن تشعر بالراحة عند التحدث إليهم وإظهار العاطفة بوجودهم.
- اطلب دعماً إضافياً من الاستشاريين النفسيين أو الأطباء إذا شعرت أنك بحاجة إليه.
- قابل الآخرين التكلّي بنفس الطريقة إذا شعرت أن ذلك سيساعدك.

تحتاج إلى جعل الخسارة حقيقية - في بعض الأحيان يكون من الصعب تصديق أن الشخص الذي مات قد رحل، أو أنه لن يدخل الغرفة وكان شيئاً لم يحدث. هذا رد فعل طبيعي للموت. ابحث عن طرق إيجابية لتذكر أو تكريم الشخص الذي مات الآن وفي المستقبل.

- شارك في مراسم الحداد (على سبيل المثال حضور الجنازة، وترك هدية على القبر).
- شارك مشاعر الحزن الخاصة بك.
- احتفظ بصور أو تذكارات خاصة للشخص الذي مات.

يجد بعض الأشخاص الذين تأثروا بالانتحار أنه من المفيد التواصل مع الآخرين الذين فقدوا أحباءهم بسبب الانتحار. قد يكون من المفيد التعرف على مشاعرهم والشعور بعزلة أقل. يمكن أن يكون ذلك من خلال قراءة المقالات أو الكتب من قبل الأشخاص التكلّي أو من خلال حضور مجموعة دعم للأشخاص الذين فقدوا أحباءهم بسبب الانتحار.

**”عندما غادرت أول اجتماع لمجموعة الدعم للأشخاص التكلّي بسبب الانتحار، شعرت وكأنّ ثقلاً كبيراً قد ارتفع عن كتفي. عرفتُ أنني لست وحيداً“.**  
أنجيلا، التي توفي شريكها

”لو أخبرتني قبل أسابيع أن هذا سيحدث، لكنت متأكداً  
إلى حد ما من أنني لن أتمكن من التأقلم، وأن موتي  
سيكون الحل الوحيد للحزن الذي لا يطاق. لكن الأمر  
لم يكن على هذا الشكل. إنها عملية مرهقة ومؤلمة  
وطويلة، لكن من الممكن الاستمتاع بالحياة مرة  
أخرى. وبيطء، وجدنا أننا نجونا وأن الشمس عادت  
إلى حياتنا.“  
ديك، الذي توفي ابنه



- تجنب التذكيرات غير الضرورية بما حدث حتى تعتقد أنك مستعد لها.
- انتبه إلى أن التواريخ المهمة مثل الذكرى السنوية أو المناسبات الخاصة ستكون تذكيراً.
- ضع خطة للتعامل مع التذكيرات عند حدوثها.
- ستصبح التذكيرات أضعف وأقل بمرور الوقت، وستتحسن في التعامل معها.

### دعم إضافي

قد تشعر أنك بحاجة أو ترغب في الحصول على بعض الدعم المهني. حاول أن تتجنب أن تقول لنفسك "أنا لست مريضاً، سأكون بخير، ولست بحاجة إلى أي مساعدة". إن فقدان شخص ما من خلال الانتحار أمر صعب بشكل لا يصدق. ليس من علامات الضعف أن تطلب من الآخرين مساعدتك خلال هذا الوقت العصيب.

يمكنك الوصول إلى دعم إضافي من خلال طبيبك العام أو الاتصال بالإنترنت إلى [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info) للحصول على قائمة بالخدمات داخل منطقتك.

قد يكون من الصعب تخيل المشي إلى غرفة والاندماج إلى أشخاص آخرين فقدوا أو تأثروا بالانتحار. يخشى بعض الناس أنهم لن يكونوا قادرين على مواجهة آلام الآخرين. ومع ذلك، تم تصميم مجموعات الدعم للقيام بذلك بالضبط لدعم الناس، وسيفعلون كل ما في وسعهم لمساعدة الأشخاص الذين يحضرون لأول مرة على الشعور بالقبول، وأنهم أقل عزلة وليسوا تحت أي ضغط للتحدث عن تجاربهم.

قد يفضل بعض الأشخاص عدم حضور مجموعة وبدلاً من ذلك يجدون الدعم بطرق أخرى، وقد يختار بعض الأشخاص الانتظار بعض الوقت قبل الذهاب.

### الاحتياجات طويلة الأجل

تذكر أن كل شخص يحتاج إلى وقت للتكيف بعد وفاة غير متوقعة. قد تجد أنه من المفيد التحدث والتفكير مراراً وتكراراً فيما حدث قبل أن تتمكن من فهمه بالكامل.

امنح نفسك مزيداً من الوقت للتصالح مع الظلم أو اللوم أو الغضب. قم بزيارة القبر أو الأماكن التي تشعر فيها بالقرب من الشخص. يمكن أن يكون البحث في الألبومات الصور مفيداً.

يمكن أن يأتي التعامل مع التذكيرات أو الأفكار المقلقة أو صور الوفاة بشكل عشوائي أو استجابة لأشياء تذكرك بما حدث. يمكن أن يجعلك هذا منزعاً وغير مستقر جسدياً وعاطفياً، وتمنع النوم، وتؤثر على عملك. يمكن أن تمنحك السيطرة على الذكريات والمحفزات مزيداً من الاستقرار وإحساساً أكبر بالتحكم العاطفي.

**"الأمل هو مثل الشمس التي نسير نحوها تلقي بظلال عينا وراعنا".**  
صموئيل سميلز

# 6

## قراءة مفيدة

يقدم هذا القسم بعض الأدبيات المقترحة التي قد تجدها مفيدة.



## قراءة مفيدة

القائمة أدناه ليست شاملة، يمكن الحصول على مزيد من المعلومات باستخدام أداة البحث على الإنترنت.

## كتب للكبار

- تابع: **help, hope and healing in the wake of suicide.** David Cox and Candy Arrington: Trust Media Oto (2003).
- **A special scar: the experiences of people bereaved by suicide.** Alison Wertheimer: Routledge (2001).
- **Bereaved by suicide.** Patrick Shannon: CRUSE Bereavement Care (2001).
- **Dying to be free: A healing guide for families after suicide.** Beverly Cobain and Jean Larch: Hazelden (2006).
- **Echoes of suicide.** Siobhan Foster Ryan: Veritas (2001).
- **I wasn't ready to say goodbye: Surviving, coping and healing after the sudden death of a loved one.** Brook Noel and Pamela Blair: Source Books Inc (2008).
- **No time to say goodbye: Surviving the suicide of a loved one.** Carla Fine: Doubleday (2002).
- **Silent grief: living in the wake of suicide.** Christopher Lukas and Henry Seiden: Kingsley Publishers (2007).

## كتيبات الفريق الاستشاري للصددمات الشريفة:

- Dealing with sudden death - مساعدة الأطفال والمراهقين
- التعامل مع الموت المفاجئ: معلومات للشباب
- التعامل مع الموت المفاجئ في مرحلة البلوغ
- التعامل مع الموت المفاجئ: ردود فعل الحزن الشائعة.

هذه الكتيبات متاحة للتنزيل إلكترونياً من صفحة الفجيرة على موقع بلفاست للرعاية الصحية والاجتماعية [www.belfasttrust.hscni.net](http://www.belfasttrust.hscni.net)

- **الأمل والنور في الظلام.** تم إنتاج هذا الكتيب من قبل HSCT الشمالية بالتعاون مع العائلات الثكلى بسبب الانتحار. يمكنك تنزيله من موقع الويب الخاص بهم على [www.northerntrust.hscni.net/services/bereaved-by-suicide](http://www.northerntrust.hscni.net/services/bereaved-by-suicide)

## كتب للشباب

- **Healing your grieving heart للمراهقين.** Alan D Wolfelt Companion Press (2001).
- **The grieving teen: A guide for teenagers and their friend** Helen Fitzgerald (Simon and Schuster 2000)
- **When a friend dies الحزن والشفاء:** كتاب للمراهقين عن Marilyn E Gootman Free (2005) Spirit Publishing

## كتب للأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم

- **When somebody dies.** Sheila Hollins  
(Gaskell 2003)
- **When Mum died.** Sheila Hollins:  
(Gaskell 2004)
- **When Dad died.** Sheila Hollins:  
(Gaskell 2004)

## كتب للأطفال / أولئك الذين يدعمون الأطفال

- **Beyond the rough rock supporting a child who has been bereaved through suicide.** Di Stubbs and Julie Stokes  
(Winston's Wish Foundation 2008)
- **But I didn't say goodbye** : مساعدة  
الأطفال والأسر بعد الانتحار. Barbara Rubel  
(Griefwork Centre Inc 2009)
- **How to help children and young people bereaved by suicide.**  
(Barnardo's Northern Ireland 2008)
- **Muddles, puddles and sunshine.**  
Diana Crossley: Hawthorn Press  
(2010)
- **Red chocolate elephants: for children bereaved by suicide.** Diana C Sands:  
(Karridale Pty Ltd 2010)
- **Rocky roads: the journey of families through suicide grief.** Michelle Linn  
(Gust Chellehead Works 2010)

7

## مزيد من الدعم

يحتوي هذا القسم على  
تفاصيل الاتصال المحلية  
للعثور على المساعدة والدعم.

## يتوفر المزيد من الدعم من خلال طبيبك العام أو عن طريق الاتصال بخدمة دعم الانتحار المحلية الخاصة بك:

الاتصال	مناطق الكاونسل	Trust name
موبايل: 078 4156 9000 موبايل: 073 8541 4442	Omagh & Fermanagh Limavady, Derry City & Strabane	Western HSCT
موبايل: 077 9563 3916 موبايل: 073 8539 3912 هاتف: 028 9441 3544	Causeway Coast & Glens Mid-Ulster (parts) Mid and East Antrim Antrim & Newtownabbey	Northern HSCT
موبايل: 073 8595 7572 هاتف: 028 9504 4471	Belfast City	Belfast HSCT
موبايل: 077 3885 1807 هاتف: 028 4461 1797	Lisburn & Castlereagh Ards & North Down	South Eastern HSCT
موبايل: 078 2562 7133 هاتف: 028 3756 4461	Armagh, Banbridge & Craigavon Newry, Mourne & Down Mid-Ulster (parts)	Southern HSCT

يحتوي كل صندوق رعاية صحية واجتماعية محلي على قسم دعم الفجيرة على موقعه على الويب حيث يمكنك العثور على مزيد من التفاصيل حول الخدمات المتاحة:

### الموقع الإلكتروني

### مكان

Belfast HSCT	<a href="http://www.belfasttrust.hscni.net/service/bereavement">www.belfasttrust.hscni.net/service/bereavement</a>
Northern HSCT	<a href="http://www.northerntrust.hscni.net/services/bereaved-by-suicide">www.northerntrust.hscni.net/services/bereaved-by-suicide</a>
South Eastern HSCT	<a href="https://setrust.hscni.net/healthy-living/concerned-about-suicide/">https://setrust.hscni.net/healthy-living/concerned-about-suicide/</a>
Southern HSCT	<a href="https://southerntrust.hscni.net/your-health/health-improvement/protecting-your-mental-health/about-protect-life-the-ni-suicide-prevention-strategy/">https://southerntrust.hscni.net/your-health/health-improvement/protecting-your-mental-health/about-protect-life-the-ni-suicide-prevention-strategy/</a>
Western HSCT	<a href="http://www.westerntrust.hscni.net/service/bereavement-care">www.westerntrust.hscni.net/service/bereavement-care</a>

”لفترة طويلة بعد وفاتها، كل ما كنت أفكر فيه هو وفاتها والطريقة التي ماتت بها. كانت أفكاراً معذبة وآلمني أنني لم أستطع تذكر أي شيء من حياتها مسبقاً. لم يكن لدي ذكريات ولا أحلام. ولكن بعد ذلك بدأت الأفكار الجيدة تعود. الآن عندما أفكر فيها، نحن نستمتع دائماً في الوقت الذي قضيناه معاً“.

إيمي، التي توفيت والدتها

#### الإقرارات

تم تكييف هذا الكتيب بإذن من Help is at Hand (تمت مراجعته عام 2015)، وهو منشور أنتجته هيئة الصحة العامة في إنجلترا ([www.gov.uk/phe](http://www.gov.uk/phe)) والتحالف الوطني لمنع الانتحار ([www.nspa.org.uk](http://www.nspa.org.uk)).

ساعد العديد من الأشخاص في إنتاج النسخة المنقحة Help Is At Hand ونشكرهم جميعاً على مساهماتهم الدقيقة والمنروسة. وعلى وجه الخصوص، نود أن نشكر أولئك الذين تشاطروا بسخاء تجربتهم الشخصية في أن يكونوا قد فجعوا بسبب الانتحار.

تود PHA أيضاً أن تشكر جميع أولئك الذين ساعدوا في تكييف الكتيب للاستخدام في إيرلندا الشمالية، بما في ذلك مجموعة عمل إيرلندا الشمالية خدمات للتكلى بالانتحار.

”لقد مرت خمس سنوات منذ وفاة زوجتي  
وما زلت أفتقد ما كل يوم لأنها تركت مثل  
هذا الفراغ الكبير. أحاول التركيز على  
ابنتي والسعادة التي نتشاركها وتعلمت  
تدريجياً أن أقبل أن مشاعر الألم لن تذهب  
أبداً ولدي الآن طرق للتعامل مع هذا  
الأمر.“  
كريس، الذي توفيت زوجته



**Public Health Agency**  
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.  
هاتف: 0300 555 0114 (السعر المحلي).  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

تجدنا على:

