

Bereaved by suicide

Language: Arabic

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## المفجوع بالانتحار

عندما يموت شخص ما عن طريق الانتحار، يكون الأمر صعبًا ومؤلمًا حقًا. ومن ثم يُحتمل أن تشعر بمجموعة كبيرة من المشاعر، والتي يمكن أن تشمل الارتباك والغضب والذنب والعار ومشاعر العزلة. ويكون الحزن الذي يشعر به المرء بعد وفاة شخص ما منتحراً مشابهًا للحزن الذي يشعر به بعد أي موت مفاجئ أو غير متوقع أو مؤلم. ومع ذلك فإن المشاعر قد تكون أقوى وأكثر تعقيدًا بعد انتحار شخص ما.

## ما الذي قد تشعر به عندما يموت شخص ما منتحراً

### الغضب

يكون من الطبيعي أن تشعر بالغضب من الشخص الذي مات لتركك أو لعدم قبوله المساعدة حيال صحته النفسية. وقد تشعر أيضًا بالغضب من نفسك أو من الآخرين لعدم فعل المزيد لمساعدته. ويكون من المهم أن تعرف أن هذا رد فعل طبيعي.

### الذنب

يُعد الشعور الشديد بالذنب أمرًا شائعًا بعد انتحار شخص ما. فقد تشعر بالذنب الشديد بشأن أشياء فعلتها أو لم تفعلها حيال ذلك الشخص المنتحر عندما كان على قيد الحياة. لذا يكون من المهم أن تعرف أن هذا لم يكن خطأك.

### أسئلة لا إجابة لها

قد تجد نفسك تطرح أسئلة متكررة حول سبب اختيار الشخص القيام بما قام به، أو ما إذا كان من الممكن منعه بطريقة ما من عدمه. يمكن للمحادثات أن تدور في ذهنك مرارًا وتكرارًا ويمكن أن تكون محبطة للغاية. لذا غالبًا ما يكون من المفيد كتابة هذه الأسئلة في تدوينات شخصية أو خطابات. يساعدك هذا على تنظيم أفكارك وفهم مشاعرك.

### الرفض

قد تشعر أن الشخص الذي مات قد رفضك أو رفض مساعدتك، أو أنه تجاهل حبك ورعايتك له. ويمكن للشعور بأنك لم تكن كافيًا أن يكون مؤلمًا للغاية.

### الوصمة

يكون الانتحار وصمة في بعض الأحيان. فقد يُصدر بعض الأشخاص أحكامًا على من مات أو على أصدقائه وأقاربه. يحدث هذا غالبًا بسبب الخوف وسوء الفهم، وحينئذ يمكن أن يكون مؤلمًا جدًا للعائلة والأصدقاء الذين تركهم الشخص المنتحر من خلفه.

## دعمك لنفسك عندما تكون مفاجئًا بالانتحار

### البحث عن طرق لتنكر من تُوفِّي

يكون تذكر الشخص، ربما في الأوقات الأكثر سعادة، بمثابة وسيلة للحفاظ على الرابطة معه بعد الموت. فيمكنك إلقاء نظرة على الصور أو زيارة أماكن ذات مغزى أو تنظيم تجمع أو نشاط باسم ذلك الشخص.

### الطقوس

يُعد تطوير "طقوس" مثل إنشاء نُصُب تذكارية دائمة أو القيام بأعمال مثل إضاءة شمعة في وقت معين كل أسبوع طريقة أخرى للحفاظ على العلاقة التي كانت بينك وبين الشخص الذي تُوفِّي.

### المشي وممارسة التمارين

عندما تصبح قويًا بما يكفي، حاول العودة إلى ممارسة الأنشطة وقضاء أوقات التسلية التي تستمتع بها. ويكون اعتناؤك بنفسك أمرًا مهمًا حينئذ. حاول أن تتغذى بشكل جيد قدر الإمكان جنبًا إلى جنب مع الحصول الراحة، حتى لو كان النوم صعبًا. يجعل قضاء الوقت في الخارج أو ممارسة الرياضة الكثير من الناس يشعرون بتحسن - وأحيانًا يمكن أن يساعد المشي لمسافة قصيرة فحسب.

### الاحتراس من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر

إذا كنت تشعر أن الحياة ليس لها مغزى، فيمكنك حينئذ أن تجد نفسك تخاطر بصحتك أو سلامتك. ويكون من المهم حينئذ أن تتحدث إلى شخص ما إذا شعرت بهذا الشعور.

### شرب الكحوليات أكثر من المعتاد أو تعاطي المخدرات الترويحية

قد يكون من المغري شرب الكحوليات أكثر من المعتاد أو تعاطي المخدرات بعد أي تجربة مؤلمة. ولكن يكون من المهم حينئذ تذكر أن هذه الأشياء لن تزيل الألم.

### طلب المساعدة

يمكن للتحدث إلى الأصدقاء والعائلة الموثوق بهم أن يكون ذا فائدة. يكون الشعور بشعور المفجوع بالانتحار بمثابة تجربة فريدة ومؤلمة، حيث قد تحتاج إلى التحدث إلى شخص ما يدرك مدى صعوبة ذلك الشعور.

قد يكون من الصعب طلب المساعدة. فيشعر الناس أحيانًا أنهم لا يستحقون تلك المساعدة أو ينبغي ألا يحتاجون إليها. ومع ذلك يكون من المهم التواصل مع شخص ما والتحدث إليه، سواء كان ذلك من الأصدقاء أو العائلة أو طبيبك أو من مؤسسة Cruse أو المنظمات الأخرى التي يمكنها المساعدة.

## الاتصال بخط المساعدة الخاص بمؤسسة Cruse

إذا أصبحت بحاجة إلى المزيد من المساعدة، وكنت لا تتحدث الإنجليزية، فيمكننا حينئذ الترتيب لتزويدك بالدعم عبر خط المساعدة الخاص بنا من خلال خدمة الترجمة LanguageLine.

### كيف تسير الأمور

1. اتصل على الرقم 0808 808 1677.
2. سوف تسمع رسالة مسجلة باللغة الإنجليزية. يُرجى الانتظار لحين التحدث إلى شخص ما. ونظرًا لأنه يوجد طلب كثير على خدمتنا، فقد تضطر إلى المحاولة مرة أخرى في وقت أقل ازدحامًا إذا لم يتمكن أحد من الرد عليك.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

3. عندما يقوم أحد المتطوعين على خط المساعدة بالرد عليك، أخيره بوضوح باسم اللغة التي تتحدثها باللغة الإنجليزية.
4. سيقوم المتطوع بعد ذلك باستدعاء خدمة الترجمة الخاصة بنا - وسوف تسمعه يتحدث إلى شخص آخر لإعداد المكالمات، لذا يُرجى البقاء على الخط. قد يستغرق هذا الأمر بضع دقائق.
5. بعد ذلك سينضم مترجم شفهي إلى المكالمات ويوفر الترجمة الشفهية لك وللمتطوع على خط المساعدة بين لغتك واللغة الإنجليزية.
6. نظرًا لأن هذه محادثة ثلاثية، فإنها ستستغرق وقتًا أطول قليلاً من مكالمات خط المساعدة المعتادة، لذا يُرجى التحلي بالصبر.

تكون ساعات عمل خط المساعدة الخاص بنا هي:

- الاثنين: 9.30 ص - 5 م
- الثلاثاء: 9.30 ص - 8 م
- الأربعاء: 9.30 ص - 8 م
- الخميس: 9.30 ص - 8 م
- الجمعة: 9.30 ص - 5 م
- السبت والأحد: 10 ص - 2 م

## English version

### Bereaved by suicide

When someone dies by suicide, it can be really difficult and painful. You are likely to experience a wide range of emotions, which can include confusion, anger, guilt, shame and feelings of isolation.

The grief experienced after someone dies by suicide is similar to that felt after any sudden, unexpected or traumatic death. But the feelings may be stronger and more complicated after someone takes their own life.

### What you might feel when someone dies by suicide

#### **Anger**

It is normal to feel angry with the person who died for leaving you or for not accepting help with their mental health. You might also feel angry with yourself or with others for not doing more to help them. It's important to know this is a normal reaction.

#### **Guilt**

Overwhelming guilt is common after a suicide. You might feel very guilty for things you did or did not do when they were alive. It's important to know this was not your fault.

#### **Unanswered questions**

You might find yourself repeatedly asking questions about why the person chose to do what they did, or whether it could have been prevented in some way. Conversations can play over and over in your head and can be very frustrating. It's often helpful to put these questions in words in a journal or a letter. This helps to organise your thoughts and make sense of your feelings.

#### **Rejection**

You may feel that the person who died rejected you or your help, or that your love and care was ignored by them. Feeling that you were not enough can be very painful.

#### **Stigma**

Suicide is sometimes stigmatised. Some people may be judgemental towards the person who died or of their friends and relatives. This is often caused by fear and misunderstanding but can be very painful for family and friends left behind.

## Supporting yourself when you are bereaved by suicide

### ***Finding ways to remember***

Remembering the person, perhaps in happier times, is a way of maintaining a bond with them after death. You could look at pictures, visiting meaningful places or organise a gathering or activity in their name.

### ***Rituals***

Developing 'rituals' such as creating lasting memorials or acts such as lighting a candle at a certain time each week is another way to maintain the relationship you had with the person who died.

### ***Walking and exercise***

When you are strong enough, try going back to activities and pastimes you enjoy. Looking after yourself is important. Try and eat as well as you can and get rest, even if sleeping is difficult. Spending time outside or exercising makes many people feel better – sometimes just a short walk can help.

### ***Watch out for risky behaviour***

If you are feeling that there is little point in life then you can find yourself taking risks with your own health or safety. It's important you talk to someone if you feel like this.

### ***Drinking more or taking recreational drugs***

It can be tempting to drink more or take drugs after a traumatic experience. But it's important to remember that these things won't take the pain away.

### ***Asking for help***

Talking to trusted friends and family can help. Being bereaved by suicide is a unique and painful experience and you might need to speak to someone who knows how hard it can be.

It can be difficult to ask for help. Sometimes people feel they don't deserve it or shouldn't need it. But it is important to reach out and talk to someone, be it friends and family, your doctor, Cruse or other organisations who can help.

## Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

### **How it works**

1. Call 0808 808 1677.

2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm