

التعامل مع الأسرة

صحة الطفل وسلامته هي رقم 1 في أولوياتنا. نستخدم أداة فحص وضعها المعهد الوطني للصحة النفسية خاصة للشباب والأطفال. يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات حول هذا الفحص على الموقع الإلكتروني

www.nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials.

الانتحار هو السبب الثاني من أسباب موت الشباب. لذا يُرجى ملاحظة أن طرح الأسئلة على الشباب بشأن الانتحار أمر آمن وضروري جدًا لمنع الانتحار. وأظهرت الأبحاث أن سؤال الشباب عن الأفكار الانتحارية ليس ضارًا ولا يضع الأفكار أو المعتقدات في عقولهم.

على الرغم من أن محاولة الانتحار وتنفيذها أكثر انتشارًا بين الشباب المصابين بالاكتئاب واضطراب تغيير الحالة المزاجية، إلا أن محاولات الانتحار الاندفاعية يمكن أن تحدث لمن لا يوجد لديهم تاريخ معروف للأمراض النفسية. يمكن للأسر أن تجعل المنازل مكان أكثر أمانًا، مما يعمل على حماية الأطفال والمراهقين. وعلى الرغم من عدم إمكانية جعل المنزل مكانًا آمنًا، إلا أن اتباع هذه الاقتراحات يمكن أن يساعد في الحد من مخاطر وفرصة محاولات الانتحار.

حتى إذا كنت قد جعلت منزلك مكانًا أكثر أمانًا، إذا كان الطفل يتحدث عن الأفكار الانتحارية أو الخطط ذات الصلة بها، فيجب أن يتم تقييمها بشكل عاجل من قبل مقدم الرعاية الصحية النفسية المؤهل.

مصادر المخاطر داخل المنزل

الأسلحة

- تظهر الأبحاث أن امتلاك بندقية أو سلاح داخل المنزل يزيد من خطر الوفاة عن طريق الانتحار.
- لذا يجب تخزين البنادق دون وضعها داخل خزانة مغلقة. ويجب أيضًا تخزين الرصاص، ولكن في مكان منفصل.
- يجب على البالغين فقط حفظ مفاتيح خزنة البندقية أو مجموعة القفل داخل المنزل.
- وضع في الاعتبار شراء قفل الزناد للبنادق.
- عندما يذهب الأطفال والمراهقون إلى منزل أصدقاءهم أو أقاربهم، اسأل عن ملكية البندقية ومكان تخزينها.
- احفظ السكاكين وشفرات الحلاقة وغيرها من الأشياء الحادة بعيدًا عن متناول الأطفال والمراهقين.

الأدوية

- احفظ جميع الأدوية، التي بوصفة طبية وغيرها (بدون وصفة طبية)، داخل صندوق مغلق.
- يجب على الشخص البالغ أن يوزع ويتحكم في جميع الأدوية المقدمة للأطفال والمراهقين التي بوصفة طبية والأدوية المتاحة دون وصفة طبية.
- تابع جميع زجاجات الأدوية بالإضافة إلى عدد الحبوب الموجودة في كل حاوية، بما في ذلك الأدوية الموصوفة بدون وصفة طبية (مثل مسكنات الألم وحبوب الحساسية والفيتامينات والمكملات الغذائية، وغير ذلك) لكل شخص وأي حيوانات أليفة موجودة في المنزل.
- تخلص من جميع الأدوية التي بوصفة طبية منتهية الصلاحية والتي لم تعد مستخدمة بإحضارها إلى الصيدلية المحلية أو محطة الإشعال.
- اسأل ولي أمر أصدقاء الطفل عن طريقة تخزين أدويتهم داخل المنازل.

المواد الأخرى

- إذا تم حفظ المواد التي يمكن إساءة استخدامها داخل المنزل، فيجب مراقبتها وتخزينها.
- راقب زجاجات الكحول واحفظها بعيدًا عن المتناول. ولا يكفي وضع هذه المواد "بعيدًا عن متناول اليد".
- وإذا تم الاحتفاظ بالماريجوانا داخل المنزل، فقم بوضع جميع أشكالها داخل صندوق مغلق لا يوجد مفتاحه إلا مع الأشخاص البالغين داخل المنزل.
- وتحدث مع ولي أمر أصدقاء الطفل حول طريقة تخزين الكحول أو الماريجوانا داخل المنزل.

يمكن استخدام أشياء أخرى من أجل إيذاء النفس والانتحار

- احتفظ بمفاتيح وسيلة النقل الخاصة بك معك في جميع الأوقات أو ضع في الاعتبار قفلها في صندوق مغلق.
- واحكم الغلق على كل المنظفات المنزلية السامة والمبيدات الخاصة بالأفات والمواد الكيميائية الصناعية.
- وضع في الاعتبار تجميع الحبال والأسلاك الكهربائية والأسلاك الطويلة داخل المنزل أو حفظها في مكان مأمون.
- قم بتأمين وغلق النوافذ عالية المستوى ومكان الوصول إلى أسطح المنازل.

الأنشطة التي تكون عبر الإنترنت

- يجب على أولياء الأمور ومقدمي الرعاية الصحية رصد أنشطة أطفالهم التي تكون عبر الإنترنت، ومتابعة ما يلي:
 - وسائل البحث عن طرق الانتحار.
 - شراء أي مواد أو أشياء يمكن أن تستخدم في إيذاء الذات.
 - قضاء الوقت داخل غرف المحادثة أو مواقع التواصل الاجتماعي المخصصة لإيذاء الذات أو التفكير في الانتحار.
 - الحصول على رسائل نصية أو رسائل مباشرة من زملائهم حول الانتحار أو مكالمات للمساعدة في ذلك أو تنمر الزملاء.
- يمكن الحد من خطر الوفاة عبر الانتحار عندما تعمل الأسر ومقدمو الرعاية الصحية على الحد من الوصول إلى الطرق التي يمكن للأطفال من خلالها إيذاء أنفسهم. يمكن أن يساعد تنفيذ هذه الخطوات في تحسين مستوى السلامة داخل المنزل.

الموارد الإضافية:

- المؤسسة الأمريكية لمنع الانتحار، فرع فرجينيا: afsp.org/chapter/virginia
- شريان الحياة الدولي لمنع الانتحار: 1-800-273-8255 أو أرسل رسالة نصية بها كلمة **TALK** إلى رقم **741-741**
- مركز موارد منع الانتحار: 1-800-273-talk أو www.sprc.org/