# كيفية منع انتحار الشباب - نسخة الشباب

**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
* [شريان الحياة الوطني لمنع الانتحار](https://988lifeline.org/): **988**
* [شريان الحياة الوطني لمنع الانتحار باللغة الأسبانية:](https://988lifeline.org/es/home/) **988**
* خط الرسائل النصية للأزمات (**أرسل رسالة نصية بها "HOME" إلى 741741**)
* [**خط المراهقين: 1-310-855-HOPE (4673)**](https://teenlineonline.org/)
* 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)**](https://www.samhsa.gov/)
* بالنسبة للأقران: [**warmline.org**](http://warmline.org/) روابط لخطوط دافئة في كل ولاية أو محادثة [**محادثة الأزمات شريان الحياة**](http://crisischat.org/) أو [**خط الرسائل النصية للأزمات**](http://crisistextline.org/).
* بالنسبة للشباب: [خط الشباب بولاية أوريجون](http://oregonyouthline.org/) أو اتصل برقم **877-968-8491** أو **أرسل رسالة نصية بها “teen2teen” إلى 839863**
* بالنسبة لشباب مجتمعات الميم: [الموقع الإلكتروني لشبكة The Trevor Project](http://www.thetrevorproject.org/) أو اتصل برقم **(866) 488-7386** للحصول على خط ساخن مجاني للانتحار على مدار 24 ساعة *أو* [*Trans Lifeline*](http://www.translifeline.org/) *على رقم* ***1–877–565–8860****.*
* بالنسبة لشباب السكان الأصليين: [WeRNative](https://www.wernative.org/), [شبكة لستَ وحدك](http://www.youarenotalonenetwork.org/)
* عندما يموت أحد الأصدقاء: [إرشادات للطلاب](http://www.sptsusa.org/wp-content/uploads/2015/05/friend-death-guidelines.pdf)

إن المشاعر مثل الخوف والحزن والغضب والإحباط والقلق هي استجابات طبيعية. من المهم أن تتذكر أن **كل شخص يتفاعل بشكل مختلف مع المواقف العصيبة وأنك لا تكون أبدًا وحدك.**

## الأشياء التي يمكنك القيام بها للعناية بنفسك

هناك أشياء يمكنك القيام بها عندما تشعر بالضيق أو الإرهاق أو عندما تكون في حالة من الذعر.  قد تشمل هذه الأشياء:

* الحصول على فترات راحة من مشاهدة التلفاز أو الاستماع إلى الأخبار أو مشاهدتها أو قراءتها، والوعي بكيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على حالتك المزاجية.
* تخصيص وقت للتواصل بانتظام مع الأصدقاء والأسرة عبر الإنترنت، أو عبر الهاتف أو الرسائل النصية.
* بذل قصارى جهدك للحصول على قسط وافر من النوم وتناول وجبات صحية وممارسة الرياضة بانتظام.
* تخصيص وقت للراحة أو الاسترخاء أو القيام بالأشياء التي تستمتع بها أو تجربة شيء جديد.
* التحدث مع بالغين موثوق بهم حول المخاوف والمشاعر.
* تجنب الكحول والمخدرات.
* إعداد قائمة بالأشياء التي تحب القيام بها، أو الأشخاص الذين يمكنك التحدث معهم عبر الهاتف أو الرسائل النصية أو المحادثة أو وسائل التواصل الاجتماعي، وفكر في إنشاء جدول منتظم للأنشطة كل يوم.

## متى يجب أن تطلب المساعدة

يعد **انتحار الشباب** سببًا رئيسيًا للوفاة بين الأطفال والمراهقين في سن المدرسة. قد يشعر الطلاب بالوحدة والخوف وعدم التأكد مما يجب عليهم فعله. من الطبيعي أن تواجه علامات للكرب مثل:

* الخوف والقلق على صحتك وصحة أصدقائك وعائلتك وأحبائك.
* مشاعر الحزن والاكتئاب أو التهيج الشديد.
* مشاعر اليأس أو المخاوف المستمرة بشأن المستقبل.
* الشعور بعدم الاهتمام بالأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها.
* وجود تغييرات كبيرة في شهيتك أو وزنك.
* وجود تغييرات كبيرة في أنماط نومك.
* شعورك بالتعب الشديد بحيث لا يمكنك التحرك 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.

**إذا وجدت نفسك تشعر بالإرهاق الشديد، أو تعاني بشكل متكرر من ثلاثة أو أكثر من علامات الكرب هذه، فمن المهم التحدث مع شخص ما أو طلب المساعدة.**

**يمكنك التحدث مع أقرانك المراهقين في خط الشباب YouthLine. اتصل برقم 8491-968-877، أو أرسل رسالة نصية بها teen2teen إلى 839863, أو قم بزيارة** [**الموقع الإلكتروني YouthLine**](theyouthline.org) **للمحادثة.**

**تذكر أنك لن تكون وحيدًا أبدًا، وأن هناك أشخاصًا ينتظرون الفرصة ليدعموك في أي وقت.**