



آمادگی؛ جلوگیری؛ واکنش

فهرست مختصر منابع برای جلوگیری از انتحار جوانان

بدانید تا مواظب چه چیزی باید باشید

- انتحار دومین علت اصلی مرگ و میر در میان نوجوانان و جوانان است. بخش مهمی از جلوگیری این است که بزرگسالان مراقبت کننده علائم آنرا بشناسند.
- کناره گیری از خانواده و دوستان
- نامیدی نسبت به آینده
- صحبت کردن یا نوشتن در مورد انتحار یا تمایل به مرگ
- بیان کردن اینکه احساس میکنند تحت فشار قرار گرفته اند، درمانده شده اند و با از کنترل خارج شده اند
- اشاره های خداحافظی، مانند دادن وسایل مهم به دیگران
- تغییرات رفتاری (کاهش کارکردگی در مکتب، سوء رفتار، پذیرش خطر و غیره)
- استفاده از مواد مشکل زا
- بی توجهی به صحت
- بد خلقی یا علائم افسردگی (ناراحتی، تحریک پذیری، لذت کمتر از فعالیتهای قبلی، مشکل در خوابیدن یا خوردن)

بدانید تا در صورت نگرانی چه باید بکنید

- خود را با خدمات محلی که میتواند کمک کند، آشنا نمایید:
- [ConnexOntario 1-866-531-2600](https://www.ontario.ca/page/childrens-mental-health)
[Children's Mental Health Ontario](https://www.ontario.ca/page/childrens-mental-health)
- برای یافتن یک مرکز در محل زیست تان، روی پیوند فوق کلیک کنید
- برای حمایت بیشتر، با داکتر فامیلی یا رهبر مذهبی/کلتوری تان مشوره کنید
- برای کمک روزمره، با مکتب طفل تان در تماس باشید. متخصصان مراقبت برای کمک وجود دارند.
- سلامتی خود را در اولویت قرار دهید تا بتوانید در کنار طفل یا فرزند نوجوان تان باشید. برای کسب ایده و حمایت، از صفحه انترنتی ذیل بازدید نمایید: [Wellness Together Canada](https://www.wellnesscanada.ca/)
- برای ارتباط و فعالیتهای با فشار روحی کم، سعی کنید هر روز زمانی را با طفل یا فرزند نوجوان تان اختصاص دهید
- به خاطر داشته باشید، افکار انتحار میتواند برای هر کسی اتفاق بیفتد و هنگامیکه از حمایت مستقیم و مراقبت کننده استفاده میکنید، میتوانید واقعاً به طفل یا فرزند نوجوان تان کمک کنید

بدانید تا چه باید بگویید

- مطرح کردن موضوع انتحار با طفل تان باعث میشود که در صورتیکه در این زمینه مشکل دارند، به شما اعتماد کنند. در ذیل چند روش برای نزدیک شدن به این گفتگوی دشوار بیان میگردد:
- مکالمه را شروع کنید: با ملایمت، با پرسیدن احساس طفل یا فرزند نوجوان تان شروع کنید. ممکن است با برخی از مشاهدات و سوالات عمومی شروع کنید، مانند "من متوجه شده ام که شما زمان زیادی را در اتاق خود میگذرانید و به نظر میرسد که غمگین هستید. آیا خوب هستی؟"
- گوش دهید: این مهم است که به طفل یا فرزند نوجوان تان فرصت دهید تا به اولین سوال شما پاسخ دهد. ممکن است بگویید: "در این مورد بیشتر به من بگو. مهم به نظر میرسد. من حالا بهتر درک میکنم."
- بپرسید: مستقیماً در مورد انتحار سوال کنید. اگر طفل شما میگوید "نه"، به غریزه خود اعتماد کنید و در صورت نیاز پیگیری کنید.
- پاسخ دهید: اگر طفل شما میگوید "بلی"، آرامش خود را حفظ کنید و به او اطمینان دهید که در این راه به او کمک خواهید کرد.

بدانید تا در شرایط بحرانی چه باید کرد

- اگر طفل یا فرزند نوجوان تان یک برنامه انتحار واقعی دارد و قصد دارد بلافاصله به آن عمل کند یا قبلاً سعی کرده است، این یک حالت عاجل صحت روانی است. طفل یا فرزند نوجوان تانرا تنها نگذارید. بلافاصله با خدمات بحران کانادا به شماره **1.833.456.4566** تماس بگیرید، به شعبه عاجل شفاخانه محل زیست تان بروید و یا آمبولانس بخواهید.

برای بحران انتحار و جلوگیری از آن کمک در دسترس است:

- Black Youth Helpline
1-833-294-8650 (9am-10pm)
- [Crisis Services Canada](https://www.crisis-services.ca/)
1-833-456-4566 (24/7) or text 45645 (4pm-12am)
- [Kids Help Phone](https://www.kids-help-phoneline.ca/)
1-800-668-6868 or text CONNECT to 686868
- [First Nations Hope for Wellness Help Line](https://www.firstnations.ca/first-nations-hope-for-wellness-help-line) 1-855-242-3310
or click the link to chat.
- Naseeha ([naseeha.org](https://www.naseeha.org)) 1-866-627-3342
- Trans Lifeline 1-877-330-6366
- [Distress and Crisis Ontario](https://www.distressandcrisis.org/)

روی پیوند فوق برای صحبت کلیک کنید

یا با خط تیلیفون تماس محل تان تماس بگیرید

آمادگی؛ جلوگیری؛ واکنش : راهنمای جلوگیری از انتحار برای والدین و خانواده ها در طول COVID-19 و بازگشت به مکتب

والدین، خانواده ها برای آشنایی بیشتر با نقش مهم تان در جلوگیری از انتحار، تمام این سند را مرور کنید:

