l

# كيف يمكن للبالغين المساعدة في منع الانتحار

**الانتحار** سبب رئيسي للوفاة بين الأطفال والمراهقين في سن المدرسة. قد يلاحظ العديد من الشباب وأفراد أسرهم وأصدقائهم وموظفي المدرسة وأفراد المجتمع علامات للتوتر والكرب مثل:

* الخوف والقلق على صحتهم وصحة الأصدقاء والعائلة والأحباء.
* تغيير أنماط الأكل أو النوم.
* مواجهة صعوبة في التركيز.
* الإصابة بمشاكل صحية متفاقمة.
* الشعور بالوحدة والحاجة إلى الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والأسرة.
* الشعور بالانفصال عن الأصدقاء أو الأسرة.
* الشعور بالحزن أو القلق أو الانزعاج أو المزاج المتقلب.
* تجنب الأنشطة التي يستمتعون بها.

**من المهم أن تتذكر أن كل شخص يستجيب بشكل مختلف للمواقف العصيبة.**

## الاهتمام بأنفسنا وبالشباب

إن المشاعر مثل الخوف والحزن والغضب والإحباط والقلق هي استجابات طبيعية. من الضروري أن يعتني البالغون باحتياجاتهم الجسدية والعاطفية حتى يتمكنوا من الاستجابة للشباب في الأزمات. قد تشمل الإجراءات اللازمة للحفاظ على أنفسنا بخير ما يلي:

* التحدث مع الآخرين الموثوق بهم حول مخاوفك ومشاعرك.
* الحصول على فترات راحة من الاستماع إلى الأخبار أو مشاهدتها أو قراءتها، والوعي بكيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على حالتك المزاجية.
* تخصيص الوقت للتواصل بانتظام مع الأصدقاء والأسرة بأي طريقة ممكنة.
* بذل قصارى جهدك للحصول على قسط وافر من النوم، وتناول وجبات صحية، وممارسة الرياضة بانتظام.
* تخصيص وقت للاسترخاء أو الراحة أو القيام بالأشياء التي تستمتع بها أو تجربة شيء جديد.
* تجنب الكحول والمخدرات.
* إعداد قائمة بالأشياء التي تحب القيام بها، أو الأشخاص الذين يمكنك التحدث معهم عبر الهاتف أو الرسائل النصية أو المحادثة أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وفكر في إنشاء جدول منتظم للأنشطة كل يوم.

## متى يجب أن تطلب المساعدة

قد يشعر العديد من الأطفال والمراهقين والبالغين بالوحدة والخوف وعدم التأكد مما يجب فعله، وسيكون الآباء مهتمين برعاية أطفالهم. من المهم التحدث مع متخصص مؤتمن إذا كنت أنت أو طفلك أو طالبك تعاني من ثلاثة أعراض أو أكثر مما يلي **لأكثر من بضعة أيام في المرة الواحدة**:

* مشاعر الحزن أو الاكتئاب أو التهيج الشديد.
* مشاعر اليأس أو المخاوف المستمرة بشأن المستقبل.
* الشعور بعدم الاهتمام بالأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها.
* وجود تغيرات كبيرة في الشهية أو الوزن.
* وجود تغيرات كبيرة في أنماط النوم.
* الشعور بالتعب الشديد لدرجة عدم القدرة على الحركة أو العمل أو اللعب معظم الوقت.
* الشعور بفرط الحركة أو الانفعال معظم الوقت، أو الاسترخاء بصعوبة بالغة.
* الشعور بانعدم القيمة أو الشعور الشديد بالذنب.
* مواجهة صعوبة بالغة في التركيز واتخاذ القرارات.
* وجود أفكار أو خطط لديك لإيذاء نفسك أو الآخرين.

## عوامل خطر الانتحار

هناك عوامل معينة ترتبط بزيادة خطر السلوك الانتحاري. تشمل هذه العوامل:

* محاولات الانتحار السابقة
* العزلة والوحدة
* إيذاء النفس غير الانتحاري (مثل إحداث الجروح)
* الأمراض العقلية بما في ذلك الاكتئاب، والمشاكل السلوكية، وتعاطي المخدرات
* المستويات العالية من التوتر الأسري
* التاريخ العائلي للانتحار
* المخاطر البيئية، بما في ذلك وجود سلاح ناري في المنزل
* الأزمات الظرفية (على سبيل المثال، وجود مسدس في المنزل، والتنمر والتحرش، واتخاذ إجراءات تأديبية خطيرة، ووفاة أحد الأعزاء، والاعتداء الجسدي أو الجنسي، وتفكك علاقة/صداقة، والطلاق، والعنف الأسري، وانتحار أحد الأقران)

### من المهم أن نكون على دراية بهذه المخاطر، وأن نأخذها على محمل الجد.

**علامات التحذير من الانتحار**

يظهر على معظم الشباب والبالغين الذين يفكرون في الانتحار سلوك واحد أو أكثر قد يكون علامة على التفكير أو الخطط الانتحارية. تشمل هذه السلوكيات:

* التهديدات الانتحارية في شكل عبارات مباشرة (على سبيل المثال، "سأقتل نفسي"، "أريد أن أموت") وغير مباشرة (على سبيل المثال، "أتمنى أن أنام وألا أستيقظ مرة أخرى أبدًا")
* مذكرات وخطط الانتحار (**بما في ذلك المنشورات عبر الإنترنت**)
* اتخاذ الترتيبات النهائية (على سبيل المثال، التخلي عن الممتلكات الثمينة)
* الانشغال بالموت
* تغيرات في السلوك، والمظهر، والأفكار، و/أو المشاعر.

## منع الانتحار

أهم شيء يمكننا القيام به لمنع الشباب والبالغين من الانتحار هو أن نأخذ التهديد على محمل الجد. قد يشعر الشباب والبالغون، خاصة في أوقات التوتر الشديد، بالقلق والخوف والوحدة والإرهاق. قد لا يظهر على بعض الأشخاص سوى علامات قليلة تدل على كربهم، إن وجدت. هناك عدد من الخطوات المهمة التي يمكن للبالغين اتخاذها للحفاظ على سلامة الشباب وغيرهم من البالغين.

1. **توفير بيئة آمنة وعلاقة آمنة وداعمة وواثقة** حيث يشعر الأطفال والمراهقون وغيرهم من البالغين بالراحة لمناقشة أفكارهم ومشاعرهم ومخاوفهم. إذا لم يكن ذلك ممكنًا في منزلك، فشجع الشباب وغيرهم على التحدث مع البالغين الذين يمكنهم توفير السلامة والأمن والثقة مثل المهنيين أو المستشارين في مجال الصحة العقلية، أو المهنيين الطبيين، أو كبار السن، أو أفراد الأسرة البالغين، أو المستشارين الروحيين أو الدينيين.
2. **الوعي بالموارد الأخرى واستخدمها لدعم الشباب والأسر.** وقد يشمل ذلك دعم الأسرة والأقران، والأفراد بالمدرسة والمجتمع، والمراكز الصحية المدرسية، وفرق الأزمات، والمهنيين المدربين في مجال الصحة العقلية والطب، والمستشارين الدينيين أو الروحيين، والبالغين المهنيين المدربين على تحديد الطلاب المعرضين لخطر السلوك الانتحاري والتدخل لمنعهم، وخدمات الأزمات الوطنية والمحلية المذكورة أعلاه.

### مراكز Suicide and Crisis Lifeline متاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للحصول على دعم مجاني وسري. اتصل برقم 988 أو قم بزيارة [www.988lifeline.org](http://www.youarenotalonenetwork.org/)

* 1. ستوفر Lines for Life تقييمًا عن بعد لمخاطر الانتحار وخدمة تخطيط السلامة للمدارس. اتصل برقم 503-575-3760.
  2. [خط Youthline لدعم الأقران في سن المراهقة:](https://qprinstitute.com/)877-968-8491, أرسل رسالة نصية إلى teen2teen 839863

1. **إنشاء شبكات من البالغين الداعمين.** يتحمل أعضاء فريق الصحة العقلية والأزمات في المدرسة، وموظفو المركز الصحي في المدرسة، والمهنيون المحليون في مجال الصحة العقلية والطب، وموظفو الطوارئ مسؤولية إجراء تقييمات مخاطر الانتحار، وتحذير/إبلاغ أولياء الأمور وأفراد الأسرة، وتقديم التوصيات والإحالات إلى الخدمات المجتمعية، و غالبًا ما يقدمون استشارات المتابعة والدعم في المدرسة أو في المجتمع. يعد التعاون بين البالغين والأسر والمدارس والوكالات المحلية وإدارات الصحة العامة أمرًا ضروريًا للحفاظ على سلامة الشباب والبالغين.
2. **لا تتجاهل المعلومات أبدًا أو تحافظ على سريتها.** يجب ألا يتفق الأقران وأفراد الأسرة على إبقاء الأفكار الانتحارية لصديق سرًا، وبدلاً من ذلك يجب عليهم إخبار شخص بالغ، مثل أحد الوالدين أو المعلم أو الأخصائي النفسي في المدرسة أو الطبيب أو مقدم خدمات الصحة العقلية. **إذا كنت تعتقد أن التهديد عاجل أو فوري، فاتصل برقم 911.** في الظروف غير الطارئة، يجب على الآباء وغيرهم من البالغين طلب المساعدة من موارد الصحة العقلية المجتمعية في أقرب وقت ممكن. يجب على موظفي المدرسة الذين يعرفون أن هناك شابًا معرضًا لخطر الانتحار أن يأخذوا الطالب إلى أخصائي أو مسؤول الصحة العقلية بالمدرسة، أو يتشاوروا مع أخصائي الصحة العقلية المحلي.

### احصل على مساعدة فورية إذا بدا أن التهديد بالانتحار خطير.

1. **ابق على اطلاع من خلال الاستفادة من هذه الموارد وغيرها.**
   1. توفر  [صفحة "العناية بصحتك السلوكية"](https://www.wernative.org/articles/native-crisis-text-line) التابعة لـ SAMHSA النصائح.
   2. برامج منع انتحار الشباب متاحة بتكلفة منخفضة أو بدون تكلفة.

## الانتحار يمكن منعه

من المهم أن نتذكر أن الانتحار يمكن منعه. غالبًا ما تظهر على الشباب والبالغين الذين يفكرون في الانتحار علامات تحذيرية تشير إلى محنتهم. **من المهم للغاية أن تأخذ هذه العلامات التحذيرية على محمل الجد دائمًا، ولا تعد أبدًا بالحفاظ على سريتها.** إذا كنت تشك في أن طفلًا أو مراهقًا أو شخصًا تعرفه قد يكون لديه ميول انتحارية ولم تكن متأكدًا مما يجب فعله، **فاتصل بأحد موارد منع الانتحار المذكورة أعلاه في أقرب وقت ممكن.**

### إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه تعاني من ضائقة عاطفية شديدة أو تفكر في الانتحار، فاحصل على المساعدة فورًا عن طريق الاتصال بواحد أو أكثر مما يلي:

* اتصل برقم **911** أو خط الأزمات المحلي الخاص بك
* [988 مراكز شريان الحياة للانتحار والأزمات](http://www.oregonyouthline.org/?utm_source=google&utm_medium=web&utm_campaign=onebox) باللغة الإنجليزية: **988**
* [988 مراكز شريان الحياة للانتحار والأزمات](https://www.samhsa.gov/) باللغة الإسبانية: **988**
* [خط الرسائل النصية](https://www.crisistextline.org/) باللغة الإنجليزية: **أرسل رسالة نصية بها "OREGON" إلى 741741**
* [خط الرسائل النصية](https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-Tips-for-Social-Distancing-Quarantine-and-Isolation-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/PEP20-01-01-007) باللغة الإسبانية: **Texto con la palabra "AYUDA" to 741741**
* خط الرسائل النصية للأزمات لأولئك الذين يعانون من صدمة العنصرية: **أرسل رسالة نصية بها "Indigenous" إلى 741741**
* [خط المراهقين](https://988lifeline.org/es/home/): **1-310-855-HOPE (4673)**
* الخط الساخن الوطني لأزمات الشباب: **1-800-448-4663**
* [اعثر على خدمات الأزمات في مقاطعتك](https://www.oregon.gov/oha/PH/PREVENTIONWELLNESS/SAFELIVING/SUICIDEPREVENTION/Pages/crisislines.aspx)
* المساعدة لعلاج تعاطي المخدرات: [**1-800-662-HELP (4357)**](http://www.translifeline.org/)
* بالنسبة للأقران: [روابط إلى الخطوط الدافئة في كل ولاية،](http://www.oregonyouthline.org/) [محادثة أزمات](https://988lifeline.org/)  [الشباب](https://www.thetrevorproject.org/)
* بالنسبة للشباب: [، خط الشباب بولاية أوريجون](http://oregonyouthline.org/) اتصل برقم **877-968-8491**، أو أرسل رسالة نصية بها **"teen2teen" إلى 839863**
* بالنسبة لشباب مجتمعات الميم: [، The Trevor](http://www.988lifeline.org/) Project اتصل برقم **866-488-7386** للحصول على خط ساخن مجاني للانتحار على مدار 24 ساعة، اتصل بـ [Trans Lifeline](http://warmline.org/) على رقم **1–877–565–8860**
* بالنسبة لشباب السكان الأصليين: [، خط رسائل الأزمات للسكان الأصليين](http://crisischat.org/) أرسل رسالة نصية بها **"Native" إلى 741741**، [**WeRNative،**](https://www.crisistextline.org/es/)[**شبكة لستَ**](http://warmline.org/) [وحدك](https://teenlineonline.org/)

## موارد التدريب على منع الانتحار لموظفي المدارس

* لأولئك الذين يبحثون عن تدريب إضافي حول كيفية التعرف على علامات الانتحار وتوصيل الطلاب للمساعدة: [سؤال، إقناع، إحالة - تدريب عبر الإنترنت لمدة 1.5 ساعة](https://www.wernative.org/)
* اتصل بالبريد الإلكتروني  [qpr@linesforlife.org](mailto:qpr@linesforlife.org) للوصول إلى فرص التدريب المجانية عبر الإنترنت التي ترعاها الهيئة الصحية في ولاية أوريجون.