



مرجع سریع برای پیشگیری از خودکشی جوانان

آگاهی از علایم و نشانه ها

خودکشی دومین عامل مرگ و میر در میان جوانان و نوجوانان است. بخش مهمی از پیشگیری، مراقبت از بزرگسالان جهت شناخت علایم است.

- کناره گیری از خانواده و دوستان
- ناامیدی نسبت به آینده
- صحبت کردن یا نوشتن در مورد خودکشی یا تمایل به مرگ
- به نظر می رسد که تحت فشار، ناامید، یا خارج از کنترل هستند
- ژست های خداحافظی مانند بخشیدن وسایل مهم
- تغییرات در رفتار (افت عملکرد تحصیلی، بد رفتاری، ریسک پذیری و غیره)
- مصرف مشکل ساز مواد
- بی توجهی به بهداشت
- خلق و خوی منفی یا علایم افسردگی (غم، زودرنجی، لذت کمتر از فعالیت های لذتبخش قبلی، مشکل در خوابیدن یا خوردن و خوراک)

آگاهی از آنچه باید گفت

مطرح کردن موضوع خودکشی با کودک باعث می شود در صورتی که در این زمینه مشکل داشته باشند، راحت تر به شما اعتماد کنند. در اینجا چند روش برای دستیابی به این مکالمه دشوار آورده شده است:

- مکالمه را شروع کنید: با پرسیدن در مورد احساس کودک یا نوجوان خود، به آرامی شروع کنید. ممکن است با برخی از مشاهدات و سوالات کلی شروع کنید، مانند "متوجه شده ام که اوقات زیادی تو اتاق خودت هستی و به نظر غمگین میای. حالت خوبه؟"
- گوش کنید: مهم است که به کودک یا نوجوان خود فرصت دهید تا به اولین سوال شما پاسخ دهد. ممکن است بگوید: «در موردش بیشتر به من بگو. به نظر مهم میاد. دارم بهتر متوجه می شم».
- پرسید: مستقیماً در مورد خودکشی پرسید. اگر کودک شما جواب "نه" می دهد، به گزینه خود اعتماد کنید و در صورت نیاز پیگیری باشید.
- پاسخ دهید: اگر فرزند شما جواب "بله" می دهد، آرامش خود را حفظ کنید و به او اطمینان دهید که در این راه به او کمک خواهید کرد.

آگاهی از آنچه که در صورت نگرانی باید انجام دهید

- خدمات محلی که می تواند به شما کمک کند را به خود یاد بدهید: [1-866-531-2600 ConnexOntario](http://1-866-531-2600.ConnexOntario)
- سلامت روان کودکان انتاریو
- برای یافتن مرکزی در منطقه خود، روی لینک کلیک کنید
- برای حمایت بیشتر با پزشک خانوادگی خود، پیشوای فرهنگی/اعتقادی مشورت کنید
- برای ایجاد پشتیبانی روزانه با مدرسه فرزند خود همکاری کنید. متخصصان مراقبت در آنجا برای کمک حضور دارند
- سلامتی خود را در اولویت قرار دهید تا بتوانید در کنار کودک یا نوجوان خود باشید. برای ایده ها و پشتیبانی ها به سایت Wellness Together
- Canada مراجعه کنید
- سعی کنید هر روز زمانی را برای ارتباط و فعالیت های کم استرس با کودک یا نوجوان خود اختصاص دهید
- به یاد داشته باشید، افکار خودکشی می تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد و هنگامی که حمایت مستقیم و مراقبتی انجام بدهید، می توانید واقعاً به کودک یا نوجوان خود کمک کنید

بدانید در شرایط بحرانی چه باید کرد

اگر کودک یا نوجوان شما یک برنامه خودکشی واقعی دارد و قصد دارد بلافاصله به آن عمل کند یا قبلاً برای آن تلاش کرده است، این یک فوریت سلامت روانی است. کودک یا نوجوان خود را تنها نگذارید. بلافاصله با خدمات بحران کانادا **1.833.456.4566** تماس بگیرید، به اورژانس بیمارستان محلی خود بروید یا درخواست آمبولانس کنید.

برای بحران خودکشی و پیشگیری از آن، این کمک ها در دسترس است:

خط راهنمای جوانان سیاه پوست
1-833-294-8650 (9 صبح تا 10 شب)

www.ontario.ca
خدمات بحران کانادا
1-833-456-4566 (7/24) یا به **45645** تکست بزنید (4 عصر تا 12 ظهر)

تلفن راهنمای کودکان
1-800-668-6868 یا **CONNECT** را به شماره **686868** بفرستید

تلفن امداد امید برای سلامتی فرست نیشن ها **1-855-242-3310** یا برای چت کردن روی لینک کلیک کنید.

1-866-627-3342 Naseeha (naseeha.org)

تلفن امداد ترنس لایف لاین **1-877-330-6366**

[Distress and Crisis](http://www.ontario.ca)

[Ontario](http://www.ontario.ca) برای چت روی لینک

کلیک کنید.

یا با خط تلفن تماس منطقه خود تماس بگیرید

