

# قم بنفسك بمنع الانتحار من فضلك، اتبع الارشادات تماماً

متوفر الآن باللغات: [الروسية](#)، و [الإيطالية](#).

## إجراءات المرحلة 4

إصدار عام – لاس فيغاس، نيفادا أيلول 10، 2014

بواسطة Matthew D. Dovel  
باحث في تعديل السلوك الإنساني ورئيس منظمة  
منع الانتحار الدولي  
حقوق التأليف والنشر ©2014

Translated by:

### الجزء 1 من 3 - المقدمة

عميل (أو أنت)، يشتكي من كونه مكتئباً، أو قلقاً، و/أو لديه أفكار انتحارية.

اسأل هذا السؤال للعميل، أو لنفسك، "منذ متى وأنت (أنا)، تعاني من الاكتئاب، أو القلق، و/أو الأفكار الانتحارية؟" (حدّد بدقة متى بدأ الاكتئاب، أو القلق، و/أو الأفكار الانتحارية؛ منذ أيام، أو أسابيع، أو سنوات).

ثم اسأل، "مالذي حصل في الوقت الذي بدأ به هذا الاكتئاب، أو القلق و/أو الأفكار الانتحارية؟" (هناك دائماً حدث في بداية الاكتئاب، أو القلق، و/أو الأفكار الانتحارية وهو خارج النطاق الاعتيادي لتجربة العميل: اغتصاب، زنا، قتل، موت، عنف منزلي، اعتداء...إلخ.).

حول الحَدَث – ليس من الضروري جعل العميل يخبرك تفاصيل التجربة المؤلمة! من المهم أن العميل، أو أنت، يعلم بأن الحَدَث هو الذي بدأ الاكتئاب، أو القلق، و/أو الأفكار الانتحارية. وبأنه، أو أنت، مستعد لرؤية التجربة بعين العقل لهذا الإجراء.

**إذا لم يتمكن العميل، أو أنت، من التذكر، أو لن ينظر إلى ما قد حصل عندما حصل الاكتئاب، أو القلق، و/أو الأفكار الانتحارية أول مرة، عندها سيكون هذا شأن مختص الصحة العقلية. اتصل رجاءً بشخص في منطقتك مباشرة لمناقشة الخيارات المتاحة أمامك.**

### الجزء 2 من 3 – اختبار نتائج المرحلة 4.

بما أن المرحلة 4 سوف تُسبب فقدان ذاكرة مستهدف فمن المهم جداً ملء هذا الاستبيان المختصر لتحديد فعالية المرحلة 4 على صدمتك.

الأسئلة:

1. اذكر باختصار بثلاث كلمات أو أقل الحدث الذي حصل في بداية الاكتئاب، أو القلق، و/أو الأفكار الانتحارية:

2. ماذا كان مستوى شدة العواطف المرتبطة بالتجربة في السؤال #1:

(1 إلى 10) 1 هو المستوى الأقل، 10 المستوى الأعلى: \_\_\_\_\_.

3. كم مرة يمر هذا الحدث من السؤال #1 في ذهنك؟

ضع دائرة حول إحدى الخيارات:

كل الوقت كل ساعة كل يوم كل أسبوع غير ذلك: \_\_\_\_\_.

**لا تقم بالإجابة عن السؤال التالي في هذا الوقت. فقط قم بكتابتها عندما تقوم بتقييم النتائج خلال أسبوع واحد.**

1. منذ القيام بإجراءات المرحلة 4 قبل أسبوع، كم مرة عبرت في ذهنك التجربة التي ذكرتها في السؤال #1؟

\_\_\_\_\_.

2. ما هي الآن شدة مشاعرك عندما تفكر حول التجربة التي عملت عليها في السؤال #1 أعلاه؟

(1 - 10) \_\_\_\_\_.

الآن، قم بوضع هذه الأسئلة في ظرف محكم الإغلاق مع وضع التاريخ على خارج الظرف لأسبوع واحد اعتباراً من اليوم.

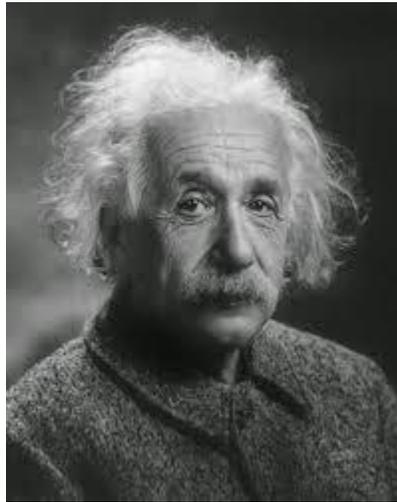
إن إجراءات المرحلة 4 هي تعالج سبب الاكتئاب، أو القلق، أو اضطرابات ما بعد الصدمة، و/أو الأفكار الانتحارية. المرحلة 4 هي مجانية، دون حرج/وصمة عار.

هذه الإجراءات تم إحضارها لك مجاناً بواسطة رعاية: منظمة منع الانتحار الدولية وهي (3) (c) 501 منظمة خيرية عامة غير ربحية:

<http://www.supportisp.org>

### الجزء 3 من 3 - المرحلة 4

قال ألبرت آينشتاين: "الخيال هو أكثر أهمية من العلم!"



العلم محدود بما نعرف والخيال هو غير محدود!

قم به بنفسك...

هذه هي المرحلة 4 - الحدث المستهدف يمتلك ثلاث مكونات (الذكريات الحسية: البصر، الذوق، الشم، الشعور)، والعواطف المرتبطة بالتجربة ومستوى الشدة. أثناء استخدام الخيال (التصور)، غير الحقائق بالأحداث في التجربة المستهدفة، واحد كل مرة. هذا سيقوم بإطلاق الرابطة (الشدة) بين الحقائق والمشاعر المرتبطة بالتجربة.

**إذا كان العميل (أو أنت) قد واجه صدمات متعددة (...؛ خلال فترة من يوم، أيام و/أو سنوات)، عندها يجب عليه (أو أنت) أن يُفرد كل واحدة من الصدمات (الصدمات هي مسجلة بما لا يزيد عن دقائق 15 دقيقة).**

ومرة أخرى، العميل و/أو أنت، يقوم بإغلاق عينيه، ويرى الحدث يحصل بعين العقل أربع مرات، من البداية إلى النهاية. مع كل رؤية متزامنة قم بتغيير حقيقة واحدة كل مرة حول الحدث باستخدام الخيال.

**أمثلة:**

**أحس:** إذا كان الجو مشمساً وحاراً، غيره إلى ممطر وبارد.  
**أنظر:** إذا كان هناك أناس آخرون حاضرون، غير معالم وجوههم: الرجل إلى امرأة، أو يمكن أن تغير الرأس على شخص ما ليصب مثل رأس باغز باني.  
**الصوت:** غير نبرة الأصوات من نبرة مرتفعة إلى منخفضة، أو من سريعة إلى بطيئة، أو بالعكس، و/أو صوت امرأة إلى صوت رجل.  
**تذوق:** أكل في ذلك الوقت؟ غير الطعام إلى شيء تحب أكله، أو شيء لا تحب أكله.  
**شم:** رائحة غير طيبة في ذلك الوقت؟ تخيل رائحة طيبة.

استخدم خيالك لإنشاء السيناريوهات الخاصة بك، استمتع، والعب مع هذا الإجراء.

**النسخة المختصرة من المرحلة 4:** غير، باستخدام خيالك، أربع حقائق حول أي حدث كانت تسبب معاناة عاطفية شديدة، **بشكل متزامن**، إما من خلال ما رأيت، أو شممت، أو تذوقت، أو سمعت.

ليس من الضروري تغيير 4 جوانب من الحدث الذي تعمل عليه من أجل التأثير المطلوب، أي لإزالة سبب الاكتئاب، أو القلق، و/أو الأفكار الانتحارية.

الآن بما أنك قد شعرت بالراحة من السبب الذي جلبك إلى هذا الموقع، من فضلك أعطي دولاراً واحداً لدعم العمل الذي نقوم به، وذلك حتى عندما يكون الآخرون بحاجة سنكون موجودين لأجلهم كما كنا بالنسبة لك. يمكن لكل شخص تقديم دولار واحد، وإذا كل شخص زار موقعنا قام بذلك، فإننا لن نكون بحاجة لأي تبرعات أخرى.

**International Suicide Prevention, or ISP**

1736 E. Charleston Blvd., #301  
Las Vegas, Nevada 89104

تذكر، نحن لا نعتقد بأن **الاكتئاب هو مرض!**  
نحن نؤمن بأن الانتحار هو **100% قابل للمنع.**  
الاكتئاب، القلق، واضطرابات ما بعد الصدمة، والأفكار الانتحارية هي نتيجة، وأعراض لاختبار حدث خطر عاطفياً