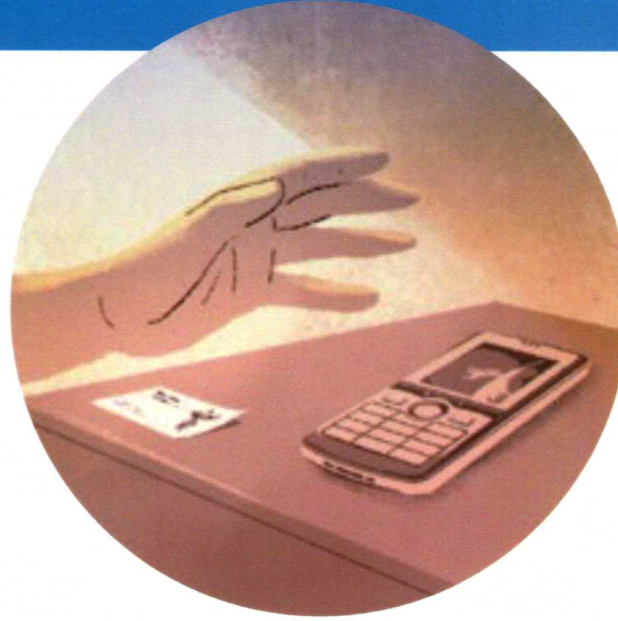


هل تشعر بأن الحياة لا تستحق أن تُعاش؟

إذا كنت تشعر أحياناً بأن الحياة تبدو صعبةً للغاية وما عادت تستحق أن تُعاش، فأقرأ هذا المنشور



- تصوّر مجموعة من الأفكار أو الخطط لإيذاء النفس أو الانتحار هو علامة على الإصابة باضطراب نفسي شديد (ربما بسبب فقدان أحد الأحباب أو ضياع فرصة العمل أو انتهاء علاقة ما أو التعرّض لتجربة عنيفة أو مؤذية). فلا تلوم نفسك فهو أمر يمكن أن يقع لأي شخص
- يمكنك أن تتحسن
- هناك أناس قادرون على مساعدتك

ما الذي بوسعك أن تفعله

- احرص على البوح بما يخالجك من مشاعر لشخص تثق به من أفراد الأسرة أو إلى صديق أو زميل
- إذا كنت تعتقد أنك معرض لخطر داهم لأن تؤدي نفسك فاتصل بخدمات الطوارئ أو بأحد خطوط الاتصال المعنية بتدارك الأزمات، أو اذهب إلى هناك مباشرة
- تحدّث إلى أحد المتخصصين المهنيين، مثل الطبيب أو المهني المتخصص في الصحة النفسية أو إلى أحد المستشارين أو الأخصائيين الاجتماعيين
- إن كنت من الملتزمين بممارسة الطقوس الدينية، فتحدّث إلى شخص تثق به من المجتمع الديني الذي تنتمي إليه
- احرص على الانضمام إلى مجموعة معنية بالمساعدة الذاتية أو بتقديم الدعم من الأشخاص الذين عاشوا تجارب شخصية بشأن إيذاء النفس، لأن بإمكانكم أن تساعدوا بعضكم البعض على الشعور بحال أفضل

تذكّر: أنك إن كنت تشعر بأن الحياة لا تستحق أن تُعاش، فاحرص على طلب الحصول على المساعدة، فأنت لست وحدك، والمساعدة متاحة لك

ما الذي قد تفكر أو تشعر به

- شعورك بالألم مبرح ولا يُطاق على نحو بين
- شعورك باليأس، مثل الشعور بأنه لا طائل من وراء العيش
- استنزاف الأفكار السلبية والمزعة لطاقتك
- عدم استطاعتك تخيل وجود أي حل لمشاكلك غير الانتحار
- تخيلك للموت بوصفه راحة لك
- اعتقادك أن الجميع سيكونون أفضل حالاً من دونك
- شعورك بأنك لا تساوي شيئاً
- شعورك بوحدة قاتلة حتى مع أصدقائك وأفراد أسرتك
- عدم فهمك للأسباب التي تقف وراء شعورك هذا أو تفكيرك بهذه الطريقة

ما الذي يلزمك أن تتذكره

- أنت لست وحدك، وهناك أناس كثيرون آخرون مرّوا بما تمرّ به وهم لا يزالون اليوم على قيد الحياة
- لا بأس أن نتحدّث عن الانتحار، فيمكن أن يساعدك على أن تشعر بحال أفضل