

የልጆችን ደህንነት ለመጠበቅ ለወላጆች የሚሰጡ ጠቃሚ ምክሮች

ስለ ወጣቶች የራስን-ነፍስ ማጥፋት ምን ማወቅ አለብኝ?

ትርጓሜዎች፡-

- የራስን ነፍስ ለማጥፋት የሚያጋልጡ ሁኔታዎች፡- አንዳንድ መገለጫ ባሕሪዎች ከከፍተኛ የራስን ነፍስ ማጥፋት አደጋዎች ጋር የተቆራኙ ናቸው።
- ማስጠንቀቂያ ምልክቶች፡- የግለሰቡን የራሱን ነፍስ ለማጥፋት ስለማሰቡ 'ምልክት' ሊሆኑ የሚችሉ መገለጫ ባሕሪያት፣ አዝማሚያዎች ወይም ጠባዮች። የራስን ነፍስ የማጥፋት ሀሳብ እንዳለ ጠቋሚ ሊሆኑ የሚችሉ ሊታዘቡዋቸው የሚችሏቸው ጠባዮች።
- ተቋቁሞ የማለፍ ሁኔታዎች፡- ሰዎች ጭንቀትን እንዲቋቋሙ የሚያግዙ ነገሮች። ተቋቁሞ ማለፍ የሚያስችሉ ሁኔታዎች መኖር ራስን የማጥፋት ሐሳብን እና ባሕሪያትን ሊያስከትሉ የሚችሉዋቸውን አደጋዎች ለመቀነስ ያስችላሉ።

የዴንቨር የሕዝብ ትምህርት ቤቶች ውሂብ ከ 2011-12 ተማሪዎች የክፍል ደረጃ 6 እስከ 12 (HKCS)፡-

- ከተማሪዎች መካከል 25% የሚሆኑት ባለፈው ዓመት የመደበኛ ስሜቶች እንደነበሩባቸው ሪፖርት አድርገዋል
- ከተማሪዎች መካከል 13% የሚሆኑት ራሳቸውን ለማጥፋት ባለፈው ዓመት አጥብቀው አስበውባቸዋል
- ከተማሪዎች መካከል 8% የሚሆኑት ራሳቸውን ለማጥፋት ሞክረዋል

የተዘረዘሩት ምልክቶች እና የአደጋ ተጋላጭነት ሁኔታዎች እንዲሁ ጠቅለል ብለው የቀረቡ መሆናቸውን ማስታወስ አስፈላጊ ነው። ሁሉም የራሳቸውን ነፍስ ለማጥፋት የሚያስቡ ተማሪዎች እነዚህን ምልክቶች ያሳያሉ ማለት አይደለም፤ እንዲሁም እነዚህን ባሕሪዎች የሚያሳዩ ተማሪዎችም በእርግጥ ራሳቸውን ያጠፋሉ ማለት አይደለም። ከሁሉም ዓይነቶች ቤተሰቦች የተገኙ ተማሪዎች የራሳቸውን ነፍስ የሚያጠፉ ሊሆኑ ይችላሉ። ምንም እንኳን ቤቶች ከወንዶች ለበለጠ ጊዜ ሙከራ ቢያደርጉም ወንዶች የራስን ነፍስ በማጥፋት የመሞት ዕድላቸው ከፍተኛ ነው።

የራስን ነፍስ ለማጥፋት የሚያጋልጡ ሁኔታዎች፡-

- ሕሊናን ማጣት
- በትምህርት ቤት ማኅበራዊ ወይም አካዳሚያዊ ችግሮች
- የቤተሰብ ወይም የግል ጭንቀት
- ንጥረ ነገሮችን አላግባብ መጠቀም (አደገኛ መድሃኒቶች እና አልኮል)
- ድብርት እና የአዕምሮ ጤና ችግሮች
- የቀድሞ ራስን ነፍስ የማጥፋት ሙከራ ወይም በዕድሜ አቸ ወይም በቤተሰብ አባል የተደረገ ሙከራ
- ለጦር መሣሪያዎች መዳረሻ ማግኘት/ራስን ለመጉዳት የሚረዱ መሣሪያዎች
- ወሲባዊ ዝንባሌን በተመለከተ መቸገር

ሊሆኑ የሚችሉ ማስጠንቀቂያ ምልክቶች፡-

- በጠባይ፣ በአቋም፣ በትምህርት ውጤቶች፣ በአመጋገብ ወይም በእንቅልፍ ልማዶች ላይ ከፍተኛ ለውጥ ማሳየት ወይም ከጓደኞች ራስን ማግለል።
- የራስን ነፍስ ለማጥፋት ዛቻዎችን መዛት – በቀጥታ “መሞት እፈልጋለሁ” ወይም በተዘዋዋሪ “እኔ እዚህ ባልኖር ኖሮ ነገሮች የተሻሉ ይሆኑ ነበር” ማለት።
- የራስን ነፍስ ማጥፊያ ማስታወሻ እና ዕቅዶች
- የራስን ነፍስ ከማጥፋት በፊት ያሉ ባሕሪዎችን ማሳየት
- ያዘነ ወይም ተስፋ የቆረጠ መስሎ መታየት
- ቁጡ እና በቀላሉ ስሜቱ የሚረበሽ መስሎ መታየት
- ግድየለሽ ጠባይ
- አንድ ሰው በራሱ ላይ የሚያደርሳቸው ጉዳዮች
- ዋጋ ያላቸውን ይዘታዎች አሳልፎ መስጠት
- ጓደኞችን እና ቤተሰብን ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ መሰናበት

ራስን ነፍስ ማጥፋትን በመከላከል ረገድ የትምህርት ቤቱ ሚና

ልጆች የውሎዋቸውን አብዛኛውን ክፍል በትምህርት ቤት ሠራተኞች ቁጥጥር ሥር ያሳልፋሉ። ተማሪ ራሱን ሊያጠፋ እንደሚችል የሚያሳዩ ምልክቶችን ሲያንጸባርቅ እንዴት ችግሩን መፍታት እንደሚችሉ ሥልጠና የወሰዱ የትምህርት ቤት ሳይኮሎጂስቶች፣ ማኅበራዊ ሠራተኞች፣ የትምህርት ቤት የምክር አገልግሎት ባለሙያ እና/ወይም ነርስን ጨምሮ የአዕምሮ ጤና እንክብካቤ ሰጪዎች በትምህርት ቤት ውስጥ ያገኛሉ። እነዚህ ግለሰቦች የራስን ነፍስ ማጥፋት አደጋ ተጋላጭነት ምዘናን ያከናውናሉ፣ ወላጆችን ያስጠነቅቃሉ/ያሳውቃሉ፣ ስለማኅበራዊ አገልግሎቶች መረጃ ይሰጣሉ በእርስዎ ጥያቄ ላይ በመመርኮዝ፣ የክትትል የምክር አገልግሎት እና ድጋፍ በትምህርት ቤት ውስጥ ይሰጣሉ።

ራስን ለማጥፋት የሚያስቡ ወጣቶች በቀጥታ እርዳታ እንዲሰጣቸው የመጠየቅ ዕድላቸው አናሳ ነው፤ ሆኖም ግን ወላጆች፣ የት/ቤት ሠራተኞች፣ እና አቻ ተማሪዎች ማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ለይተው ሊያውቁ እና የወጣቶቹን ደህንነት ለመጠበቅ አፋጣኝ እርምጃ ሊወስዱ ይችላሉ።

የልጅዎን ደህንነት ለመጠበቅ ለወላጆች የሚሰጡ ጠቃሚ ምክሮች

የልጅን ደህንነት ለመጠበቅ ምን ማድረግ እችላለሁ?

ይጠይቁ፡- ስለ ራስን ነፍስ ማጥፋት ማውራት አንድን ተማሪ ራሱን ለማጥፋት እንደተዘጋጀ አያስቆጥረውም። አንድ ሰው ራሱን ለማጥፋት ሐሳብ እንዳለው መጠየቅ ስለጉዳዩ እንዲያወራ/እንድታወራ ይፈቅድለታል/ላታል። መጠየቁ ስለ ግለሰቡ እንደሚያስቡ እና ማገዝ እንደሚፈልጉ መልእክት ይልካል።

ምልክቶችን በአተኩሮት መመልከት፡- ራሳቸውን በማጥፋት ከሞቱ ሰዎች መካከል 75% በመቶ የሚሆኑት ሰዎች ከመሞታቸው በፊት ቀደም ብለው ባሉ ሳምንታት ወይም ወራት የማስጠንቀቂያዎቹን አንዳንድ ምልክቶች እንዳሳዩ ጥናቶች ይጠቁማሉ።

እገዛ ማግኘት፡- ልጅዎ ራሱን የማጥፋት ሐሳብ እንዳለው የሚያሳስብዎት ነገር ካለ፣ ከአዕምሮ ጤና እንክብካቤ ሰጪ አፋጣኝ እገዛ እንዲሰጥዎት ይጠይቁ። ራሳቸውን ለማጥፋት ሐሳብ ያላቸው ተማሪዎች ስላለባቸው የአደጋ ተጋላጭነት ደረጃ በልዩ ባለሙያ ሊመረመሩ ይገባል። ወላጆች የትምህርት ቤት ሳይኮሎጂስቶችን፣ ማኅበራዊ ሠራተኞችን፣ የምክር አገልግሎት ሰጪዎችን ወይም ነርሶችን ድጋፍ እንዲሰጡባቸው ማነጋገር ይችላሉ። ወላጆች በእነርሱ የመድሃኒት አርቦን ላይ ሽፋን ያላቸውን የአዕምሮ ጤና እንክብካቤ አገልግሎት ሰጪዎችን ዝርዝር ለማግኘት የእነርሱን የኢንሹራንስ ኩባንያዎች ማነጋገር ያስፈልጋቸው ይሆናል። አፋጣኝ እገዛ የማግኘት አስፈላጊ ሁኔታ ከተፈጠረ ልጅዎን በአቅራቢያዎ ወደ የሚገኝ ሆስፒታል ድንገተኛ ሕክምና መስጫ ክፍል ይውስዱት ወይም ወደ 911 ይደውሉ።

መዳረሻን መገደብ፡- ወደ ጦር መሣሪያዎች፣ መድሃኒቶች፣ የስለት ዕቃዎች፣ እና ራስን ለመስቀል ሊያገለግሉ የሚችሉ ቁሳቁሶችን።

ልጅዎን ብቻውን አይተዉት፡- የአዋቂ ሰው የቅርብ ክትትልን ይጨምሩ። ወላጆች ጣልቃ ሊገቡ እና እንደ አስፈላጊነቱ እገዛ ሊሰጡ በሚችሉ አጋዥ ጓደኞች እና የቤተሰብ አባላት ቡድን ራሳቸውን እንዲከበቡ ማድረጋቸው በጣም አስፈላጊ ነው።

ልጅዎ ሕይወት የተሻለ እንደሚሆን ያረጋግጡለት፡- አብዛኛዎቹ ራሳቸውን ማጥፋት የሚፈልጉ ሰዎች ሕይወት የተሻለ ሊሆን እንደሚችል የሚያረጋግጡ ተስፋዎችን ሙሉ በሙሉ ሊያጡ ይችላሉ። ሌላው ሳይቀር ቀላል ችግሮችን ሳይቀር ማናቸውንም ችግሮች ለመፍታት ይቸገሩ ይሆናል። ነገሮች ምንም ያክል መጥፎ ቢሆኑም፣ ችግሩን መፍታት እንደሚቻል ለልጅዎ ያስታውሱት/ሷት። እገዛዎትን ይሰጡት/ጧት።

ምንም ፍርድ ሳይሰጡ ያዳምጡ፡- እንደ “እንዴት እንደሆነ አውቃለሁ” ወይም “ይገባኛል” የመሳሰሉ ነገሮችን ከመናገር ይቆጠቡ። በምትኩ “አሁን ላይ ሕይወት ለአንተ/ለእንቺ ምን እንደምትመስል እንድንገነዘብ አግዘኝ/አግገርኝ” የሚሉ አባባሎችን ይጠቀሙ።

ተቋቁሞ የማለፍ ሁኔታዎች፡-

- የቤተሰብ ድጋፍ እና ክትትል፣ ጥሩ የመልእክት ልውውጥ መኖርን ጨምሮ
- የአቻ ለአቻ ድጋፍ እና ቅርብ የማኅበራዊ አውታረ መረቦች

- በትምህርት ቤት እና በማህበረሰብ ውስጥ ተሳትፎ ማድረግ
- ራስን የማጥፋት ሀሳብን የማያበረታታቱ እና ጤናማ አኗኗርን የሚደግፉ ባሕላዊ ወይም ሐይማኖታዊ እምነቶች
- እንደ ሁኔታው ራስን ማመቻቸት እና ችግርን የመፍታት ክህሎቶች፣ የግጭት መፍትሔ አሰጣጥን መመልከት
- አጠቃላይ የሕይወት እርካታ፣ ጥሩ ለራስ የሚኖር አመለካከት፣ ዓላማ መኖር
- ውጤታማ ለሆኑ የሕክምና እና የአዕምሮ ጤና ግብዓቶችን በቀላሉ ማግኘት

ግብዓቶች፡-

- ለመንገር ሥጋት የለም /Safe2Tell/፡- ማንነትን የማያሳውቅ የአደጋ ጊዜ ቀጥታ መስመር፡- <https://safe2tell.org/> (877)542-7233
- የኮሎራዶ የቀውስ-ጊዜ ድጋፍ አገልግሎቶች የአዕምሮ ጤና ድጋፎች (844-493-8255) እና www.ColoradoCrisisServices.org
- ብሔራዊ የራስ-ማጥፋት አደጋ መከላከል ሕይወት-አድን መስመር <http://suicidepreventionlifeline.org/> እና (800)273-8255
- የትሬቨር ፕሮጀክት /The Trevor Project/- <http://www.thetrevorproject.org/> እና (866)488-7386

ልጅዎ ምንም ዓይነት የስሜት ወይም የጠባይ ለውጥ ባያሳይም እንኳ በተማሪያችን ሞት ሊጎዳ ይችላል። እባክዎ ለመንገር ሥጋት የለምን /Safe2Tell/ በስልካቸው ላይ እንዲያስቀምጡ ወይም መተግበሪያውን (አፑን) አውርደው እንዲጭኑ ያበረታቷቸው። የራሳቸውን ሕይወት ወይም የሌላ የሚያውቁት ሰው ሕይወትን ለማትረፍ ሊረዳቸው ይችላል።