

## الانتحار - التعامل مع التكل

تتناول صحيفة الوقائع الماثلة الدعم المتاح عندما يموت أحد الأحباب منتحرًا. كما توفر معلومات بشأن التحقيقات التي قد تحدث وكيفية دعم شخص تعرض للتكل جراء الانتحار. هذه المعلومات تخص أي شخص تضرر بالانتحار.

تشتمل صحيفة الوقائع الماثلة على ما يلي:

- روابط إلى المواقع الإلكترونية التي توفر معلومات مفيدة.
- Rethink Mental Health إشارات إلى صحائف الوقائع الأخرى التي تنتجها مؤسسة

تصدر هذه المواقع وغيرها من صحائف الوقائع باللغة الإنجليزية. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لقراءتها، فإنه يمكنك أن تطلب من شخص موثوق به أن يترجمها لك.

Key  
Points.

- يمكن أن يتسبب تكل شخص ما جراء الانتحار في صدمة وحزن عارمين. وقد تجد صعوبة في التعامل مع ما حدث.
- ويمكنك الحصول على الدعم من الأفراد والمؤسسات المتخصصة.
- فعندما يرحل شخص ما، قد يترك وراءه أمورًا عملية لترتيبها، مثل موارده المالية. وقد تحتاج إلى مساعدة لفعل ذلك وتوجد مؤسسات يمكنها دعمك.
- وإذا اشتبه في انتحار شخص ما، فسيُجرى تحقيق. وقد تُجرى تحقيقات أخرى.
- وقد تشعر بأن خدمات الصحة العقلية لم تقدم الدعم الكافي لمن تحب قبل وفاته. يمكنك تقديم شكوى أو يجوز لك رفع قضية بادعاء الإهمال السريري.
- ويمكنك دعم شخص فقد أحد أفراد أسرته جراء الانتحار من خلال الاستماع إليه أو تقديم الدعم العملي له.

## محتويات صحيفة الوقائع الماثلة:

1. [ما مدى تأثير انتحار أحبائي في؟](#)
2. [كيف يمكنني الحصول على الدعم العاطفي والعلاج بالكلام؟](#)
3. [كيف يمكنني الحصول على دعم عملي؟](#)
4. [هل سيُجرى تحقيق أو تحقيق آخر في الوفاة؟](#)
5. [كيف يمكنني مساعدة شخص فقد أحد أفراد أسرته على الانتحار؟](#)
6. [ما الدعم الذي تقدمه مؤسسة Rethink Mental Health؟](#)

## 1. ما مدى تأثير انتحار أحبائي في؟

من الصعب دائماً فقدان شخص تهتمّ لأمره. لكن فقدان شخص ما بسبب الانتحار يمكن أن تصحبه مشكلات عاطفية أخرى.

### ما الذي قد أفكر فيه؟

سيكون ذلك أمراً شخصياً بالنسبة إليك. وستساور كل شخص أفكار مختلفة بعد وفاة أحد أفراد أسرته منتحراً. لكن قد تساورك بعض الأفكار التالية:

- لم أفعل ما يكفي لدعمه
- لقد زدت الوضع سوءاً
- كان بإمكانني منعه
- كان من الواجب ألا أتركه وحده
- لم أكن أدرك مدى سوء شعوره
- كيف يجرؤ على تركي
- لا أفهم سبب فعله ذلك
- لماذا لم يتحدث معي؟
- كان بإمكانني فعل المزيد لمساعدته

هذه الأفكار شائعة.

### كيف يمكن أن يكون شعوري؟

لا يوجد شيء اسمه شعور طبيعي، فالحزن تجربة شخصية. وتتمثل المشاعر المشتركة في:1

- الصدمة وفقدان الحس.
- الحزن العارم.
- التعب أو الإرهاق.
- الغضب، وقد يكون ذلك تجاه الشخص الذي مات أو الله -والعياذ بالله- أو المرض أو غير ذلك من الأشياء أو الأشخاص.
- الذنب، ربما بشأن ما تشعر به، أو شيء فعلته أو لم تفعله.
- مشاعر الوحدة الشديدة.

من المرجح أن تمرّ هذه المشاعر أو يصبح التعامل معها أيسر في الوقت المناسب. امنح نفسك الوقت للتعامل مع ما حدث. قد يساعدك الدعم العاطفي في التعامل مع مشاعرك بصورة أسرع. انظر [القسم 2](#) من صحيفة الوقائع الماثلة لمزيد من المعلومات.

### متى قد أفكر في الحصول على الدعم؟2

من الطبيعي أن تشعر بالحزن إذا رحل أحد أفراد أسرتك عن طريق الانتحار. وإذا كانت الطريقة التي تشعر بها تؤثر في حياتك، فإنه توجد أشياء يمكنك تجربتها قد تساعدك.

يمكنك التفكير في الحصول على الدعم في الحالات التالية:

- إذا كنت تشعر كما لو أن الأعراض التي تنتابك قد استمرت لفترة طويلة.
- في حالة وجود تأثير كبير في حياتك.

قد يتمثل التأثير الكبير في حياتك فيما يلي:

- عدم القدرة على المضي قدماً.
- عدم القدرة على فعل الأشياء التي تفعلها عادةً، مثل العمل أو فعل أشياء تستمتع بها عادةً.

- الإهمال الذاتي، مثل عدم الاستحمام أو تناول الطعام.
- وجود تأثير في علاقاتك مع الناس.
- فقدان الاهتمام بالعمل أو الدراسة.
- التخلي عن أحلامك.

انظر [القسم 2](#) من صحيفة الوقائع الماتلة لمزيد من المعلومات بشأن الدعم.

يمكنك قراءة المزيد من الخدمات الصحية الوطنية بشأن "الحزن بعد الفجيرة أو التكل" هنا:

[www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss](http://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss)

**كيف يمكن أن تؤثر خلفيتي الثقافية في تجاربي في التكل عن طريق الانتحار؟<sup>3</sup>**

قد تكون من السود والآسيويين والأقليات العرقية أو من جنسية خارج المملكة المتحدة. قد يكون تكل شخص ما بسبب الانتحار أمرًا محيرًا ومعقدًا بالنسبة إليك، لأنه قد يتعارض مع دينك أو معتقداتك.

وقد تتعرض لوصمة عار بشأن الصحة العقلية والانتحار في مجتمعك. وقد يزيد ذلك من صعوبة الأمر في الوصول وطلب المساعدة علانية بشأن خسارتك.

قد تشعر بمزيد من الخجل والخوف والرفض والعزلة نتيجة وصمة العار. وقد يؤدي ذلك إلى عدم قدرتك على إخبار الآخرين بأن خسارتك كانت بسبب الانتحار. قد يمنعك ذلك من الحديث عن تكلك داخل شبكة عائلتك أو خارجها.

وقد تفتقر أيضًا إلى شبكة دعم الأسرة الممتدة للأسباب التالية:

- إذا كنت من الجيل الأول أو الثاني.
- إذا كانت عائلتك في بلد مختلف.

يمكن أن يكون التمييز العنصري والعنف العنصري من العوامل المساهمة في سبب انتحار الأشخاص من مجتمعات السود والآسيويين والأقليات العرقية بحياتهم. ويمكن أن يزيد ذلك من صعوبة إدارة تكلك وحزنك.

وقد تجد صعوبة في الوصول إلى خدمات الدعم بسبب عوائق اللغة. أيضًا، قد يوجد نقص ملموس أو فعلي في فهم الخدمات بشأن ما يلي:

- الخلفية الثقافية.
- مدى الحزن على فقدان أحد أفراد أسرتك، بما في ذلك ترتيبات الجنازة.
- مدى شعورك إزاء تكلك.

يُعد العثور على المساعدة المناسبة لك لتمكّن من التحدث بصراحة عن تكلك أمرًا في غاية الأهمية وسيكون مختلفًا بالنسبة إلى الجميع. وسيرغب بعض الأشخاص في الحصول على الدعم من داخل مجتمعهم. وسيرغب الآخرون في الوصول إلى خدمات الدعم المتخصصة، وسيريد البعض الوصول إلى كليهما.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات بشأن "الصحة العقلية للسود أو الآسيويين أو الأقليات العرقية" 0121 أو الاتصال بفريق الاستفسارات العامة على الرقم [www.rethink.org](http://www.rethink.org) على الموقع الإلكتروني وأن تطلب منهم إرسال نسخة من صحيفة الوقائع الخاصة بنا. 522 7007

[أعلى](#)

**2. كيف يمكنني الحصول على الدعم العاطفي والعلاج بالكلام؟**

أين يمكنني الحصول على الدعم العاطفي؟

يمكنك التحدث إلى الناس بشأن ما تشعر به، ويُعد ذلك خطوة مهمة في إدارة الحزن لكثير من الأشخاص. يمكنك اتخاذ هذه الخطوة عندما تشعر بجاهزيتك.

يمكنك الحصول على الدعم العاطفي من كلِّ من:

- الأصدقاء والأقارب.
- دور العبادة وشبكات المجتمع.
- الجمعيات الخيرية، بما يشمل خطوط الدعم العاطفي ومجموعات الدعم.
- شبكات المجتمع والدوائر الاجتماعية.
- خدمات الدعم المتخصصة للسود والآسيويين والأقليات العرقية.
- خدمات الدعم المتخصصة في حالات التَّكُّل بسبب الانتحار.

تختلف خطوط الدعم العاطفي عن خدمات الاستشارة. يُطلق عليها أحياناً اسم "خدمات الاستماع" ويعمل بها مستمعون ماهرون ومدربون

يمكنهم دعمك إذا كنت تريد مساحة آمنة سرية وغير قضائية للتحدث. لا سيما في الحالات التالية:

- إذا وجدت صعوبة في التحدث إلى الآخرين الذين عانوا التَّكُّل أيضاً.
- إذا كنت تمر بمشاعر تعتقد أن الآخرين قد لا يتفهمونها.

راجع قسم [جهات الاتصال المفيدة](#) في صحيفة الوقائع الماتلة للحصول على تفاصيل بشأن خطوط الدعم العاطفي والمؤسسات الأخرى التي يمكنها دعمك.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات بشأن "الصحة العقلية للسود أو الآسيويين أو الأقليات العرقية" على الموقع الإلكتروني [www.rethink.org](http://www.rethink.org) أو الاتصال بفريق الاستفسارات العامة على الرقم 0121 522 7007 وأن تطلب منهم إرسال نسخة من صحيفة الوقائع الخاصة بنا.

## كيف يمكنني الحصول على العلاج بالكلام؟

قد تتمكن من الحصول على الاستشارة من خلال ما يلي:

- الخدمات الصحية الوطنية.
- العلاج الخاص.
- برنامج مساعدة الموظفين من خلال صاحب العمل لديك.
- الجمعيات الخيرية.

## كيف يمكنني الحصول على العلاج بالكلام في الخدمات الصحية الوطنية؟

قد يكون الطبيب العام قادراً على تقديم مشورة التَّكُّل لك في الخدمات الصحية الوطنية أو إحالتك إلى خدمة المواسة المحلية لدى مؤسسة أخرى. يمكنك أيضاً العثور على تفاصيل خدمات التَّكُّل في قسم [جهات الاتصال المفيدة](#) في صحيفة الوقائع الماتلة أو البحث عنها في الموقع الإلكتروني [www.ataloss.org](http://www.ataloss.org)

قد يساهم التَّكُّل في شعورك بالاكتئاب أو القلق. ويمكنك الوصول إلى العلاج من خدمة العلاج بالكلام لدى الخدمات الصحية الوطنية المحلية لديك. فقد يمكنهم تقديم المشورة بشأن التَّكُّل أيضاً.

وهي تُعرف أحياناً بخدمات "IAPT". والاختصار IAPT يعني تحسين الوصول إلى العلاجات النفسية.

ويمكنك العثور على خدمة العلاج بالكلام لدى الخدمات الصحية الوطنية المحلية لديك عن طريق:

- [www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies](http://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies) , البحث على موقع الخدمات الصحية الوطنية التالي:
- الاتصال على الخدمات الصحية الوطنية على الرقم 111 .
- سؤال الطبيب العام.

كيف يمكنني الحصول على علاج خاص بالكلام؟

العلاج الخاص هو علاج لا تقوم بتوفيره أو تمويله الخدمات الصحية الوطنية. وسيتعين عليك دفع ثمنه بنفسك أو قد تكون لديك تغطية تأمينية من خلال بوليصة تأمين.

وتختلف تكلفة العلاج في جميع أنحاء البلاد وبحسب المعالج. يمكنك السؤال عن الرسوم والموافقة على السعر قبل أن تبدأ جلسات العلاج.

ويمكنك البحث عن معالجين خاصين في منطقتك المحلية على المواقع الإلكترونية التالية:

- الرابطة البريطانية للمستشارين والمعالجين النفسيين:  
[www.bacp.co.uk/search/Therapists](http://www.bacp.co.uk/search/Therapists);
- مجلس المملكة المتحدة للعلاج النفسي: [www.psychotherapy.org.uk/](http://www.psychotherapy.org.uk/)
- دليل الاستشارة: [www.counselling-directory.org.uk](http://www.counselling-directory.org.uk)

كيف يمكنني الحصول على العلاج بالكلام من الجمعيات الخيرية؟

يمكنك البحث على الإنترنت لمعرفة ما إذا كان بإمكانك العثور على أي جمعيات خيرية تقدم علاجًا مجانيًا أو منخفض التكلفة.

وقد تتمكن من الحصول على مشورة التكل وغيرها من أشكال الدعم من مؤسسة **Cruse Bereavement Support** لديهم خط مساعدة ومعلومات على موقعهم على الإنترنت. أيضًا، لدى بعض الفروع المحلية مجموعات دعم للمكلمين بسبب الانتحار. يمكنك العثور على التفاصيل الخاصة بهم في قسم [جهات الاتصال المفيدة](#) في صحيفة الوقائع المائلة.

ما برامج مساعدة الموظفين؟

يجوز لصاحب العمل تقديم برنامج مساعدة الموظفين الذي يتضمن خدمة استشارية. ويمكنك أن تطلب من صاحب العمل معرفة ما إذا كانت هناك خدمة برنامج مساعدة الموظفين يمكنك استخدامها.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات بشأن "العلاجات بالكلام" على الموقع الإلكتروني [www.rethink.org](http://www.rethink.org) أو الاتصال بفريق الاستفسارات العامة على الرقم 0121 522 7007 وأن تطلب منهم إرسال نسخة من صحيفة الوقائع الخاصة بنا.

أعلى

### 3. كيف يمكنني الحصول على دعم عملي؟

قد تواجهك مشكلات عملية للتعامل معها بعد وفاة شخص ما، مثل تسجيل الوفاة أو التعامل مع الأمور المالية لأحبائك.

ويحتوي الموقع الإلكتروني الحكومي على دليل تفصيلي يمكنك اتباعه بعنوان "ماذا تفعل عندما يرحل شخص ما"، فهو يقدم معلومات بشأن ما يجب القيام به بعد الرحيل. يمكنك أن تجد ذلك على الموقع الإلكتروني [www.gov.uk/when-someone-dies](http://www.gov.uk/when-someone-dies).

يمكنك الاتصال بمركز استشارات التكل للحصول على المشورة.

وهي خدمة وطنية تقدم مشورة عملية مجانية بشأن ما يجب فعله بعد الوفاة. ولديهم أدلة متاحة لتتبعها على موقعهم الإلكتروني. يمكنك العثور على التفاصيل الخاصة بهم في قسم [جهات الاتصال المفيدة](#) في صحيفة الوقائع الماثلة.

#### أين يمكنني الحصول على المشورة بشأن الديون؟

يمكنك الحصول على مشورة خبراء مجانية من مؤسسات الديون في الحالات التالية:

- إذا كان على المتوفى ديون.

- إذا تسبب موته في ضائقة مالية.

يمكنك العثور على تفاصيل لمؤسسات المشورة بشأن الديون في قسم [جهات الاتصال المفيدة](#) في صحيفة الوقائع الماثلة.

يمكنك أيضًا البحث عن مستشاري الديون المحليين على الموقع الإلكتروني التالي:

حدّد "ديون" من القائمة المنسدلة وأسقطها في الرمز <https://advicefinder.turn2us.org.uk> البريدي الخاص بك.

يحتوي الموقع الإلكتروني **National Debtline** على معلومات مفيدة تسمى "الديون بعد الوفاة":

[www.nationaldebtline.org/EW/factsheets/Pages/dealing-with-debt-when-someone-dies/bereavement-and-debt.aspx](http://www.nationaldebtline.org/EW/factsheets/Pages/dealing-with-debt-when-someone-dies/bereavement-and-debt.aspx)

#### أعلى

#### 4. هل سيُجرى تحقيق أو تحقيق آخر في الوفاة؟

عندما ينتحر شخص ما سيُجرى تحقيق واحد على الأقل في وفاته.

ويمكن أن تساعدك هذه التحقيقات في الحصول على إجابات عن الأسئلة التي قد تكون لديك بشأن الموقف.

ويجب أن يُجرى تحقيق. وقد تُجرى أيضًا تحقيقات تُعرف باسم مراجعة مذكرة الحالة لدى الخدمات الصحية الوطنية والتحقيق في حادث السلامة.

ما هو التحقيق؟

سيُجرى تحقيق إذا اتضح انتحار شخص ما.<sup>4</sup>

التحقيق هو عبارة عن جلسة استماع في المحكمة يحقق فيها قاضي التحقيق في وفاة شخص ما. وعادةً ما يكون الطبيب الشرعي طبيبًا أو محامياً.

وينظر التحقيق فيما يلي:<sup>5</sup>

- الشخص الذي تُوفي.
- مكان الوفاة.
- توقيت الوفاة.
- كيفية الوفاة.

وسيحدد التحقيق مدى الاعتقاد في وفاة شخص ما بناءً على الأدلة. ويمكنهم تقرير أن الموت كان انتحارًا أو التوصل إلى أحكام أخرى.<sup>6</sup>

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات بشأن "الاستفسارات" على الموقع الإلكتروني

[www.rethink.org](http://www.rethink.org) أو الاتصال بفريق الاستفسارات العامة على الرقم 0121 522 7007 وأن تطلب منهم إرسال نسخة من صحيفة الوقائع الخاصة بنا.

ما هي مراجعة مذكرة الحالة لدى الخدمات الصحية الوطنية؟

ينبغي أن تنفذ الخدمات الصحية الوطنية ما يُعرف بمراجعة مذكرة الحالة في الحالات التالية:<sup>7</sup>

- مريض مات في رعايتها.
- تثير أسرهم "قلقًا كبيرًا" بشأن الرعاية التي تقدمها الخدمات الصحية الوطنية للمريض.

يعني القلق الكبير: 8

- أي مخاوف تثيرها الأسرة ولا يمكن الرد عليها في ذلك الوقت.
- أي شيء لا يتم الرد عليه بما يرضي الأسرة.

قد يحدث ذلك إذا كانت الوفاة عرضية أو مفاجئة أو غير متوقعة.

مراجعة مذكرة الحالة تعني أن الطبيب سينظر في ملاحظات الحالة الخاصة بالشخص المتوفى. عادةً ما يعمل الطبيب لصالح الخدمات الصحية الوطنية، لكنه لن يشارك في رعاية الشخص.

وسوف ينظر في مدى جودة الرعاية المقدمة إلى الشخص المتوفى. وإذا تبين من المراجعة وجود أي مشكلات تتعلق بالرعاية التي تلقاها، فإنه يجب الاتصال بك لمناقشة هذا الأمر.

يجب أيضًا أن تنشر صناديق الخدمات الصحية الوطنية تفاصيل بشأن مدى استجابتها والتعلم من وفيات المرضى في رعايتها.<sup>9</sup> قد تجد تفاصيل على الموقع الإلكتروني الخاص بالثقة، أو يمكنك الاتصال بهم بخصوص ذلك.

#### ما التحقيق في حادث السلامة؟<sup>10</sup>

يمكن إجراء تحقيق في حادثة تتعلق بالسلامة إذا كانت الوفاة ناتجة عن "حادث السلامة".

حادث السلامة هو حادث يمكن أن يؤدي أو يؤدي بالفعل إلى إلحاق الضرر بالمرضى الذين يتلقون الرعاية الصحية. ويكون الحادث غير مقصود أو غير متوقع.

ويجب إجراء تحقيق في حادث السلامة في حالة وجود قلق من هذا الحادث ربما يكون قد ساهم في وفاة المريض. ويتمثل الهدف من التحقيق في التعلم من الأخطاء وتقليل المخاطر المستقبلية للمرضى.

ويمكن أن يتولى إجراء التحقيق محققون خارجيون أو الخدمات الصحية الوطنية.

ويجب إخبارك بما إذا كان سيتم إجراء تحقيق في حادث السلامة، ويجب شرح العملية لك. ويجب أن يتم سؤالك عما إذا كنت ترغب في المشاركة.

#### هل يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات بشأن عمليات التحقيق في الخدمات الصحية الوطنية؟

ويجب أن تتبع صناديق الصحة العقلية سياسات بشأن كيفية التحقيق في وفيات المرضى تحت رعايتها. ويمكنك أن تطلب الثقة للحصول على نسخة من سياستها. وقد يتعين عليك تقديم طلب حرية المعلومات.

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات بشأن طلبات حرية المعلومات هنا: [www.gov.uk/make-a-freedom-of-information-request](http://www.gov.uk/make-a-freedom-of-information-request)

قد تتمكن خدمة استشارة المرضى والاتصال التابعة للثقة من مساعدتك في الحصول على نسخة من السياسة. يمكنك البحث عن مكاتب خدمة استشارة المرضى والاتصال هنا:

[www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-\(pals\)/locationsearch/363](http://www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-(pals)/locationsearch/363)

#### ماذا أفعل إذا اعتقدت أن رعاية أحبائي وعلاجهم قد ساهموا في وفاتهم؟

يمكنك أن تطلب من الخدمات الصحية الوطنية إجراء تحقيق إذا كانت لديك مخاوف من أن رعاية الشخص العزيز عليك أو علاجه قد ساهم في وفاته. يمكنك الاتصال بخدمة استشارة المرضى والاتصال.

تُعد خدمة استشارة المرضى والاتصال جزءًا من الخدمات الصحية الوطنية. وهي تقدم الدعم والمعلومات والمشورة السرية للمرضى وأسرهم.

يمكنك البحث عن مكاتب خدمة استشارة المرضى والاتصال هنا:

[www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-\(pals\)/locationsearch/363](http://www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-(pals)/locationsearch/363)

هل يمكنني تقديم شكوى إلى الخدمات الصحية الوطنية؟

يمكنك تقديم شكوى إلى الخدمات الصحية الوطنية إذا لم تكن راضيًا عن شيء ما. على سبيل المثال، قد تعتقد أن:

- مراجعة مذكرة الحالة أو التحقيق في حادث السلامة لم تجب على جميع مخاوفك.
- لم يتم اتباع عملية التحقيق بصورة صحيحة.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات بشأن "تقديم شكوى بشأن الخدمات الصحية الوطنية أو الخدمات الاجتماعية" على الموقع الإلكتروني [www.rethink.org](http://www.rethink.org) أو الاتصال بفريق الاستفسارات العامة على الرقم 0121 522 7007 وأن تطلب منهم إرسال نسخة من صحيفة الوقائع الخاصة بنا.

ماذا أفعل إذا اعتقدت أنه يجب منح التعويض؟

قد تعتقد أن الخدمات الصحية الوطنية يجب أن تمنح تعويضات لك أو لآخر لأن إخفاقاتهم تؤدي إلى وفاة من تحب.

لن تمنح الخدمات الصحية الوطنية أي تعويض بعد مراجعة مذكرة الحالة أو التحقيق في حادث السلامة.

وسوف تحتاج إلى تقديم مطالبة بسبب الإهمال السريري. يحدث الإهمال السريري عندما يؤذيك متخصصو الرعاية الصحية جسديًا أو عقليًا بسبب مستوى الرعاية الصحية الذي قدموه لك.

تعتبر المطالبة بالإهمال السريري إجراءً قانونيًا، لذلك إذا كنت ترغب في تقديم دعوى، فمن الأفضل الحصول على مشورة من محامٍ. يمكنك أيضًا الحصول على المشورة من مؤسسة العمل ضد الحوادث الطبية. يمكنك العثور على تفاصيل جهات الاتصال الخاصة بهم في قسم [جهات الاتصال المفيدة](#) في صحيفة الوقائع الماثلة.

يمكنك معرفة المزيد عمّا يلي:

- الإهمال السريري
- المشورة القانونية

على الموقع الإلكتروني [www.rethink.org](http://www.rethink.org) أو الاتصال بفريق الاستفسارات العامة على الرقم 0121 522 7007 وأن تطلب منهم إرسال نسخة من صحيفة الوقائع الخاصة بنا.

أعلى

**5. كيف يمكنني مساعدة شخص فقد أحد أفراد أسرته على الانتحار؟**

قد يساعد في كلّ من:

- دعهم يعرفون أنك تهتم بهم وأنهم ليسوا وحدهم
- شجّعهم على التحدّث إذا كانوا يريدون ذلك
- تعاطف معهم بقول شيء مثل، "لا أستطيع أن أتخيل كم أنّ ذلك مؤلم بالنسبة إليك، لكنّي أود أن أحاول الاستيعاب"
- استمع
- لا تكن انتقاديًا
- كرّر الكلمات على أسماعهم بأسلوبك الخاص لإبداء إعجابك إليهم وفهمهم بصورة صحيحة



- اعرض عليهم مساعدتهم في المهام العملية بعد الوفاة
- ابقَ على اتصال معهم
- عاملهم بنفس الطريقة التي تعامل بها أي شخص يشعر بالحزن

قد لا يساعدك ذلك في الحالات التالية:

- إذا كنت تحاول وتبحث عن حل سهل لهم
- في حالة تغيير الموضوع
- إذا كنت تتحدث عن نفسك
- في حالة الحكم عليهم أو على الشخص المتوفى
- في حالة إخبارهم أنه لا ينبغي لهم أن يشعروا بذلك
- إذا قلت لهم إن ذلك أمر سخيف
- في حالة عدم الوفاء بالتزاماتك

تذكر أنك لست بحاجة إلى العثور على إجابة، أو حتى فهم سبب شعورهم هذا، فعلى الأقل سيجعلهم الإصغاء إليهم يعرفون أنك مهتم.

الناجون من التكل عن طريق الانتحار يملكون معلومات بشأن كيفية دعم شخص تعرض للتكل بسبب الانتحار:

[https://uksobs.org/we-can-help/suicide-bereavement/supporting-the-bereaved/supporting-friends-and-family/?doing\\_wp\\_cron=1646911125.0830760002136230468750](https://uksobs.org/we-can-help/suicide-bereavement/supporting-the-bereaved/supporting-friends-and-family/?doing_wp_cron=1646911125.0830760002136230468750)

[أعلى](#)

## 6. ما الدعم الذي تقدمه مؤسسة Rethink Mental Health؟

تقدم مؤسسة Rethink Mental Illness في الوقت الحالي 3 خدمات دعم متخصصة للأشخاص التكل بسبب الانتحار. وتوفر هذه الخدمات مجموعة من الدعم العملي والعاطفي لمساعدتك في التغلب على التكل.

وإذا لم تكن لغتك الأولى هي الإنجليزية، فإنه يمكن لخدماتنا الوصول إلى مترجم فوري من أجلك.

وخدماتنا هي:

### خدمة Brighton SOS Service

تقدم الدعم للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا أو أكثر والتكل بسبب الانتحار. كما أنهم يدعمون أولئك الذين تأثروا بمشاعرهم الانتحارية في برايتون وهوف، شرق ساسكس.

الهاتف: 01273 709060

البريد الإلكتروني: [sos.mendos@rethink.org](mailto:sos.mendos@rethink.org)

الموقع الإلكتروني: [www.rethink.org/brighton-sos](http://www.rethink.org/brighton-sos)

خدمة دعم غلوسترشير بعد الانتحار

تقدم الدعم للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا أو أكثر والتكل بسبب الانتحار والذين يعيشون في غلوسترشير.

الهاتف: 07483 375516

البريد الإلكتروني: [glossupportaftersuicide@rethink.org](mailto:glossupportaftersuicide@rethink.org)

الموقع الإلكتروني: [www.rethink.org/glossupportaftersuicide](http://www.rethink.org/glossupportaftersuicide)

خدمة دعم شمال وسط لندن بعد الانتحار  
تقدم الدعم للأشخاص من أي فئة عمرية ممن انتحروا في أحياء لندن في كامدن وإيسلينجتون وبارنت  
وإنفيلد وهارينجي. ويمكن للخدمة دعم الأشخاص خارج الأحياء إذا حدث الانتحار داخل الأحياء.

الهاتف: 07483 368 700

البريد الإلكتروني: [supportaftersuicide@rethink.org](mailto:supportaftersuicide@rethink.org)

الموقع الإلكتروني: [www.rethink.org/ncl-supportaftersuicide](http://www.rethink.org/ncl-supportaftersuicide)

ماذا لو كنت أعيش في منطقة لا توجد فيها خدمة دعم بعد الانتحار؟

يمكنك البحث في الموقع الإلكتروني [www.ataloss.org](http://www.ataloss.org) وهو موقع مجاني لوضع العلامات  
لمساعدتك في العثور على الدعم الأنسب لك ولعائلتك.

ويتمثل الهدف منه في العثور على كل شخص تعرض للتكثف على الدعم متى وأينما يحتاج إليه. انظر خيار  
القائمة المنسدلة "ظروف الوفاة" هنا:

[www.ataloss.org/Pages/FAQs/Category/organisations-that-can-](http://www.ataloss.org/Pages/FAQs/Category/organisations-that-can-help?Take=24)

[help?Take=24](http://www.ataloss.org/Pages/FAQs/Category/organisations-that-can-help?Take=24).  
يوجد خيار لتحديد "الانتحار". وسيساعدك تحديد هذا الخيار في العثور على  
المؤسسات التي يمكنها مساعدتك في التعامل مع الانتحار.

### معلومات بشأن إصدار صحيفة الوقائع الماثلة

حصلت خدمات الدعم في حالات التكثف بسبب الانتحار لدى مؤسسة Rethink Mental Illness على  
منحة من صندوق منع الانتحار التابع لوزارة الرعاية الصحية الاجتماعية. وقد ساعدتنا هذه المنحة في  
ترجمة النسخة الإنجليزية من صحيفة الوقائع الماثلة إلى أكثر من 10 لغات غير إنجليزية تحدثاً في المملكة  
المتحدة. وهذا لضمان تمتع الأشخاص من مجتمعات السود والآسيويين والأقليات العرقية بإمكانية الوصول  
إلى معلومات التكثف بلغتهم الخاصة. وهذا الاختصار BAME يعني السود والآسيويين والأقلية العرقية.

يمكنك تنزيل صحيفة الوقائع الماثلة مجاناً من خلال موقعنا الإلكتروني [www.rethink.org](http://www.rethink.org).

[أعلى](#)

Further  
Reading

ويتوفر على موقع الإدارة الصحية لمؤسسة دعم المتضررين من محاولات الانتحار كتيب بشأن موقعهم الإلكتروني الذي يحمل  
اسم "مساعدة في تناول اليد". وهو مخصص للأشخاص المكولمين بانتحار ذويهم كما يقدم لهم نصائح بشأن إدارة الجوانب  
العاطفية والعملية للحزن: <https://supportaftersuicide.org.uk/resource/help-is-at-hand>

Useful  
Contacts

مؤسسة الناجون من التكثف عن طريق الانتحار  
أنشئت هذه المؤسسة بهدف تقديم الدعم للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 18 عاماً ممن فقدوا أشخاصاً  
أعزاء عليهم نتيجة الانتحار. ولديها خط مساعدة وطني لتقديم الدعم. كما أنها تعقد جلسات جماعية وتقدم  
صحائف وقائية تحتوي على معلومات.

الهاتف: 0300 111 5065

العنوان: The Flamsteed Centre, Albert Street, Ilkeston, Derbyshire DE7 5GU

البريد الإلكتروني: [email.support@uksobs.org](mailto:email.support@uksobs.org)

الموقع الإلكتروني: [www.uksoobs.org](http://www.uksoobs.org)

مؤسسة دعم المتضررين من محاولات الانتحار  
هو تحالف وطني من مجموعات ذات اهتمامات خاصة تستهدف منع محاولات الانتحار وتركز على تقديم  
الدعم للأشخاص المتضررين بمحاولات الانتحار أو المكومين بانتحار ذويهم.

البريد الإلكتروني: يمكنك استعراض نموذج الاتصال الإلكتروني من خلال العنوان التالي:

<https://supportaftersuicide.org.uk/contact/>  
الموقع الإلكتروني: [www.supportaftersuicide.org.uk](http://www.supportaftersuicide.org.uk)

### مؤسسة Cruse Bereavement Support

تقدم مؤسسة Cruse مساعدة مجانية محاطة بإطار من السرية للأشخاص المكومين بانتحار ذويهم. كما  
تقدم بعض الفروع المحلية التابعة لهذه المؤسسة الدعم للمكومين بانتحار ذويهم.

الهاتف: 0808 808 1677

العنوان: PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG

البحث عن الفروع المحلية التابعة للمؤسسة: [www.cruse.org.uk/get-help/local-services](http://www.cruse.org.uk/get-help/local-services)  
الموقع الإلكتروني: [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)

### مؤسسة INQUEST

تقدم معلومات بشأن التحقيقات تشمل حقوق الأسرة الواجب مراعاتها. كما أنها أصدرت "دليل التحقيقات".  
وتقدم مؤسسة INQUEST نسخة مجانية إلى الأسر المكومة، ويمكنك استعراض هذه النسخة على موقع  
المؤسسة الإلكتروني. كما خصصت المؤسسة خطاً هاتفياً لتقديم المشورة بالإضافة إلى خدمة التواصل عبر  
البريد الإلكتروني

الهاتف: 020 7263 1111

العنوان: 3rd Floor, 89-93 Fonthill Road, London, N4 3JH

البريد الإلكتروني: النموذج الإلكتروني على الموقع الإلكتروني

[www.inquest.org.uk/forms/help-and-advice-form](http://www.inquest.org.uk/forms/help-and-advice-form)  
الموقع الإلكتروني: [www.inquest.org.uk](http://www.inquest.org.uk)

مركز تقديم المشورة إلى المكومين بانتحار ذويهم  
هي مؤسسة وطنية تستهدف تقديم نصائح عملية ومعلومات مجانية بشأن الخطوات الواجب اتخاذها بعد  
وفاة شخص عزيز.

الهاتف: 0800 634 9494

العنوان: Heron House, Timothy's Bridge Road, Stratford-Upon-Avon, CV37 9BX

الموقع الإلكتروني: [www.bereavementadvice.org](http://www.bereavementadvice.org)

### الأصدقاء المتعاطفون

تعمل هذه المؤسسة على تقديم الدعم للتكالي من الأبياء والأمهات وأفراد الأسرة الذين أفجعهم وفاة أحد  
أطفالهم.

الهاتف: 0345 123 2304

البريد الإلكتروني: [info@tcf.org.uk](mailto:info@tcf.org.uk)

الموقع الإلكتروني: [www.tcf.org.uk](http://www.tcf.org.uk)

### مؤسسة SOS Silence

تحتضن مؤسسة SOS silence أي شخص تأثر بالانتحار، سواء كان مكلومًا بانتحار عزيز عليه أو كان يعاني أفكارًا انتحارية أو حاول الانتحار من قبل. وتقدم هذه المؤسسة الدعم لهؤلاء الأشخاص من خلال الاستماع إليهم بالإضافة إلى مجموعات دعم شخصية.

الهاتف: 0300 1020 505

البريد الإلكتروني: [support@sossilenceofsuicide.org](mailto:support@sossilenceofsuicide.org)

الموقع الإلكتروني: <https://sossilenceofsuicide.org>

### مؤسسة Samaritans

تقدم مؤسسة Samaritans دعمًا نفسيًا مُحاطًا بالسرية للمتضررين. ولديها فروع محلية في بعض المناطق حيث يمكنك قصدها طلبًا للدعم.

الهاتف: 123 116 (المملكة المتحدة) (24 ساعة)

العنوان: PO Box RSRB-KKBY-CYJK, P.O. Box 90 90, Stirling FK8 2SA

البريد الإلكتروني: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

الموقع الإلكتروني: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

### مؤسسة Saneline

تقدم هذه المؤسسة دعمًا نفسيًا مُحاطًا بإطار من السرية. كما تقدم خدمة دعم نصية مجانية يُطلق عليها Textcare. بالإضافة إلى تدشين منتدى إلكتروني يمكن فيه لأي شخص مشاركة التجارب التي خاضها بشأن صحته النفسية.

الهاتف: 0300 304 7000

خدمة Textcare: [www.sane.org.uk/what\\_we\\_do/support/textcare](http://www.sane.org.uk/what_we_do/support/textcare)

منتدى الدعم: [www.sane.org.uk/what\\_we\\_do/support/supportforum](http://www.sane.org.uk/what_we_do/support/supportforum)

الموقع الإلكتروني: [www.sane.org.uk](http://www.sane.org.uk)

### مؤسسة Support Line

تقدم مؤسسة Support Line دعمًا نفسيًا سرّيًا عبر الهاتف والبريد الإلكتروني والمراسلات.

الهاتف: 01708 765200

العنوان: SupportLine, PO Box 2860, Romford, Essex RM7 1JA

البريد الإلكتروني: [info@supportline.org.uk](mailto:info@supportline.org.uk)

الموقع الإلكتروني: [www.supportline.org.uk](http://www.supportline.org.uk)

مؤسسة دعم مصابي الحوادث الطبية هي مؤسسة خيرية بريطانية تعمل على تقديم الدعم والمشورة المجانية والسرية إلى المتضررين من الحوادث الطبية.

الهاتف: 0845 123 2352

العنوان: Freedman House, Christopher Wren Yard, 117 High Street, Croydon, CR0 1QG

البريد الإلكتروني: [www.avma.org.uk](mailto:www.avma.org.uk)

الموقع الإلكتروني: [www.avma.org.uk](http://www.avma.org.uk)

## تقديم المشورة بشأن الديون والأموال

### مؤسسة National Debtline

تقدم مشورة مجانية ومستقلة وسريّة على أساس الدعم الذاتي. يمكنك التواصل مع هذه المؤسسة عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو المراسلات.

الهاتف: 0808 808 4000

خدمة الدردشة عبر الإنترنت: تفضل زيارة الموقع الإلكتروني للاستمتاع بخدمة الدردشة عبر الإنترنت  
الموقع الإلكتروني: [www.nationaldebtline.org](http://www.nationaldebtline.org)

### مؤسسة StepChange

إحدى المؤسسات الرائدة المختصة بشؤون الديون في المملكة المتحدة. تقدم هذه المؤسسة مشورات مجانية وفعالة وحلولاً عملية.

الهاتف: 0800 138 1111

خدمة الدردشة عبر الموقع الإلكتروني: [www.stepchange.org/contact-us.aspx](http://www.stepchange.org/contact-us.aspx)  
الموقع الإلكتروني: [www.stepchange.org](http://www.stepchange.org)

### خدمة المشورة المالية

مشورات مجانية تتسم بالحيادية بشأن الأمور المالية.

الهاتف: 0800 011 3797

خاصية الدردشة عبر الإنترنت ونموذج التواصل عبر البريد الإلكتروني:  
[www.moneyhelper.org.uk/en/contact-us/pensions-guidance](http://www.moneyhelper.org.uk/en/contact-us/pensions-guidance)  
الموقع الإلكتروني: [www.moneyadvice.org.uk/en](http://www.moneyadvice.org.uk/en)

### الموقع الإلكتروني الخاص بمؤسسة الصحة النفسية والمشورة المالية ( Mental Health and Money Advice )

يساعدك في فهم الأمور المتعلقة بصحتك النفسية وشؤونك المالية وتنظيمها وتحسينها. كما يقدم لك نصائح ومعلومات بشأن الأمور المالية ومسائل الديون.

الموقع الإلكتروني: [www.mentalhealthandmoneyadvice.org](http://www.mentalhealthandmoneyadvice.org)

## References

- 1 الخدمة الوطنية الصحية. التعامل مع التّكّل. [www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/](http://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/) (تم الدخول في 19 سبتمبر 2019).
- 2 الخدمة الوطنية الصحية. التعامل مع التّكّل. [www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/](http://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/) (تم الدخول في 19 سبتمبر 2019).
- 3 بولين ريفارت وآخرون. تجارب مجموعات الأقليات العرقية مع التّكّل بسبب الانتحار: دراسة استكشافية نوعية. *المجلة الدولية لأبحاث البيئة والصحة العامة*. 2021. 18 (11860). Pp 1-11.
- 4 س1(2)، قانون الطب الشرعي والعدالة لعام 2009 ج.25.
- 5 س1(5)، قانون الطب الشرعي والعدالة لعام 2009 ج.25.
- 6 مكتبة بيت العموم. صحيفة تحقيقات قضاة الاستقصاءات والاستفسارات. رقم 03981؛ 7 مايو 2019. الصفحة 11.
- 7 هيئة الخدمات الصحية الوطنية إنجلترا. معلومات للعائلات بعد التّكّل - مراجعات للوفيات في رعايتنا [www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf](http://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf) (تم الدخول 10 مارس 2022).
- 8 هيئة الخدمات الصحية الوطنية إنجلترا. معلومات للعائلات بعد التّكّل. [www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf](http://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf) (تم الدخول في 16 ديسمبر 2019).

---

9 الخدمة الوطنية الصحية. تنفيذ إطار التعلم من الوفيات: المتطلبات الأساسية لمجالس الثقة.  
[https://improvement.nhs.uk/documents/1747/170921\\_Implementing\\_LfD\\_-\\_information\\_for\\_boards\\_JH\\_amend\\_3.pdf](https://improvement.nhs.uk/documents/1747/170921_Implementing_LfD_-_information_for_boards_JH_amend_3.pdf) الصفحة 17 (تم الدخول في 19 ديسمبر 2019).  
10 هيئة الخدمات الصحية الوطنية إنجلترا. معلومات للعائلات بعد التئك - التحقيقات - [www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf](http://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf) الصفحة 5 (تم الدخول 10 مارس 2022).

## تتوافر صحيفة الوقائع الماثلة في نسخة مطبوعة أكبر حجمًا.

	<p>خدمة المشورة لدى مؤسسة Rethink Mental Illness الهاتف 0808 801 0525080 من الاثنين إلى الجمعة، من 9:30 صباحًا حتى 4 مساءً (باستثناء أيام العطلات الرسمية) البريد الإلكتروني <a href="mailto:advice@rethink.org">advice@rethink.org</a></p>
<p><b>هل تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟</b> انتقل إلى الموقع الإلكتروني <a href="http://www.rethink.org">www.rethink.org</a> للحصول على معلومات عن الأعراض والعلاجات والمال والمزايا والحقوق التي تتمتع بها.</p> <p><b>ألا تتمتع بإمكانية الوصول إلى الويب؟</b> اتصل بنا على الرقم 0121 522 7007. نفتح أبوابنا للعمل من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا إلى 5 مساءً، وسنرسل لك المعلومات التي تحتاج إليها عبر البريد.</p> <p><b>هل تحتاج إلى التحدث مع مستشار؟</b> إذا كنت بحاجة إلى مشورة عملية، فاتصل بنا على الرقم 0808 801 0525 في الفترة بين الساعة 9:30 صباحًا حتى 4 مساءً. من الاثنين إلى الجمعة. بإمكان مستشارينا المتخصصين مساعدتك بشأن استفسارات مثل كيفية التقدم للحصول على المزايا أو الحصول على الرعاية أو تقديم شكوى.</p> <p><b>هل يمكنك مساعدتنا في المواصلات؟</b> لا يمكننا مساعدة أحد إلا من خلال التبرعات التي نجعلها من أشخاص مثلك. إذا كان بإمكانك التبرع، فالرجاء الانتقال إلى الموقع الإلكتروني <a href="http://www.rethink.org/donate">www.rethink.org/donate</a> أو الاتصال على الرقم 0121 522 7007 لتقديم هبة. إننا ممتنون للغاية إزاء الدعم السخي الذي يقدمه جميع مقدمي المنح لدينا.</p>	<p><b>هل ساعد ذلك؟</b> نود معرفة ما إذا كانت هذه المعلومات قد ساعدتك. راسلنا على البريد الإلكتروني: <a href="mailto:feedback@rethink.org">feedback@rethink.org</a></p> <p>أو راسلنا على عنوان مؤسسة Rethink Mental Illness: RAIS PO Box 17106 Birmingham B9 9LL</p> <p>أو اتصل بنا على الرقم 0808 801 0525 نفتح أبوابنا للعمل من الساعة 9:30 صباحًا حتى 4 مساءً من الاثنين إلى الجمعة (باستثناء أيام العطلات الرسمية)</p> <p>مؤسسة Rethink Mental Illness.</p> <p>إننا نقود الدرب صوب جودة حياة أفضل لكل من يعاني مرضًا عقليًا حادًا.</p> <p>لمزيد من المعلومات بشأن مؤسسة Rethink Mental Health يمكنك الاتصال على الهاتف رقم 0121 522 7007 البريد الإلكتروني <a href="mailto:info@rethink.org">info@rethink.org</a></p>
<p> <a href="https://facebook.com/rethinkcharity">facebook.com/rethinkcharity</a>  <a href="https://twitter.com/rethink_">twitter.com/rethink_</a>  <a href="http://www.rethink.org">www.rethink.org</a></p>	<p> Registered with FUNDRAISING REGULATOR  INVESTORS IN PEOPLE  Silver EMPLOYER  MINDFUL EMPLOYER  Living Wage  ilm Approved Centre  disability confident EMPLOYER  CIBL ESSENTIALS  time to change It's not mental health discrimination</p> <p>Registered in England Number 1227970. Registered Charity Number 271028. Registered Office 89 Albert Embankment, London, SE1 7TP. Rethink Mental Illness is the operating name of National Schizophrenia Fellowship, a company limited by guarantee.</p>