



# منع الانتحار

## أداة للأسر

### كيف أحافظ على سلامة طفلي؟

- « أمن الأسلحة والذخيرة في أماكن محكمة الغلق وخبئها بشكل منفصل.
- « احتفظ بالمواد المخدرة والأدوية الأخرى في أماكن محكمة الغلق أو خبئها أو تخلص منها.
- « امنع الوصول إلى جميع الأدوات الحادة. (سكاكين المطبخ، شفرات الحلاقة، مبري أقلام الرصاص، السكاكين الدقيقة)
- « احرص على إبعاد المواد الكيميائية السامة. (منتجات التنظيف، كبسولات الغسيل، كيماويات المرائب)
- « زيادة الرقابة. (تحقق من حالة طفلك بإلقاء نظرة عليه كل 10 دقائق)

### طرح هذه الأسئلة حول الانتحار يمكن أن ينقذ الحياة.

- « هل تراودك أفكار بشأن الانتحار أو الموت؟
- « هل لديك خطة لإنهاء حياتك؟
- إذا كانت الإجابة نعم على أي من الأسئلة الواردة أعلاه، فاتخذ هذه الخطوات الفورية.

## الخدمات في أوقات الأزمات

### متاحة على مدار الـ 24 ساعة كل أيام الأسبوع

- خط الدعم العاطفي لمقاطعة أورانج (OC WarmLine) (877) 910-9276



- الرسائل النصية (714) 991-6412

- OCNavigator.org

- خط النجاة الخاص بالانتحار والأزمات

(Suicide and Crisis Lifeline)

اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 988

- دردشة أوقات الأزمات: 988lifeline.org/chat

- خط OC Links اتصل على الرقم (855) 625-4657

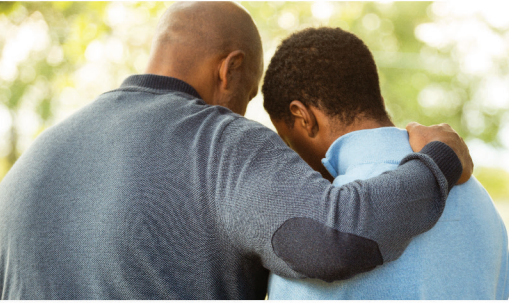
- خط Trevor Line (LGBTQ Youth) (866) 488-7386

- الخط النصي للأزمات المخصص للصم وضعاف السمع:

أرسل رسالة نصية بكلمة "HEARME" (استمع إلي) إلى 839863

# منع الانتحار

عندما يكبر الأطفال ويصبحون مراهقين، يصبح من الصعب على الوالدين معرفة ما يفكرون فيه ويشعرون به. من المهم التعرف على العوامل التي تعرض المراهق لخطر الإقدام على الانتحار.



- 1. اتخذ الإجراء اللازم إذا شعر ابنك المراهق بالاكتئاب أو القلق.**  
يمر جميع الأطفال بأيام سيئة، ولكن إذا بدا طفلك منزعًا لأيام أو أسابيع لفترة ممتدة، فتحقق من الأمر معه. دعونا لا ننتظر أن يأتي الأطفال إلينا لحل مشكلاتهم. اطرق الباب واجلس وقل: "تبدو حزينا. هل تريد التحدث عما يزعجك؟ ربما يمكنني المساعدة."
- 2. استمع—حتى إذا كان ابنك المراهق لا يتحدث.**  
يقدم معظم الأطفال الذين يفكرون في الانتحار أدلة حول حالتهم الذهنية المضطربة من خلال السلوكيات والأفعال. إذا أخبرك حدسك أن الطفل قد يشكل خطرًا على نفسه، فاتبع حدسك ولا تسمح بتركه بمفرده. راقب وناقش أي أنشطة غير عادية يقوم بها على وسائل التواصل الاجتماعي.
- 3. خذ أي تهديد بالإقدام على الانتحار على محمل الجد.**  
ينبغي أن تؤخذ العبارات المكتوبة أو الشفهية "أريد أن أموت" أو "الم أعد أهتم" بعين الاعتبار وعلى نحو جدي دون إطلاق أحكام. سواء كان لدى طفلك نية قائمة لإنهاء حياته أم لا، أخبره أنك تستمع إليه وتهتم به وأن تأخذ كلماته على محمل الجد.
- 4. اطلب المساعدة المتخصصة على الفور.**  
إذا كان سلوك طفلك يؤثر قلقك، فاحصل على المساعدة. اتصل بفريق دعم أزمات الصحة العقلية المحلي التابع لمنطقتك أو اذهب إلى غرفة الطوارئ المحلية القريبة منك. إذا كان طفلك معرضًا لخطر إلحاق الأذى بنفسه أو إذا كان الانتحار يبدو وشيك الحدوث، فاتصل على الرقم 911.
- 5. شارك مشاعرك.**  
دع ابنك المراهق يعرف أنه ليس بمفرده. دون التقليل من حجم المعاناة التي يشعر بها، طمئنه بأن الأوقات السيئة لن تدوم إلى الأبد. وستتحسن الأمور وستساعد طفلك من خلال تلقي الاستشارة والعلاجات الأخرى لجعل الأمور أفضل بالنسبة له.
- 6. تحدث مع ابنك المراهق إذا كان يعزل نفسه عن الأسرة والأصدقاء.**  
إذا دفعك طفلك بعيدًا، فلا تأخذ الأمر على محمل شخصي. اسأل عن الأشخاص الذين يرغب في الحصول على الدعم منهم، وأخبره أنك لا تزال متاحًا في حالة تغيير رأيه.
- 7. شجع على ممارسة الرياضة.**  
يمكن للنشاط البدني أن يخفف من حدة الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط. تؤدي التمارين الرياضية إلى إفراز غدة في الدماغ للإندورفينات، وهي مادة يمكنها تحسين الحالة المزاجية وتخفيف الألم. قد تجعله ممارسة التمارين الرياضية يشعر برضى أكبر تجاه نفسه.
- 8. علم ابنك المراهق كيفية إدارة مسؤولياته وتوقعاته.**  
إذا كان طفلك يشعر بالإرهاك، فاقترح عليه تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر يمكن التحكم فيها والمشاركة في الأنشطة المفضلة منخفضة الضغط. الهدف هو إعادة بناء الثقة في النفس واحترام الذات.
- 9. إذا كان طفلك يخضع للعلاج، فشجعه على التحلي بالصبر حتى تتحقق النتائج المرجوة.**  
عادةً ما يستغرق العلاج بالكلام و/أو الأدوية وقتًا لتحسين الحالة المزاجية. لذا، ينبغي ألا يصاب طفلك بالإحباط إذا لم يشعر بالتحسن على الفور.
- 10. إذا كنت تحتفظ بأسلحة في المنزل، فأمنها بعيدًا في مكان محكم الغلق أو أخرجها حتى انتهاء الأزمة.**  
إذا كنت تشك في أن طفلك قد يكون لديه ميول انتحارية، فمن المهم للغاية إبقاء جميع الأسلحة والذخيرة والمشروبات الكحولية والأدوية مؤمنة في مكان مغلق أو إخراجها من المنزل.

