

**Scottish Association for Mental Health (SAMH)** (الجمعية الاسكوتلندية للصحة العقلية) - هي خدمة معلومات تعزز الصحة العقلية وتقيم حملات ودورات تدريبية عن قضايا الصحة العقلية.

هاتف: 0141 568 7000

موقع الإنترنت: [www.samh.org.uk](http://www.samh.org.uk)

**Saneline (خط سلامة العقل)** - خط هاتف مساعدة للمرضى وعائلاتهم للمنظمات الطوعية والتشريعية، ويمكن أن يوفر تفاصيل عن الأعراض والعلاج بالإضافة إلى الخدمات الصحية والاجتماعية الأخرى المتوفرة في المنطقة التي يتصل منها الشخص.

هاتف: 0845 767 8000

موقع الإنترنت: [www.sane.org.uk](http://www.sane.org.uk)

**Samaritans (السامرايين)** - هو خط هاتف سري على مدار 24 ساعة للأشخاص الذين يشعرون باليأس وتنتابهم مشاعر الانتحار ويحتاجون إلى شخص يتحدثون إليه.

هاتف: 08457 90 90 90

موقع الإنترنت: [www.samaritans.org.uk](http://www.samaritans.org.uk)

**Youngminds (العقول اليافعة)** - نصائح بسيطة وواضحة عن مشاكل الصحة العقلية للأشخاص ما بين سن 8 و 16 سنة مع توفير الإرشادات للبالغين أيضاً.

هاتف: 020 7336 8445

موقع الإنترنت: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

**Breathing Space (مكان التنفس)** - هو خط هاتف مجاني وسري يمكنك الاتصال به حين تشعر بالكآبة. قد تشعر بالضغوط عن العمل أو الامتحانات أو علاقاتك الشخصية أو المال، أو تشعر بالانزعاج من دون أي سبب محدد. مهما كان السبب يمكنك الاتصال مع بريثنغ سبيس للتحدث عما يزعجك.

هاتف: 0800 83 85 87

موقع الإنترنت: [www.breathingspacescotland.co.uk](http://www.breathingspacescotland.co.uk)

## غالباً ما يساء فهم أذية النفس

لا يدرك الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم عادة تأثير إيذائهم لأنفسهم على الآخرين، ويجب أن ندرك أن أذية النفس عادة تتعلق أكثر بالصعوبات التي يختبرونها.

## أذية النفس ليست:

- بحثاً عن انتباه الآخرين. في الحقيقة يحاول معظم الأشخاص إخفاء جروحهم.
- محاولة انتحار فاشلة. في الحقيقة يرى الكثير من الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم في ذلك طريقة للبقاء على قيد الحياة.

## كيف أستطيع المساعدة؟

قد يشمل السلوك وأساليب المساعدة ما يلي:

- قبول واحترام من دون الحكم على الشخص
- معرفة وقبول ألم وضيق الشخص
- توفير الدعم والبقاء هادئاً وعملياً
- الاستماع باحترام - الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم هم الخبراء بوضعهم.
- عامل الشخص بكرامة
- احترام حق الشخص بالسرية والخصوصية
- لا تأخذ الأمور بشكل شخصي
- لا تفرض حدوث الأشياء - فاكتمساب الثقة يتطلب وقتاً
- لا تصدر إنذارات أخيرة

## معلومات اتصالات وطنية مفيدة:

**Penumbra (بينميرا)** - وهي إحدى أكبر منظمات الصحة العقلية في اسكتلندا وتوفر مجموعة واسعة من خدمات الدعم والتدريب للبالغين واليافعين.

هاتف: 0131 475 2380

موقع الإنترنت: [www.penumbra.org.uk](http://www.penumbra.org.uk)

## قد تأخذ أذية النفس أشكالاً متعددة مثل:

- الجرح
- الحرق
- الضرب
- الكدم
- التدخل في التئام جرح

## لماذا يؤدي الناس أنفسهم؟

تكون الأسباب الكامنة وراء إيذاء المرء لنفسه معقدة عادة وقد تبدو صعبة الفهم. يؤدي الأشخاص المختلفون أنفسهم لأسباب مختلفة في أوقات مختلفة. إن أذية النفس أكثر شيوعاً مما هو معتقد وخاصة بين المراهقين واليافعين.

## قد تشمل بعض الأسباب:

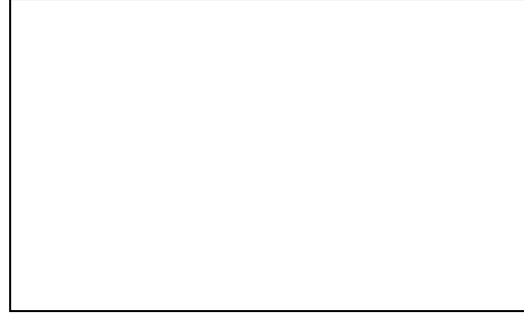
- الهروب من مشاعر الفراغ أو اللواقعية.
- الارتياح من الغضب العارم أو التوتر الجسدي أو العاطفي
- التعبير الجسدي عن التوتر الجسدي أو العاطفي الذي لا يستطيعون التعبير عنه.
- شعورهم بأنهم يستحقون العقاب لسبب ما.
- رؤية الدم يتدفق من الجرح قد تكون مثل رؤية الأشياء السيئة وهي تغسل خاصة فيما يتعلق بإساءة المعاملة.
- يصف بعض الناس مشاعر عارمة من الغضب أو الضيق قبل إيذاء أنفسهم.
- يصف البعض الآخر شعورهم بالخدر
- قد يكون إيذاء النفس طريقة للتحكم بمزاجهم ومشاعرهم مما يجعلهم يشعرون أنهم يتحكمون بزمam الأمور.

تعني كلمة (بينمبرا) الظل الجزئي للشمس عند كسوفها. يهدف عمل منظمة بينمبرا إلى إخراج الصحة العقلية من الظلال إلى الضوء.

نحن إحدى أكبر منظمات الصحة العقلية في اسكتلندا حيث توفر مجموعة واسعة من الدعم والتدريب للبالغين وللإفغين.

## أذية النفس

### ما هي إذاً؟



#### المقر الرئيسي:

Norton Park  
57 Albion Road  
Edinburgh EH7 5QY  
هاتف: 0131 475 2380  
فاكس: 0131 475 2391

البريد الإلكتروني: enquiries@penumbra.org.uk

موقع الإنترنت: www.penumbra.org.uk

مسجلة في اسكتلندا تحت رقم 91542  
جمعية خيرية اسكتلندية رقم SC010387

**Bristol Crisis Service for Women (خدمة الأزمات للنساء في بريستول)** – تتوفر دعماً للنساء اللواتي يعانين من كرب عاطفي وخاصة اللواتي يعانين من إساءة المعاملة أو أذية النفس، وهي خدمة خط هاتف مساعدة وطني.

هاتف: 0117 925 1119

موقع الإنترنت: www.users.zetnet.co.uk/bcsw

**National Self-Harm Network (الشبكة الوطنية لأذية النفس)** – موقع على الإنترنت يحتوي على حقائق وخرافات عن أذية النفس بالإضافة إلى تفاصيل معلومات الاتصال والمساعدة المحليين

موقع الإنترنت: www.nshn.co.uk

**Self-Harm Alliance (ائتلاف أذية النفس)** – وهو موقع على الإنترنت وخط هاتف مساعدة لأي شخص قلق بشأن أذية النفس.

هاتف: 01242 578 820

موقع الإنترنت: www.selfharmalliance.org

**Scottish Self-Harm Forum (المنتدى الاسكتلندي عن أذية النفس)** – المنتدى مفتوح لأي شخص لديه اهتمامات بموضوع أذية النفس، وتنسقه حالياً منظمة بينمبرا.

**LifeSIGNS (علامات الحياة)** – توفر توجيهات عن أذية النفس كما توفر شبكة من الدعم

موقع الإنترنت: www.lifesigns.org.uk

**منشورات مفيدة** – يتوفر لدى بينمبرا تقرير عن البحث العملي الذي قامت به في إدنبرة مع الإفغين الذين يؤذون أنفسهم. عنوان التقرير هو 'لا أذى في الاستماع' ويتوفر من مقر بينمبرا الرئيسي.