

إرشادات أولياء الأمور للحفاظ على الطلاب آمنين

ما الذي أريد معرفته عن انتحار 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 الصفوف 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:

- خاضعاً لقياس
- مشكلة 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 وملاحظات تخص الانتحار
- سلوك ما قبل الانتحار
- وحيداً أو بين مل
- يفضّل لو الحاح
- سلوك متهور
- إ ص قبله
- إعطاء الممتلكات الثمينة

دور المدرسة في مكافحة الانتحار

يجب على المدرسة أن تكون بيئة آمنة للطلاب الذين يعانون من مشاكل نفسية أو سلوكية. يجب على المدرسة أن تكون بيئة آمنة للطلاب الذين يعانون من مشاكل نفسية أو سلوكية. يجب على المدرسة أن تكون بيئة آمنة للطلاب الذين يعانون من مشاكل نفسية أو سلوكية.

تم أنشأه من قبل التقييم والصحة العقلية في مدارس دنفر العامة مع دعم من DCST، CCST، NASP.

تم التحديث في أكتوبر 2016

التحذير واتخاذ إجراء مباشر للحفاظ على الشباب آمنين.

يقوم هؤلاء الأشخاص بإجراء تقييم خطر الانتحار وتحذير/تبليغ أولياء الأمور وتوفير المعلومات المدرسة.

لنضع لفتنا المتعمدة على طلبك يوفرون استشارة متابعة ودعم في

إرشادات أولياء الأمور للحفاظ على الطلاب آمنين

ماذا ينبغي فعله لإبقاء طفلي في مأمن؟

اطلب: التحدث عن الانتحار لا يجعل الطالب عرضة للانتحار. اطلب من الشخص الذي لديه أفكار بالانتحار أن يسمح لنفسه أن يتحدث بخصوص هذه الأفكار. أسأل عن الأفكار الانتحارية وبين للشخص الذي يفكر في الانتحار بأنك مهتم وتريد المساعدة.

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

أحصل على المساعدة: إذا كان لديك مخاوف من أن يكون طفلك على وشك الانتحار، اطلب 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 الممرضين 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.

الأسئلة التي يجب طرحها على الوالدات في ذلك الشأن

حدد إمكانية الوصول:

لا تترك 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 وتوفير 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 تلهم وبفة في حياتهم تلك البنية كرسلك في نظريه الألية في كل حال لشكأ عرض مساعدتك.

يختص طويتملة "نظام دعم طفلك" أو "نأفهم" للأمن هل نصحت على ساط في فهمي ملت طوي

استمع بدون حكم:

الحياة بالنسبة لك الآن".

□□□□□□ □□□□□□:

- دعم الأسرة وتماسكها، بما في ذلك التواصل الجيد
- دعم الرفاق والشبكات الاجتماعية القريبة
- كمنظ في الفهم لجمع
- الاعتقادات الثقافية والدينية التي لا تشجع على الانتحار وعزز حياة صحية
- مهارات التكيف وحل المشكلات، بما في ذلك حل النزاعات
- رضا عن الحياة بصورة عامة، ثقة جيدة بالنفس، الشعور بالهدف
- إمكانية الوصول بصورة سهلة للموارد الطبية والصحة العقلية الفعالة

تم أنشأه من قبل التقييم والصحة العقلية في مدارس دنفر العامة مع دعم من DCST، CCST، NASP .

تم التحديث في أكتوبر 2016

- <https://safe2tell.org/> خط التماس ٢٤ ساعة للخطر (Safe2Tell) الخط الساخن الذي يبقي الهوية مجهولة: (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): <http://suicidepreventionlifeline.org/> و (800)273-8255
- مشروع تريفور (The Trevor Project) <http://www.thetrevorproject.org/> و (866)488-7386

حذرون! هذه المعلومات ليست بـ "رأى" أو "نصيحة" ولا ينبغي استخدامها كبديل للرأي أو النصيحة من أخصائي الصحة العقلية. يرجى استخدامها بحذر شديد. (أو تحميل
لنطبق في هذه الحالة، لا ينبغي استخدامها كبديل للرأي أو النصيحة من أخصائي الصحة العقلية.)