



دعم السلامة: نشرة عائلية

صحة طفلك وسلامته هي أولويتنا الأولى. نحن نستخدم أداة فحص أنشأها المعهد الوطني للصحة العقلية خصيصًا للشباب والأطفال تسمى ASQ: طرح أسئلة فحص الانتحار. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول هذا الفحص على [nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials](https://www.nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials).

الانتحار هو السبب الرئيسي الثاني للوفاة بين الشباب. يرجى ملاحظة أن طرح أسئلة على الشباب حول الانتحار أمر آمن ومهم جدًا للوقاية من الانتحار. أثبتت الأبحاث أن سؤال الشباب عن أفكار الانتحار ليس ضارًا ولا يضع أفكارًا للانتحار في رؤوسهم.

على الرغم من أن محاولة الانتحار وإتمامه أكثر شيوعًا بين الشباب المصابين بالاكتئاب واضطرابات المزاج الأخرى، إلا أن محاولات الانتحار الاندفاعية يمكن أن تحدث لدى أولئك الذين ليس لديهم تاريخ معروف من الأمراض العقلية. يمكن للعائلات أن تجعل المنازل أكثر أمانًا، مما يساعد على حماية الأطفال والمراهقين. على الرغم من أنه ليس من الممكن جعل المنزل آمنًا تمامًا، إلا أن اتباع هذه الاقتراحات يمكن أن يساعد في تقليل المخاطر وفرصة محاولة الانتحار.

حتى لو جعلت منزلك أكثر أمانًا، إذا كان طفلك يتحدث عن أفكار أو خطط للانتحار، فيجب تقييمه على وجه السرعة من قبل مقدم رعاية صحية عقلية مؤهل.

مصادر المخاطر في المنزل

الأسلحة

- تظهر الأبحاث أن وجود مسدس أو سلاح في المنزل يزيد من خطر الموت بالانتحار.
- يجب تخزين الأسلحة وهي فارغة في خزانة مغلقة. يجب أيضًا تخزين طلقات الرصاص في خزانة مغلقة، ولكن في مكان منفصل.
- يجب الاحتفاظ بمفاتيح خزانة السلاح أو مجموعة القفل من قبل البالغين في المنزل فقط.
- فكر في شراء أقفال الزناد للبنادق.
- عندما يذهب الأطفال والمراهقون إلى منازل الأصدقاء أو الأقارب، اسأل عن ملكية الأسلحة وتخزينها.
- قم بإبعاد السكاكين وشفرات الحلاقة والأشياء الحادة الأخرى عن الأطفال والمراهقين.

الأدوية

- احتفظ بجميع الأدوية، الموصوفة وغير الموصوفة (بدون وصفة طبية)، في صندوق مغلق.
- يجب على شخص بالغ أن يوزع ويراقب جميع الأدوية الموصوفة والتي لا تستلزم وصفة طبية للأطفال والمراهقين.
- تتعب جميع زجاجات الأدوية بالإضافة إلى عدد الحبوب في كل حاوية، بما في ذلك تلك الموصوفة كأدوية بدون وصفة طبية (مثل مسكنات الألم، حبوب الحساسية، الفيتامينات، المكملات الغذائية، ما إلى ذلك) لكل شخص وأي حيوانات أليفة في المنزل.
- تخلص من جميع الأدوية الموصوفة منتهية الصلاحية والتي لم تعد مستخدمة عن طريق إحضارها إلى الصيدلية المحلية أو محطة الإطفاء.
- اسأل والدي أصدقاء طفلك عن كيفية تخزين أدويتهم في منزلهم.

المواد الأخرى

- إذا تم الاحتفاظ بالمواد التي يمكن إساءة استخدامها في المنزل، فيجب مراقبتها وتخزينها في خزانة.
- تتعب زجاجات الكحول وأغلق عليها بعيدًا. لا يكفي وضع هذه العناصر "بعيدًا عن متناول اليد".
- إذا تم الاحتفاظ بالماريجوانا في المنزل، فقم بقتل جميع أشكالها في صندوق بقتل لا يملك مفتاحه أو مجموعة المفاتيح سوى البالغين في المنزل.
- تحدث مع والدي أصدقاء طفلك حول كيفية تخزين الكحول أو الماريجوانا في المنزل.



يمكن استخدام عناصر أخرى لإيذاء النفس والانتحار

- احتفظ بمفاتيح سيارتك معك طوال الوقت أو فكر في قفلها في صندوق بقل.
- قم بإغلاق جميع المنظفات المنزلية السامة والمبيدات الحشرية والمواد الكيميائية الصناعية.
- ضع في اعتبارك الحد من استخدام الحبال والأسلاك الكهربائية والأسلاك الطويلة داخل المنزل أو احفظها في خزانة بعيداً.
- قم بتأمين وقفل النوافذ عالية المستوى والوصول إلى أسطح المنازل.

الأنشطة عبر الإنترنت

- يجب على الآباء ومقدمي الرعاية مراقبة أنشطة أطفالهم عبر الإنترنت، ومراقبة ما يلي:
- البحث عن طرق الانتحار
- شراء أي مواد أو أشياء يمكن استخدامها لإيذاء النفس.
- قضاء الوقت في غرف الدردشة أو مواقع التواصل الاجتماعي المخصصة لإيذاء النفس أو الانتحار.
- تلقي رسائل نصية أو رسائل مباشرة من أقرانك حول الانتحار أو مكالمات المساعدة أو تتمر الأقران.

يمكن تقليل خطر الموت بالانتحار عندما تقلل الأسر ومقدمو الرعاية من الوصول إلى الطرق التي يمكن للأطفال من خلالها إيذاء أنفسهم. يمكن أن يساعد اتباع هذه الخطوات في تحسين السلامة في منزلك.

المصادر الإضافية:

- خط شريان الحياة للانتحار والأزمات: اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 988 أو دردش على 988lifeline.org/chat
- خط الرسائل للأزمات: أرسل كلمة "HOME" إلى الرقم 741-741
- المؤسسة الأمريكية لمنع الانتحار، فرع فيرجينيا: afsp.org/chapter/virginia



بعض الأسباب لـ

الاتصال وإرسال الرسائل النصية والدردشة على الرقم 988

الأفكار الانتحارية

الشعور بالاكتئاب أو القلق

الإفراط في تناول الكحوليات أو تعاطي المخدرات

الصدمات



خطة السلامة الفردية (لكي يكملها الشاب)

1.	جعل البيئة آمنة: إزالة الوصول على سبيل المثال: القفل على الأدوية
2.	
3.	
1.	العلامات التحذيرية ونقاط الضعف على سبيل المثال: عدم إنجاز واجباتي المدرسية
2.	
3.	
1.	الأشياء التي يمكنني القيام بها بمفردتي لإلهائي على سبيل المثال: الاستماع إلى الفرقة الموسيقية المفضلة
2.	
3.	
1.	الأشخاص الذين يمكنهم المساعدة في صرف انتباهي على سبيل المثال: أخي
2.	
3.	
1.	الكبار الذين يمكنني طلب المساعدة منهم على سبيل المثال: والدي، جاري
2.	
3.	
1.	الأهداف المستقبلية والأشياء التي أتطلع إليها
2.	
3.	

المتخصصين الذين يمكنني طلب المساعدة منهم:

المعالج: _____ الهاتف: _____

مقدم الخدمة الخاص بي: _____ الهاتف: _____

طبيبي النفسي: _____ الهاتف: _____

إذا لم يكن مقدم الرعاية الصحية الخاص بي متاحًا وجدت نفسي أستعد للانتحار، فسوف أتصل بـ

(شخص/وكالة) على _____ (الرقم) للمساعدة في حالات الطوارئ.

إذا شعرت أنني لا أستطيع التحكم في سلوكي الانتحاري، فسأذهب إلى أقرب قسم طوارئ أو اتصل بالرقم 911.

24- الخطوط الساخنة للأزمات على مدار الساعة

• خط الرسائل للأزمات، أرسل: كلمة "HOME" إلى الرقم 741-741

• الخط الساخن الوطني لمنع الانتحار، اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى: 988

• شبكة National Hopeline Network، اتصل بالرقم: (784-2433) 1-800-SUICIDE

• غرفة الطوارئ المحلية أو اتصل بالرقم 911

مقتبس من: مركز GMU للخدمات النفسية