



Ταχεία παραπομπή στην πρόληψη της αυτοκτονίας των νέων

Μάθετε τι να προσέχετε

Η αυτοκτονία είναι η δεύτερη συχνότερη αιτία θανάτου στους νέους και τους νεαρούς ενήλικες. Ένα βασικό μέρος της πρόληψης συνίσταται στο να αναγνωρίζουν τα σημάδια οι επιβλέποντες ενήλικες.

- Αποξενώνονται από την οικογένεια και τους φίλους
- Εκφράζουν απελπισία για το μέλλον
- Μιλούν ή γράφουν για την αυτοκτονία ή ότι θέλουν να πεθάνουν
- Δηλώνουν ότι αισθάνονται πελαγωμένοι, αβοήθητοι ή εκτός ελέγχου
- Προχωρούν σε χειρονομίες αποχαιρετισμού, για παράδειγμα ξεφορτώνονται σημαντικά προσωπικά αντικείμενα
- Εκδηλώνουν αλλαγές στη συμπεριφορά (μείωση της σχολικής απόδοσης, παρεκτροπές, ανάληψη κινδύνων, κ.λπ.)
- Κάνουν προβληματική χρήση ουσιών
- Παραμελούν την υγιεινή
- Έχουν κακή όρεξη ή σημάδια κατάθλιψης (θλίψη, ερεθιστικότητα, μικρότερη απόλαυση δραστηριοτήτων που απολάμβαναν πριν, δυσκολία στον ύπνο ή το φαγητό)

Μάθετε τι πρέπει να πείτε

Το να θέσετε το θέμα της αυτοκτονίας στο παιδί σας, θα το κάνει πιο εύκολο για αυτό να σας εκμυστηρευτεί αν έχει πρόβλημα σε αυτόν τον τομέα. Ακολουθούν κάποιοι τρόποι προσέγγισης αυτής της δύσκολης συζήτησης:

- **Ξεκινήστε τη συζήτηση:** Ξεκινήστε ήρεμα ρωτώντας πώς αισθάνεται το παιδί ή ο έφηβός σας. Μπορείτε να ξεκινήσετε με κάποιες γενικές παρατηρήσεις και ερωτήσεις, όπως «έχω προσέξει ότι περνάς πολλή ώρα στο δωμάτιό σου και φαίνεσαι λυπημένος(η). Είσαι καλά;
- **Ακούστε:** Είναι σημαντικό να δώσετε την ευκαιρία στο παιδί ή τον έφηβό σας να απαντήσει στην πρώτη σας ερώτηση. Μπορείτε να πείτε, «Μίλησε μου γι' αυτό. Φαίνεται σημαντικό. Αρχίζω να καταλαβαίνω καλύτερα».
- **Ρωτήστε:** Ρωτήστε ευθέως για την αυτοκτονία. Αν το παιδί σας πει «όχι», εμπιστευτείτε τα ένστικτά σας και συνεχίστε τη συζήτηση, εάν αυτό είναι απαραίτητο.
- **Απαντήστε:** Αν το παιδί σας πει «ναι», μείνετε ψύχραιμος(η) και διαβεβαιώστε το ότι θα το βοηθήσετε να το ξεπεράσει.

Μάθετε τι να κάνετε αν ανησυχείτε

- Ενημερωθείτε για τις τοπικές υπηρεσίες που μπορεί να παράσχουν βοήθεια: [ConnexOntario](https://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600 [Υπηρεσία πνευματικής υγείας παιδιών του Οντάριο \(Children's Mental Health Ontario\)](https://www.childrensmh.on.ca)
Κάντε κλικ στον σύνδεσμο για να βρείτε ένα κέντρο στην περιοχή σας
- Συμβουλευτείτε τον οικογενειακό σας ιατρό, τον πολιτισμικό/πνευματικό σας ηγέτη, για επιπλέον υποστήριξη
- Συνεργαστείτε με το σχολείο του παιδιού σας για να έχετε καθημερινή υποστήριξη. Οι επαγγελματίες υγείας είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν
- Δώστε προτεραιότητα στη δική σας ευημερία ώστε να είστε δίπλα στο παιδί ή τον έφηβό σας. Επισκεφτείτε το [Wellness Together Canada](https://www.wellness.together.ca) για ιδέες και υποστήριξη
- Προσπαθήστε να αφιερώσετε χρόνο σε δραστηριότητες σύμφιξης δεσμών και μειωμένου άγχους με το παιδί ή τον έφηβό σας κάθε μέρα
- Να θυμάστε ότι αυτοκτονικές σκέψεις μπορεί να εκδηλωθούν στον οποιοδήποτε και ότι όταν παρέχετε άμεση, στοργική υποστήριξη μπορείτε να βοηθήσετε πραγματικά το παιδί ή τον έφηβό σας

Μάθετε τι να κάνετε σε μια κρίσιμη κατάσταση

Αν το παιδί ή ο έφηβός σας έχει ένα ρεαλιστικό πλάνο αυτοκτονίας και σκοπεύει να το εφαρμόσει αμέσως ή έχει ήδη κάνει απόπειρα, πρόκειται για επείγον περιστατικό διανοητικής υγείας. Μην αφήσετε το παιδί ή τον έφηβό σας μόνο του. Επικοινωνήστε αμέσως με την Υπηρεσία Επείγοντων Περιστατικών του Καναδά (Crisis Services Canada) 1.833.456.4566, πηγαίνετε στα επείγοντα περιστατικά του νοσοκομείου της περιοχής σας ή καλέστε ασθενοφόρο.

Παρέχεται βοήθεια σε περιπτώσεις έκτακτων καταστάσεων και πρόληψης αυτοκτονίας:

Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας Black Youth
1-833-294-8650 (9 πμ - 10 μμ)

[Υπηρεσία Επείγοντων Περιστατικών Καναδά \(Crisis Services Canada\)](https://www.crisisservices.ca)
1-833-456-4566 (24/7) ή στείλτε μήνυμα στο 45645 (4 μμ - 12 πμ)

[Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για τα παιδιά](https://www.blackyouth.ca)
1-800-668-6868 ή στείλτε το μήνυμα CONNECT στο 686868

[Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας First Nations Hope for Wellness](https://www.firstnations.ca) 1-855-242-3310 ή κάντε κλικ στον σύνδεσμο για να συνομιλήσετε.

Naseeha ([naseeha.org](https://www.naseeha.org)) 1-866-627-3342

Γραμμή βοήθειας Trans Lifeline 1-877-330-6366

[Υπηρεσία κινδύνων και έκτακτων καταστάσεων του Οντάριο \(Distress and Crisis Ontario\)](https://www.distressandcrisis.org) Κάντε κλικ στον σύνδεσμο για να συνομιλήσετε.

Ή καλέστε σε μια τηλεφωνική γραμμή κινδύνου στην περιοχή σας

Γονείς, οικογένειες, για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τον σημαντικό ρόλο σας στην πρόληψη της αυτοκτονίας, δείτε το πλήρες

Προετοιμασία: Πρόληψη-Ανταπόκριση: Ένας οδηγός πρόληψης της αυτοκτονίας για τους

