



Genç İntiharlarını Önleme Hızlı Başvuru Kılavuzu

Dikkat etmeniz gereken şeyleri bilin

İntihar, gençler ve genç yetişkinler arasında ikinci en sık görülen ölüm nedenidir. Önlemenin en önemli parçalarından biri, işaretleri fark edebilen, ilgili yetişkinlerdir.

- aile ve arkadaşlardan uzaklaşma
- gelecekle ilgili umutsuzluk
- intiharla ilgili konuşma ya da yazma veya ölmek isteme
- duygularıyla baş edemediğini, çaresiz hissettiğini ya da kontrolden çıktığını karşı tarafa gösterme
- elveda hareketleri, örneğin önemli eşyalarını başkalarına verme
- davranış değişiklikleri (okul performansında düşüş, fevri hareketler, risk alma vb.)
- sorun teşkil eden madde kullanımı
- hijyeni umursamama
- olumsuz ruh hali ya da depresyon belirtileri (üzüntü, asabiyet, daha önce keyif aldığı aktivitelerden daha az keyif alma, uykuya dalmada ya da yemek yemede zorluk)

Ne söylemeniz gerektiğini bilin

Çocuğunuza intihar konusunu açmak, bu alanda sorun yaşıyorlarsa size açılmalarını kolaylaştıracaktır. Bu zor konuşmayı şu şekilde yapabilirsiniz:

- **Sohbeti açın:** Küçük ya da ergen çocuğunuza nasıl hissettiğini sorarak konuyu hafifçe açın. Bazı genel gözlem ve sorularla başlayabilirsiniz; örneğin, "Odanda çok zaman geçirdiğini ve üzgün görüdüğünü fark ettim. İyi misin?"
- **Dinleyin:** İlk sorunuza cevap vermesi için küçük ya da ergen çocuğunuza fırsat vermeniz önemlidir. Şöyle diyebilirsiniz, "Biraz daha anlat. Önemli bir konu gibi görünüyor. Daha iyi anlamaya başlıyorum."
- **Sorun:** Doğrudan intiharı sorun. Çocuğunuz "Hayır" diyorsa, içgüdülerinize güvenin ve gerekiyorsa sonra tekrar sorun.
- **Harekete geçin:** Çocuğunuz "Evet" derse sakın bir şekilde ona bunu atlatması için yardım edeceğinizi söyleyin, güvence verin.

Kaygı duyuyorsanız ne yapmanız gerektiğini bilin

- Yardımcı olabilecek yerel hizmetler hakkında bilgi edinin: [ConnexOntario](https://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600 [Children's Mental Health Ontario \[Ontario Çocuk Akıl Sağlığı\]](https://www.childrensmh.on.ca) Bölgenizde bir merkez bulmak için bağlantıya tıklayın
- Ek destek için aile hekiminize, kültürel/inançsal liderinize danışın
- Gündelik destek unsurları oluşturmak için çocuğunuzun okuluyla iş birliği yapın. İlgili, yardım edebilecek profesyoneller mevcuttur
- Kendi iç huzurunuzla öncelik verin ki küçük ya da ergen çocuğunuz ihtiyaç duyduğunda ona destek olabilsin. Yeni fikirler ve destek unsurları için [Wellness Together Canada](https://www.wellnesstogether.ca) web sitesini ziyaret edin
- Her gün küçük ya da ergen çocuğunuzla bağlantı kurmaya ve stres düzeyi düşük aktivitelere zaman ayırmaya çalışın
- Unutmayın, intihar düşünceleri herkesin aklından geçebilir; doğrudan ve şefkatle yaklaşım destek verdiğinizde küçük ya da ergen çocuğunuza gerçekten yardım edebilirsiniz

Kriz anında ne yapmanız gerektiğini bilin

Küçük ya da ergen çocuğunuzun gerçekçi bir intihar planı varsa ve hemen uygulamaya geçirmek istiyorsa ya da zaten girişimde bulunduysa, bu bir akıl sağlığı acil durumudur. Küçük ya da ergen çocuğunuzun yalnız bırakmayın. Derhal 1.833.456.4566 numaralı telefondan Crisis Services Canada'yı [Kriz Hizmetleri Kanada] arayın, bölgenizdeki hastanenin aciline gidin ya da ambulans çağırın.

İntihar önleme ve kriz anları için yardım mevcuttur:

Black Youth Helpline [Siyahi Gençlik Yardım Hattı]
1-833-294-8650 (09.00-22.00)

[Crisis Services Canada \[Kriz Hizmetleri Kanada\]](https://www.crisisservices.ca)
1-833-456-4566 (24/7) ya da kısa mesajla 45645 (16.00-00.00)

[Kids Help Phone \[Çocuk Yardım Hattı\]](https://www.kidshelp.ca)

1-800-668-6868 ya da CONNECT yazıp 686868'e kısa mesajla gönderin

[First Nations Hope for Wellness Help Line \[Yerli Halklar Huzur Umudu Yardım Hattı\]](https://www.firstnations.ca) 1-855-242-3310 ya da sohbet etmek için bağlantıya tıklayın.

Naseeha ([naseeha.org](https://www.naseeha.org)) 1-866-627-3342
Trans Lifeline 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario \[Tehlike ve Kriz Ontario\]](https://www.distressandcrisis.ca)

Sohbet etmek için bağlantıya tıklayın.

Ya da bölgenizdeki bir acil durum hattını arayın

Ebeveynler, aileler; intiharı önlemedeki önemli rolünüz hakkında daha fazla bilgi için belgenin tamamını okuyun:

Hazır Ol; Önle; Harekete Geç; COVID-19 ve okula dönüş sırasında ebeveynler ve aileler için intihar önleme kılavuzu



Mental Health
Ontario

en milieu scolaire
Ontario

www.smho-smso.ca