

اليوم العالمي للصحة النفسية 2019

لنعمل معاً على منع الانتحار

يوم من أجل تخصيص 40 ثانية للعمل

بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية هذا العام، بالإضافة إلى الفعاليات والأنشطة التي ستقام في 10 أيلول/سبتمبر أو حول هذا التاريخ، نشجّعك على التأهب للتخصيص 40 ثانية للعمل "يوم 10 تشرين الأول/أكتوبر لمساعدتنا على:

■ تحسين الوعي بأهمية الانتحار كمشكلة عالمية من مشاكل الصحة العمومية؛

■ تحسين المعرفة بما يمكن عمله لمنع الانتحار؛

■ الحد من الوصم المرتبط بالانتحار؛

■ تعريف الأشخاص الذين يميلون للانتحار أنهم ليسوا وحدهم.

ببساطة، هذه فرصة لإظهار اهتمامك.

بمقدور الجميع المشاركة بأي وسيلة مُجدية. قد يتسم نشاطك بالخصوصية، كأن تقوم مثلاً ببدء الحديث مع شخص تشعر بالقلق عليه، أو مشاركة رسالة تبعث على الأمل مع شخص يميل للانتحار؛ أو قد يتخذ طابع العمومية، كأن تقوم مثلاً ببث رسالة مصوّرة إلى السلطات المحلية أو الوطنية حول الإجراءات التي تؤدّ منها اتخاذها بشأن هذه القضية.

اليوم العالمي للصحة النفسية، الذي يوافق 10 تشرين الأول/أكتوبر، هو يوم نوّحد فيه جهودنا من أجل تحسين الصحة النفسية للناس في أنحاء العالم. والموضوع الرئيسي الذي وقع عليه الاختيار لإحياء هذا اليوم في العام الحالي هو منع الانتحار. وسوف نستهل جهودنا للتوعية بحجم الانتحار في أنحاء العالم والدور الذي يمكن لكل منا أن يضطلع به للمساعدة على منعه بدءاً من 10 أيلول/سبتمبر، تزامناً مع اليوم العالمي لمنع الانتحار ([#WorldSuicidePreventionDay](https://www.iasp.info/)) الذي يُحتفل به منذ أكثر من 15 عاماً. وسوف تتواصل جهودنا على مدى الشهر التالي، حتى 10 تشرين الأول/أكتوبر.

يفقد شخص حياته بالانتحار كل 40 ثانية.

#40seconds



حقائق أساسية وأرقام قد تود إدراجها في رسائلك:



حالات الانتحار يمكن منعها.



يفقد شخص حياته بالانتحار كل 40 ثانية.



محاولات الانتحار السابقة هي أحد عوامل الخطر المتعلقة بالانتحار.



الانتحار هو ثاني الأسباب الرئيسية للوفاة في أوساط من تتراوح أعمارهم بين 15 و29 عاماً.



الأشخاص من جميع الفئات العمرية في كل البلدان معرضون لهذا الخطر.

إليك المزيد من الأفكار:

- إذا كانت لديك ميول انتحارية، خُصص 40 ثانية لفتح باب الحديث مع شخص تثق به حول مشاعرك.
- إذا كنت تعرف شخصاً فقد عزيزاً لديه بالانتحار، خُصص 40 ثانية لبدء الحديث معه وسؤاله عن حاله.
- إذا كنت تعمل في مجال الإعلام، سلط الضوء على إحصائية الأربعين ثانية في المقابلات وفي المقالات والتدوينات.
- إذا كنت تعمل في قطاع الفنون أو على المنصات الرقمية، توقّف مؤقتاً عن الإنتاج أو الإرسال الإذاعي لبث رسالة مدتها 40 ثانية حول الصحة النفسية أو منع الانتحار.
- إذا كنت من أصحاب الأعمال أو المديرين، خُصص 40 ثانية لصياغة رسالة دعم إيجابية إلى موظفيك حول الموارد المتاحة لهم في مكان العمل أو المجتمع المحلي في أوقات الضائقة النفسية.
- إذا أردت أن يستمع قادتك إلى مناشدتك لاتخاذ إجراءات، سجّل مقطعاً صوتياً أو مصوراً للإخبارهم بالإجراءات التي تود أن يتخذوها بشأن منع الانتحار والصحة النفسية.
- إذا كانت لديك منصّة للتواصل مع جمهور واسع (وسائل التواصل الاجتماعي، التلفزيون، الإذاعة)، خُصص فترات مدة كل منها 40 ثانية لتبادل القصص والرسائل المتعلقة بالصحة النفسية.
- إذا كنت تشغل منصباً سياسياً، قم بالتواصل على نطاق عام حول الإجراءات المتخذة من جانبك لتعزيز الصحة النفسية ومنع الانتحار، مع تسليط الضوء على إحصائية الأربعين ثانية.

شارك ما لديك من رسائل وصور ورسوم توضيحية وفيديوهات لا تتسم بالخصوصية على تطبيقات تويتر أو إنستغرام باستخدام وسم #40 ثانية #40 seconds #قم بإدراج شعار #اليوم العالمي للصحة النفسية #WorldMentalHealthDay ضمن تدويناتك أيضاً.



احرص على احترام خصوصية أصدقائك أو زملائك أو معارفك ممن قد تكون لديهم ميول انتحارية، وامتنع تماماً عن مشاركة أي معلومات حول صحتهم النفسية على إحدى القنوات العامة دون موافقتهم.