



الاستعداد! الوقاية! الاستجابة

دليل منع الانتحار* للأهالي ومقدمي الرعاية

إخلاء المسؤولية : هذه المعلومات ليست بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مرخص. إذا شعرت بالقلق بشأن طفلك، استشر طبيبك أو اطلب خدمات الطوارئ كما هو موضح أدناه

تتوفر سبل المساعدة لأزمات الانتحار والوقاية منها.

خط المساعدة لأزمات الانتحار 8-9 (اتصل أو أرسل رسالة نصية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)

هناك أيضاً:

هاتف مساعدة الأطفال 1-800-668-6868 أو أرسل كلمة CONNECT برسالة نصية إلى الرقم 686868

خط مساعدة الأمل في العافية 1-855-242-3310 للسكان الأصليين أو انقر على الرابط للدردشة

خط المساعدة للشباب السود 1-833-294-8650

للحصول على علاج نفسي مجاناً، اتصل بهيئة الصحة النفسية للأطفال في أونتاريو أو برنامج One Stop Talk.

*أدخلت مجتمعات السكان الأصليين مصطلح تعزيز الحياة كوسيلة لمعالجة مسألة منع الانتحار. يلقي هذا النهج الاستباقي والشمولي والمرتكز على القوة الضوء على أهمية الثقافة والعافية. تعرف على المزيد: <https://wisepractices.ca/>

يمكن لأي شخص أن يعاني من مشكلة تتعلق بالصحة النفسية، بما في ذلك الأفكار الانتحارية.

صمّم هذا الدليل لتقديم المساعدة عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة الشائعة حتى تتمكن من الاستعداد والوقاية والاستجابة إذا كان طفلك يعاني من أفكار انتحارية. مقتبس من مساعدة الأطفال والشبان الذين تراودهم أفكار انتحارية، الذي نشرته مستشفى الأطفال في شرق أونتاريو ، ومن نسخة أعدها مجلس مدارس منطقة بيل في سياق إضافي لاستخدام مجلس المدارس.

ملحوظة: برغم أننا نستخدم مصطلح "طفل" في جميع أجزاء هذه الوثيقة، فإننا ندرك أن الطفل الذي تتولى رعايته قد يكون مراهقاً أو شاباً بالغاً.

يعد تعزيز الصحة النفسية والعافية جزءاً مهماً من الوقاية من الانتحار. عندما يكون لدى الشبان مجموعة من الاستراتيجيات من أجل:

- البقاء في حالة نفسية جيدة،
- التعرف على علامات مشكلات الصحة النفسية،
- طلب المساعدة عندما يواجهون صعوبات عاطفية،

يتقلص خطر الأفكار والسلوكيات الانتحارية. يتمثل الهدف الرئيسي في الوقاية من الانتحار في تعزيز عوامل الحماية (أي الأشياء التي تدعم الصحة النفسية الجيدة) وتقليل عوامل الخطر (أي الأشياء التي تؤثر سلباً على الصحة النفسية). يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية أن يكونوا عوامل حماية قوية لأطفالهم.



الاستعداد

ما الذي يمكنني فعله لمساعدة طفلي على البقاء سليماً نفسياً؟

هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها دعم طفلك للتعبير عن مشاعره وفهمها. قد تُفيد هذه النصائح العملية:

- ابدل قصارى جهدك لتقليل التوتر في منزلك، حتى عندما تمرّون بأوقات صعبة.
- خصص وقتاً للتواصل والمرح كل يوم، واقض وقتاً منفرداً مع طفلك.
- علّم طفلك وأظهر له طرق التعامل مع التوتر. امنحه مساحة للتجربة والتحدث.
- إذا كان طفلك منزعجاً من شيء ما، استمع إليه وأظهر له أنك تتفهم سبب شعوره هكذا، دون محاولة التحرك بسرعة كبيرة لحل المشكلة.
- بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، فكر في مشاركة مورد مثل [هاتف مساعدة الأطفال](#) أو برنامج [One Stop Talk](#) حيث يمكنهم العثور على أفكار للتعامل مع التوتر والبقاء بصحة نفسية جيدة.
- ساعد في تقليل وصمة العار المتعلقة بمشكلات الصحة النفسية عن طريق التحدث بصراحة عن الأمر وتشجيع طلب المساعدة مبكراً.

باعتباري والدة/مقدم للرعاية* لطفل في سن المدرسة، ما بعض الحقائق التي يجب أن أعرفها عن الانتحار؟

يشيع الانتحار بين الشباب بشكل مأساوي. وهو ثاني أهم أسباب الوفاة بين الشباب وصغار البالغين.

- حوالي 10% من الشباب فكروا بجدية في الانتحار، و3% منهم حاولوا الانتحار.
- كثيراً ما يرتبط هذا الأمر بمشكلات الصحة النفسية مثل اضطرابات المزاج، ولكن عادة ما يكون هناك العديد من العوامل المعقدة التي تدفع الشاب إلى التفكير في إنهاء حياته.
- تكون معدلات الانتحار أعلى بين الأولاد، والناجين من فقدان عزيز بالانتحار، والناجين من محاولة انتحار، ومن ينتمون إلى بعض مجتمعات الأمم الأولى، والميتي، والإنويت. تعد الأفكار الانتحارية والسلوك الانتحاري أكثر شيوعاً بين شباب LGBTQIA+/2S مقارنة بأقرانهم من غير هذه الفئات. تشير بعض البيانات الحديثة إلى زيادة المعدلات بين الشباب السود. تجارب الصدمات العنصرية، ورهاب المثلية الجنسية، ورهاب التحول الجنسي، و التنمر من عوامل الخطر. تشمل العوامل الوقائية: الثقافة والمجتمع وقبول الأسرة وما إلى ذلك.
- قد تحدث الأفكار الانتحارية لأي شخص. كوالدة)، يُستحب أن تكون واعياً ومستعداً.

ما الذي يدفع الشباب إلى التفكير في الانتحار؟

قد يواجه الأطفال والشباب أفكاراً انتحارية عندما يشعرون بالإرهاق والعجز تجاه موقف ما، أو الانفصال عن الآخرين، أو اليأس من المستقبل، وما إلى ذلك. قد يكون التفكير مرتبطاً بالضغوط المتعلقة بما يلي، على سبيل المثال:

- العلاقات (الصراع، فقدان شخص عزيز، التنمر، الطلاق)،
- المدرسة (الضغط من أجل الإنجاز، صعوبات التعلم، الشعور بعدم الانتماء)،
- القمع والتمييز وأو الشعور بعدم الأمان/غياب الدعم (مثل تجارب العنصرية، ورهاب المثلية، ورهاب التحول الجنسي، وكراهية الإسلام، والتمييز على أساس القدرات، والفقر، وإساءة المعاملة، وما إلى ذلك)،
- مخاوف تتعلق بالصحة النفسية (الاكتئاب، والاضطراب ثنائي القطب، والقلق، وتعاطي المخدرات الإشكالي).

* سيستخدم مصطلح "الوالدين" في هذه الوثيقة، مع العلم بأن هذا المورد مخصص أيضاً للأوصياء ومقدمي الرعاية وأفراد الأسرة وغيرهم من البالغين الذين يقدمون الرعاية .



الوقاية

ماذا علي أن أفعل إذا ظننت أن طفلي تراوده أفكار انتحارية؟

إن فتح الموضوع مع طفلك سيجعل من السهل عليه أن يثق بك إذا كان يواجه مشكلة بهذا الخصوص. فيما يلي بعض الطرق للتعامل مع هذه المحادثة الصعبة:

ابدأ المحادثة: ابدأ بلطف، وذلك بالسؤال أولاً عما يشعر به طفلك. يمكنك البدء ببعض الملاحظات والأسئلة العامة، مثل "لقد لاحظت أنك تقضي كثيراً من الوقت في غرفتك، ويبدو أنك حزين. هل أنت بخير؟" في بعض الأحيان، يكون من الأسهل أن تجلساً جنباً إلى جنب أو ممارسة شيء آخر، مثل الرسم أو الطبخ معاً، للمساعدة في تقليل حدة المحادثة.



استمع: من الأهمية بمكان أن تمنح طفلك الفرصة للرد على سؤالك الأول. يمكنك أن تقول: "أخبرني بالمزيد عن الموضوع. يبدو الأمر مهماً. لقد بدأت أفهم بشكل أفضل."



أسأل: أسأله مباشرة عن الانتحار. بالنسبة للطفل الأكبر سناً، يمكنك القول: "في بعض الأحيان، عندما يشعر الناس كذلك، قد تراودهم أفكار انتحارية. هل هذا ما يحدث لك؟" بالنسبة للطفل الأصغر سناً، يمكنك القول: "في بعض الأحيان، عندما يشعر الناس هكذا، قد يفكرون في إيذاء أنفسهم. هل حدث هذا لك؟" إذا أجاب طفلك بنعم، شجعه على إخبارك بالمزيد. إذا قال طفلك "لا"، ثق بغرائذك وتابع الأمر عند اللزوم.



استجب: إذا قال طفلك "نعم"، ابق هادئاً وطمئننه بأنك ستساعده للتغلب على الأمر. ادعه ليخبرك المزيد عن الأفكار الانتحارية التي تراوده.



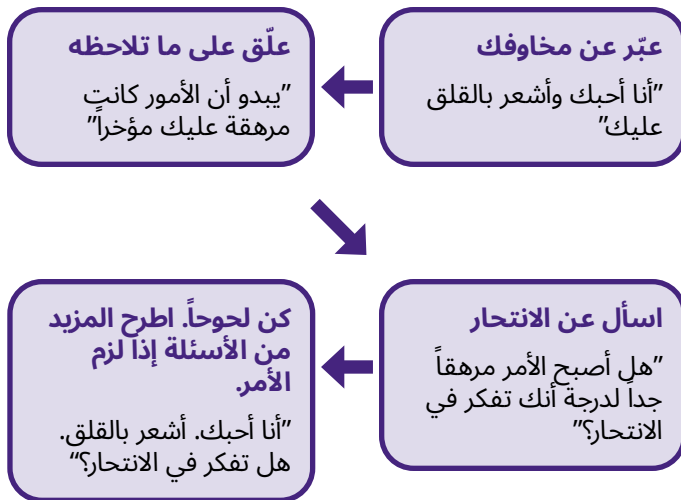
هل يمكن للحديث مع طفلي عن الانتحار أن يعرضه لخطر أكبر؟

كثيراً ما يشعر الوالدان ومقدمو الرعاية بالقلق من أن مناقشة الانتحار والسؤال مباشرة عن الأفكار الانتحارية سيؤدي إلى وضع هذه الأفكار في ذهن أطفالهم. ونتيجة لذلك، يتجنب العديد من الوالدين هذا الموضوع تماماً. **في الواقع، لا يوجد دليل يشير إلى أن سؤال شخص ما عما إذا كانت تراوده أفكار انتحارية سيزيد من خطر تطور الأفكار الانتحارية لديه.** بدلاً من ذلك، فإن الحديث عن الانتحار يُظهر لطفلك أنك تهتم به وأنت موجود لمساعدته في الأوقات الصعبة. يمكنك أن توجه إليه كلمات لوصف الأفكار الصعبة، ويمكنك أن تسير بجواره أثناء وصوله إلى سبل الدعم والخدمات اللازمة.

ما بعض العلامات التحذيرية للانتحار؟

قد يكون من الصعب رؤية العلامات التحذيرية للانتحار، إلا إذا كنت تعرف ما يجب الانتباه إليه. ابحث عن:

- الانسحاب من العائلة والأصدقاء
- اليأس بشأن المستقبل
- التحدث أو الكتابة عن الانتحار أو الرغبة في الموت
- التعبير عن الشعور بالإرهاق أو العجز أو فقدان السيطرة
- تلميحات الوداع، مثل التخلي عن ممتلكات مهمة
- التغييرات السلوكية (انخفاض الأداء المدرسي، والتمثيل، والمجازفة، وما إلى ذلك)
- التعاطي الإشكالي للمخدرات
- عدم الاهتمام بالنظافة
- تعكر المزاج أو علامات الاكتئاب (الحزن، وسرعة التوتر، وقلة التمتع بالأنشطة التي كان يستمتع بها سابقاً، وصعوبة النوم أو الأكل)



استجب

كيف يمكنني مساعدة طفلي على البقاء آمناً في المنزل؟

عندما تراود طفلك أفكار انتحارية (سواءً كانت نشطة أم لا)، فمن المهم أن تجعل منزلك مكاناً أكثر أماناً. تعني الأفكار الانتحارية النشطة أن طفلك لديه خطط أو نية لإنهاء حياته. قد تُفيد هذه النصائح العملية:

- أزل الأسلحة النارية وغيرها من الأسلحة من المنزل، أو تأكد من تخزينها في خزانة آمنة مع الاحتفاظ بمفاتيحها خارج المنزل أو إخفائها. أزل الحبال أو الأسلاك أو السكاكين الحادة أو الشفرات أو غيرها من الوسائل الواضحة لإيذاء النفس. أخف مفاتيح السيارة لضمان عدم أخذ طفلك للسيارة دون علمك.
- احفظ جميع الأدوية في خزانة مغلقة وراقبها جيداً، بما في ذلك أدوية مثل تايلينول وأدقيل. إذا كان طفلك يتناول أدوية موصوفة طبيًا، راقب استخدامها عن كثب. تخلص من أي دواء غير مستخدم.
- أزل الكحوليات من المنزل، لأن الكحول قد يضعف القدرة على الحكم ويزيد من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر.
- تأكد من أن طفلك قد وضع خطة آمان مع مقدم رعاية الصحة النفسية المتابع له. يتيح تطبيق "Be Safe" للمستخدمين وضع خطة آمان رقمية. قد يفيد أيضاً وضع خطة مستمرة للتكيف. راجع ورقة العمل بعنوان **خطتي للتكيف** في نهاية هذه الوثيقة.
- كن واعياً بفتيرات "التحفيز" والفتيرات عالية الخطورة وتابع الأمر بنفسك كثيراً خلال هذه الأوقات. لا تترك طفلك بمفرده لفتيرات طويلة. إذا توجب عليك الخروج، اصطحب طفلك معك أو اجعل شخصاً ما يبقى معه.

كيف يمكنني مساعدة طفلي إذا أخبرني بأنه يفكر في الانتحار؟

بغض النظر عما يمر به طفلك، طمئنه بأنك تحبه وأنكما ستتجاوزان هذا معاً. قد تُفيد هذه النصائح العملية:

- اطلب المساعدة المهنية. قد يكون دعمك كبيراً، لكنك لست معالجا. إذا كان طفلك يعاني من أفكار انتحارية، فهو يحتاج إلى رعاية مستمرة من أخصائي مدرب في مجال الصحة النفسية.
- استمع عندما يخبرك طفلك بما يشعر به. اشكره على مشاركته لمشاعره معك وصدّق مشاعره. تجنب التعليقات التي قد تقلل من أهمية مشاعره.
- اسأل طفلك كيف يريد أن يحصل على الدعم. حاول ألا تقدم له نصائح إذا لم يطلبها منك.
- عندما تقول وداعاً أثناء مغادرة المنزل للمدرسة وما إلى ذلك، تحدث عن لقاءك القادم معه.
- ساعد طفلك على تقسيم المشكلة إلى أجزاء أصغر، ومعالجة كل جزء على حدى لجعل الأمور أكثر قابلية للتدبير.
- ساعد طفلك على تذكر كيف تغلب على التحديات الأخرى. ذكّر كيف استخدم نقاط قوته لتجاوز هذا الوقت العصيب. اعرض الأمل والتشجيع.

أكد لطفلك أنه ليس بمفرده. "نحن نمر بذلك معاً. سأساعدك على اجتياز هذا الأمر"

عندما يتغلب الناس على مشاعرهم الانتحارية، يبرز عامل وقائي واحد - وهو وجود علاقة داعمة مع شخص مهم آخر على الأقل... قد يكون هذا الشخص هو أنت!



الاستجابة - في حالة الطوارئ المتعلقة بالصحة النفسية

عندما تدعو الحاجة إلى اتخاذ إجراء عاجل

إذا كان لدى طفلك خطة للانتحار وينتوي تنفيذها على الفور، فهذه حالة طوارئ تتعلق بالصحة النفسية.

- لا تترك طفلك وحده. تأكد من وجود أحدهم مع طفلك في جميع الأوقات، سواء كان ذلك الشخص أنت أو صديقاً مقرباً أو أحد أفراد العائلة.
- اتصل فوراً بخط المساعدة الخاص بأزمات الانتحار (8-8-9)، أو توجه إلى غرفة الطوارئ في المستشفى المحلي، أو اتصل بسيارة الإسعاف.

إذا وصلت إلى طفلك بعد محاولة انتحار، اتصل بالرقم 911 على الفور.

- أجر الإسعافات الأولية إذا استطعت. اتبع إرشادات موظف الرقم 911.
- اتصل بشخص ما ليتوجه معك إلى المستشفى أو ليبقى معك في المنزل.
- تحدث إلى طفلك، وطمنه، واجعله يعرف أنك موجود معه.

للاطلاع على نظرة عامة ممتازة حول الاستعداد لحالة طوارئ تتعلق بالصحة النفسية، راجع مورد مستشفى الأطفال في شرق أونتاريو CHEO [عن مساعدة الأطفال والشباب الذين تراوهم أفكار انتحارية](#).

للحصول على علاج نفسي مجاني في منطقتك للأطفال والشباب والعائلات، بما في ذلك العيادات المباشرة (الافتراضية والشخصية)، والاستشارة والعلاج المستمرين، والعلاج المكثف والتخصصي، اتصل بهيئة الصحة النفسية للأطفال في أونتاريو. لا يلزم إجراء إحالة.

يمكن للأطفال والشباب التحدث مع أحد المستشارين عن طريق الاتصال برقم هاتف مساعدة الأطفال (على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع) على الرقم 1-800-668-6868 / إرسال كلمة **CONNECT** برسالة نصية إلى الرقم 686868 أو [الاتصال ببرنامج One Stop Talk](#) على الرقم 1-855-416-8255.

يمكن لحالات طوارئ الصحة النفسية، وخاصة تلك التي تنطوي على سلوك انتحاري، أن تصيب الوالدان / مقدمي الرعاية بطيف من المشاعر الغامرة. بمجرد حصولك على مساعدة مهنية لطفلك، اتصل بأحد أفراد العائلة المقربين أو صديق لدعمك خلال هذه الأزمة. فكر في الحصول على دعم استشاري مهني لنفسك أيضاً. يمكنك الاتصال بهيئة كونيكس أونتاريو [ConnexOntario](#) لمعرفة المزيد حول الخدمات في منطقتك (1-866-531-2600).



اعتبارات خاصة

كيف يمكنني العمل مع مدرسة طفلي للحفاظ على صحة طفلي النفسية؟

مدرسة طفلك شريك في دعم الصحة النفسية للطلاب. أنشئت موارد محددة لدعم المعلمين لضمان بيئة تضمن الصحة النفسية والرعاية المستمرة للتعلم. إذا شعرت بالقلق بشأن صحة طفلك النفسية، أو إذا كانت تراوده أفكار انتحارية، يمكنك التحدث إلى معلمه (معلميه) لضمان توفير الدعم المنسق. قد تُفيد هذه النصائح العملية:

- حدّد مخاوفك حتى تتمكن أنت والمعلم(ة) من اكتشاف أفضل طريقة للمساعدة. شارك أي معلومات تعتقد أنها قد تكون مفيدة للمعلم(ة) (مثل الطرق التي تبدو مفيدة، أو السلوكيات المحددة التي تلاحظها).
- اسأل المعلم(ة) عما لاحظته في المدرسة. قد يبدو بعض الأطفال بخير أو تظهر عليهم علامات مختلفة في المدرسة. ناقش ما تراه أنت والمعلم(ة) حتى يكون لدى كل منكما الصورة الكاملة.
- اسأل عن خيارات التواصل المستمر حتى تتمكن من مشاركة المعلومات الجديدة مع المدرسة.

من خلال العمل كفريق، يمكنك المساعدة في ضمان صحة وسلامة طفلك في المدرسة.

كيف يمكنني دعم طفلي بعد وفاة صديق أو قريب بسبب الانتحار؟

لسوء الحظ، قد يتعرض طفلك لوفاة صديق أو زميل دراسة أو قريب بسبب الانتحار. قد يؤدي هذا إلى زيادة المخاطر بالنسبة لمن تراودهم أفكار انتحارية بالفعل، ولكنه بالطبع مزج لجميع الذين تأثروا بهذه الخسارة المأساوية. يمكنك مساعدة طفلك باتباع الخطوات التالية. من المهم التحدث عما حدث والتأكد من أن طفلك بخير. قد تُفيد هذه النصائح العملية:

- اسأل عن تأثير الوفاة عليه. اكتشف ما يعرفه وزوده بأكثر قدر ممكن من المعلومات الواقعية إذا كانت لديه أسئلة أو تفسيرات خاطئة.
- استمع إليه وصدّق مشاعره، وأخبره بأنه من الطبيعي أن تعتريك العديد من المشاعر المختلفة (على سبيل المثال، "تبدو غاضباً وحزيناً لأن صديقك مات منتحراً. وهذا أمر صعب، ولكنه استجابة طبيعية حقاً لشيء مفاجئ ومأساوي للغاية"). بغض النظر عما يقوله طفلك، حاول أن تتصرف بهدوء.
- دع طفلك يعرف أنك تفكر في سلامته أيضاً (على سبيل المثال، "بالنظر إلى كل ما تتعامل معه الآن، أتساءل عما إذا كانت لديك أفكار انتحارية. يمكنك أن تخبرني ويمكننا التحدث").
- عندما يحزن طفلك، سر بجانبه (على سبيل المثال، "يمكنني أن أرى أنك تعاني من الكثير من الألم. آسف لذلك. دعنا نفكر فيما يمكننا القيام به لتجاوز الأمر. أود أن أكون مفيداً وأنا هنا ما أجلك مهما حدث").
- إذا بدا أن طفلك يحتاج إلى مزيد من المساعدة للتعامل مع ما حدث، فاسأل عن مصادر الدعم "التي يمكن اللجوء إليها" في المدرسة وفي المجتمع المحلي. ضع قائمة بالبالغين الموثوقين الذين يمكنهم اللجوء إليهم للحصول على المساعدة إذا لم تكن موجوداً. أخبرهم بوسائل الدعم المجتمعية مثل [هاتف مساعدة الأطفال](#) (1-800-668-6868) أو أرسل "CONNECT" إلى الرقم (686868) أو برنامج [One Stop Talk](#) (1-855-416-8255).
- ناقش سبل الرعاية الذاتية والتكيف. اسأل طفلك عما يفعله من أجل الرعاية الذاتية، أو كيفية تأقلمه عندما يشعر بالتوتر. نمذج وناقش استراتيجياتك للرعاية الذاتية والمرونة الشخصية.
- أبقِ خطوط الاتصال مفتوحة. يمكنك القول: "أريدك أن تعلم أنني موجود دائماً من أجلك إذا أردت أن تتحدث. أعدك أن أستمع بعقل وقلب ومنفتحين. هل هناك أي شيء يمكنني القيام به لأمنحك مزيداً من الوقت؟"

