

إرشادات أولياء الأمور للحفاظ على الطلاق آمنين

ما الذي أريد معرفته عن انتشار الشباب؟

التعريفات:

- عوامل خطر الانتحار: بعض الخصائص التي ترتبط مع تزايد خطر الانتحار.
- علامات التحذير: ميزة أو سمة أو صفة الفرد التي تكون 'علامة' التفكير بالانتحار. سلوكيات ملحوظة تشير إلى التفكير المحتمل بالانتحار.
- عوامل المرونة: الأشياء التي تساعد الناس على التعامل مع الإجهاد. وجود عوامل المرونة من شأنه أن يقلل من احتمال عوامل الخطر التي تؤدي إلى التفكير وسلوكيات الانتحار.

بيانات مدارس دنفر العامة من السنة الدراسية 2011-2012 لطلاب الصنوف من السادس إلى الثاني عشر (استبيان HKCS):

- تم التبليغ على وجود 25% من الطلاب على أنه لديهم مشاعر الاكتئاب في السنة السابقة
- 13% من الطلاب أخذوا الانتحار بالاعتبار بصورة جدية في السنة السابقة
- 8% حاولوا الانتحار في السنة السابقة

أنه من المهم أن تتذكر عوامل العلامات والخطر المذكورة في النقاط العامة. ليس كل الطلاب الذين يفكرون في الانتحار سيظهرون هذه الأعراض وليس كل الأطفال الذين يظهرون هذه السلوكيات يكونون طلاب جازمين على الانتحار والشخص الجازم على الانتحار قد يكون من كل أنواع العوائل. يكون الذكور أكثر عرضة لخطر الموت من خلال الانتحار وكذلك الإناث يحاولون مرات أكثر من الذكور.

عوامل خطر الانتحار:

- ميزة اجتماعية أو أكاديمية في المدرسة
- توتر عائلي أو شخصي
- سوء التعاطي (المخدرات والكحول)
- الاكتئاب ومشاكل الصحة العقلية
- انتحار سابق أو محاول انتحار من قبل زميل أو فرد من أفراد العائلة
- إمكانية الوصول إلى الأسلحة/طرق إيذاء النفس
- صعوبات تتعلق بالتوجه الجنسي

علامات التحذير الممكنة:

- تغييرات كبيرة في السلوك أو المظهر أو الدرجات أو الأكل أو النوم أو العادات أو الانسحاب من الأصدقاء.
- القيام بتهديدات انتحارية أما بطريقة مباشرة "أريد أن أموت" أو غير مباشرة "الأشياء ستكون أفضل إذا لم أكن هنا".
- خطط وملحوظات تخص الانتحار
- سلوك ما قبل الانتحار
- **يحيطوا بمن مل**
- **يحضّلّون لخطّاط**
- سلوك متهرر
- **إـ صـ قـ بـ قـ لـ ذـ يـ**
- إعطاء الممتلكات الثمينة

دور المدرسة في مكافحة الانتحار

هي المدرسة التي ينبع منها التأثير على الطلاق وظيفه ومهامه وبيئته لسوبرطة لقليل لا يفتقه الأخصائي النفسي المدرسي وأو الأخصائي الاجتماعي وأو المستشار المدرسي وأو ممرض المدرسة والذين يكونون مدربين للتدخل عند تحديد الطلاق كونه مهدد بخطر الانتحار.

التحذير واتخاذ إجراء مباشر للحفاظ على الشباب آمنين.

يقوم هؤلاء الأشخاص بإجراء تقييم خطر الانتحار وتحذير/تليغ أولياء الأمور وتوفير المعلومات المدرسية.

إرشادات أولياء الأمور للحفاظ على الطلاق آمنين

ما في بُعد فعله لقاء طفل في مأمون؟

طلب: التحدث عن الانتحار لا يجعل الطالب عرضة للانتحار. أطلب من الشخص الذي لديه أفكار بالانتحار أن يسمح لنفسه أن يتحدث بخصوص هذه الأفكار. أسأل عن الأفكار الانتحارية وبين للشخص الذي يفك في الانتحار بأنك مهمٌ وترى المساعدة.

أخذ العلامات بجدية: وجدت الدراسات أن أكثر من 75% من الطلاب الذي يموتون عن طريق الانتحار أظهروا بعض علامات تحذير بفترة أسبوع أو أشهر قليل موتهم.

أحصل على المساعدة: إذا كان لديك مخاوف من أن يكون طفلك على وشك الانتحار، أطلب المساعدة الفورية من أخصائي الصحة العقلية. يحتاج أن يتم تقييم الشخص الذي ينوي الانتحار من قبل خبير في تقييم الخطر. يمكن لأولياء الأمور الاتصال بالأخصائي النفسي المدرسي أو الأخصائي الاجتماعي أو المرضي من أجل الحصول على الدعم. قد يستشير أولياء الأمور شركة التأمين الخاصة بهم للحصول على قائمة بمزودي الصحة العقلية الذي يغطون الخدمات بموجب سياسة التأمين الخاصة بهم. إذا كانت هناك حاجة فورية فيمكنك أن تأخذ طفلك إلى أقرب غرفة طوارئ أو اتصل بالرقم 911.

حدد امكانية الوصول: **اللهم لا تؤاخذنا وللواترنة دشنه مهند السف**

لا ترك طفلك وحده: قم بزيادة المراقبة من قبل شخص بالغ. أنه من المهم أن يحيط أولياء الأمور أنفسهم مع فريق من الأصدقاء أو أفراد العائلة الداعمين الذين يمكنهم أن التواجد وتوفر المساعدة عن الحاجة.

نؤكد لك أن حياة طفلك ممكن أن تصبح أفضل: العديد من الأشخاص الذين يفكرون في الانتحار فقدوا كل الأمل بأن حياتهم يمكن أن تصبح أفضل. قد تلقي مساعدة في ذلك من معلمك أو من شخص يثق به.

يختطف حملة "تمادي واعلماك" أو "نأوفم" لامرئ القيطاني سلط في طفط، مذ عليه

استمع بدون حكم: الحياة بالنسبة لك الآن

- دعم الأسرة وتماسكها، بما في ذلك التواصل الجيد
دعم الرفاق والشبكات الاجتماعية القرية
كـ **نقطة ليفا ليفو** لمحفظة
الاعتقادات الثقافية والدينية التي لا تشجع على الانتحار وعزز حياة صحية
مهارات التكيف وحل المشكلات، بما في ذلك حل النزاعات
رضاء عن الحياة بصورة عامة، ثقة جيدة بالنفس، الشعور بالهدف
إمكانية الوصول بصورة سهلة للموارد الطبية والصحة العقلية الفعالة

- **خط انتاجي ملحوظ يهتم بما** Safe2Tell **الخط الساخن الذي يبقى الهوية مجهولة:** <https://safe2tell.org/> (877)542-7233
- **خدمات الأزمات لولاية كولورادو: داعمي الصحة العقلية (844-493-8255 و** www.ColoradoCrisisServices.org
- **حبل إنقاذ مكافحة الانتحار الوطني (National Suicide Prevention Lifeline) و** <http://suicidepreventionlifeline.org/> (800)273-8255
- **مشروع تريفور (The Trevor Project) (866)488-7386 و** <http://www.thetrevorproject.org/>

حتى تكون تلك الأجهزة برفقة ولحظة وأسلوب يناسب لقوط لبنا يعيش به مفهوم Safe2Tell (أو تحميل
لتطبيق) في هذه الأجهزة لا ينبع عنه ولد ينبع عنه.