



مرجع سريع لمكافحة الانتحار بين الشباب

تعرف على الأمور التي يجب مراقبتها

يعتبر الانتحار ثاني الأسباب التي تقود إلى الوفاة بين فئة الشباب والفتيان. كما تعد معرفة البالغين الراعين لأبنائهم بدلائل وإشارات الانتحار جزءاً أساسياً من منعه.

- الابتعاد عن الأسرة والأصدقاء
- فقدان الأمل في المستقبل
- التحدث أو الكتابة عن الانتحار أو الرغبة في الموت
- إيصال شعورهم بالإرهاق النفسي أو العجز فقدان السيطرة
- إشارات الوداع، مثلاً التبرع بمقتنياته الهامة
- تغيرات في السلوك (تدني الأداء المدرسي، التنفيس، المخاطرة، وما إلى ذلك)
- تعاطي العقاقير التي تسبب المشاكل
- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية
- مزاج سلبي أو ظهور علامات الإحباط (الحزن، الانفعالية، استمتاع أقل بالأنشطة التي كان يستمتع بها سابقاً، اضطرابات النوم أو الأكل)

اعرف ما عليك قوله

قد يسهل إثارة موضوع الانتحار مع طفلك اعترافه لك إن كان يواجه مشكلة في هذا المجال. نقدم لك أدناه بعض السبل للبدء في هذا الحوار الصعب:

- **ابدأ الحوار:** ابدأ الموضوع بلطف من خلال سؤال طفلك أو ابنك (أو ابنتك) المراهق حول شعوره. قد تبدأ ببعض الملاحظات أو الأسئلة العامة، مثل لاحظت أنك تقضي وقتاً طويلاً في غرفتك وتبدو حزيباً. هل أنت بخير؟
- **استمع لما يقوله:** من المهم إعطاء الطفل أو المراهق الفرصة للإجابة عن سؤالك الأول. قد تقول "أخبرني المزيد عن ذلك. هذا يبدو أمراً مهماً. بدأت الآن أفهم بشكل أفضل".
- **اسأل:** وجه سؤالاً مباشراً حول الانتحار. إن أجاب بـ "لا"، ثق بإحساسك واستمر في المتابعة إن لزم الأمر.
- **استجب:** إن أجاب بـ "نعم" فحافظ على هدوئك مؤكداً له أنك ستقدم له المساعدة خلال هذه المحنة.

تعلّم ما يجب عليك فعله إن كنت قلقاً

- تُثف نفسك حول الخدمات المحلية التي باستطاعتها المساعدة ConnexOntario 1-866-531-2600
- [صحة الأطفال النفسية في مقاطعة أونتاريو](#)
- انقر على الرابط للعثور على مركز للمساعدة في منطقتك
- استشر طبيب الأسرة المتابع لك، أو قائد ثقافي أو ديني للحصول على دعم إضافي
- تعاون مع مدرسة طفلك لوضع برنامج دعم يومي. فأخصائيو الرعاية متواجدون للمساعدة
- اجعل اصحتك على رأس أولوياتك حتى تتمكن من تواجدها
- لمساعدة طفلك أو ابنك (أو ابنتك) المراهق. تفضل بزيارة [الصحة معاً في كندا للحصول على الأفكار وسبل الدعم](#)
- حاول توفير الوقت كل يوم لبناء علاقات وممارسة الأنشطة التي لا تسبب إجهاداً مع طفلك.
- تنكّر، أي شخص قد يراوده التفكير بالانتحار، وقد تستطيع مساعدة طفلك أو ابنك (أو ابنتك) المراهق على تخطي هذه الأفكار من خلال تقديم الدعم والرعاية المباشرة.

اعرف ما عليك فعله خلال الأزمة

إن كان طفلك أو ابنك (أو ابنتك) المراهق لديه خطة انتحار واقعية وينوي تنفيذها مباشرة، أو أنه قام أصلاً بمحاولة للانتحار، يعتبر هذا من طوارئ الصحة النفسية. لا تترك طفلك أو ابنك (أو ابنتك) المراهق وحده. اتصل مباشرة بخط خدمات الأزمات في كندا على الرقم **1.833.456.4566**، أو توجه إلى قسم الطوارئ في المستشفى المحلي، أو اطلب سيارة إسعاف.

تتوفر المساعدة في أزمات الانتحار ومكافحته:

الخط الساخن لجمعية بلاك بوث
1-833-294-8650 (9 صباحاً-10 مساءً)

[خط خدمات الأزمات في كندا](#)

1-833-456-4566 (على مدار الساعة) أو أرسل رسالة نصية على الرقم
45645 (4 مساءً-12 فجراً)

[هاتف مساعدة الأطفال](#)

1-800-668-6868 أو أرسل رسالة كلمة CONNECT إلى الرقم 686868

[خط المساعدة الخاص بجمعية هوب فور ويلنس لصحة الأمم](#)

الأولى 1-855-242-3310 أو انقر الرابط التالي
للدردشة.

نصيحة (naseeha.org) 1-866-627-3342

ترانس لايف لاين 1-877-330-6366

[خط خدمة المحن والأزمات في أونتاريو](#)

انقر الرابط لبدء الدردشة.

أو اتصل بخط الاستغاثة في منطقتك.

يرجى ترجمة مربع النص هذا. للأباء وللأسر لمعرفة المزيد حول دورك المهم في منع الانتحار، قم بعرض المستند كاملاً.

استعد؛ امنع؛ استجب: مرجع سريع لمكافحة الانتحار بين الشباب



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

www.smho-smso.ca