



پیشگیری از خودکشی

ابزاری برای خانواده ها

چطور می توانم ایمنی فرزندم را حفظ کنم؟

- « اسلحه و فشنگ ها را جداگانه از هم نگهدارید. »
- « مواد مخدر یا هر داروی دیگری را دور بیندازید، یا در جایی امن نگهدارید. »
- « امکان دسترسی به هر جسم نوک تیزی را از بین ببرید. (کاردهای آشپزخانه، تیغ، مادتراش، تیغ موکت بری (یا چاقوی حکاکی)) »
- « مواد شیمیایی را از دسترس دور کنید. (محصولات پاک کننده، شوینده های لباس، شوینده های ماشین) »
- « نظارت و کنترلتان را بیشتر کنید. (هر 10 دقیقه یک بار کودکان را چشمی تحت نظر داشته باشید) »

پرسیدن این سوالات درباره خودکشی می تواند زندگی یک نفر را نجات دهد.

- « آیا به خودکشی یا مردن فکر کرده اید؟ »
 - « آیا برنامه ای برای خودکشی داشته اید؟ »
- اگر پاسختان به یکی از سوال های بالا «بله» است، فوراً این کارها را انجام دهید.

خدمات بحران 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته

- خط کمک در موارد خودکشی و بحران با شماره 988 تماس بگیرید یا به این شماره پیام ارسال کنید
- چت در موارد بحرانی: 988lifeline.org/chat
- OC Links با شماره (855) 625-4657 تماس بگیرید
- (866) 488-7386 Trevor Line (LGBTQ Youth)
- ارسال پیام متنی در شرایط بحرانی برای افراد ناشنوا یا دارای مشکل شنوایی: عبارت HEARME را به شماره 839863 ارسال کنید

سایر منابع

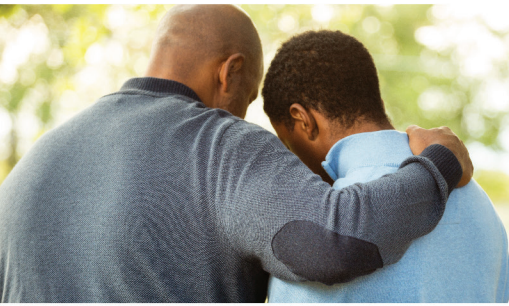
• (877) 910-9276 The OC WarmLine

• به شماره (714) 991-6412 پیام ارسال کنید

• OCNavigator.org



پیشگیری از خودکشی



با رسیدن کودکان به سن نوجوانی، والدین به سختی می توانند افکار و احساسات آنها را متوجه شوند. مهم است درباره عواملی که نوجوان را در معرض خودکشی قرار می دهد اطلاع داشته باشید.

1. اگر نوجوانتان احساس افسردگی یا اضطراب دارد اقدامی انجام دهید.

همه کودکان روزهایی احساس ناخوشایندی دارند، اما اگر به نظر می رسد کودکان هر بار چند روز یا چند هفته ناراحت است درباره این مسئله با آنها صحبت کنید. منتظر نمائید تا کودکان برای طرح مشکلاتش به شما مراجعه کند. به اتاقش بروید، کنارش بنشینید و بگویید که «ناراحت به نظر می رسی. دوست داری درباره آن صحبت کنی؟ شاید من بتوانم کمکی کنم.»

2. به حرف هایش گوش کنید - حتی زمانی که نوجوانتان صحبت نمی کند.

اکثر کودکانی که به خودکشی فکر می کنند، با رفتارها و اعمالشان درباره وضعیت ناهنجار فکری شان نشانه هایی را به شما می دهند. اگر حس می کنید که فرزندتان ممکن است به خودش آسیب بزند، این حس را دنبال کنید و اجازه ندهید تنها بماند. هرگونه فعالیت اجتماعی غیر معمول را زیر نظر داشته باشید و درباره آن با فرزندتان صحبت کنید.

3. هرگونه تهدید به خودکشی را جدی تلقی کنید

هر مطلب نوشته شده یا گفته شده با مضمون «می خواهم بمیرم» یا «دیگر برایم مهم نیست» را بدون هیچ پیش داوری به طور جدی مورد بررسی قرار دهید. فرقی نمی کند کودکان در حال حاضر تمایلی به مردن دارد یا نه، در هر حال اجازه دهید بدانند که به حرف هایش گوش می کنید و نگرانش هستید، و صحبت هایش را جدی تلقی می کنید.

4. فوراً کمک و راهنمایی حرفه ای دریافت کنید.

اگر رفتار فرزندتان باعث نگرانی شما شده است، کمک و راهنمایی دریافت کنید. با گروه پشتیبانی بحران سلامت روان محلی خودتان تماس بگیرید یا به بخش اورژانس محلی تان مراجعه کنید. اگر کودکان در معرض آسیب رساندن به خودش قرار دارد یا اگر ظاهراً می خواهد خودکشی کند، با 911 تماس بگیرید.

5. احساساتتان را با فرزندانتان در میان بگذارید.

اجازه دهید نوجوانتان بدانند که تنها نیست. بدون اینکه بخواهید اضطراب و اندوهش را کم کنید کافی است به او اطمینان دهید که سختی ها تا ابد ماندگار نیستند. همه چیز بهتر می شود و از طریق

مشاوره و هر درمان دیگری به فرزندتان کمک می کنید تا همه چیز برای او بهتر شود.

6. اگر نوجوانتان خودش را از دوستان و خانواده منزوی کرده است، با او صحبت کنید.

اگر فرزندتان خودش را دور می کند، این مسئله را یک مسئله شخصی در نظر نگیرید. از آنها بپرسید می خواهند از چه کسی کمک و حمایت دریافت کنند، و اجازه دهید متوجه شوند که شما در هر زمان که نظرشان تغییر کند در دسترس هستید.

7. به اندازه کافی ورزش کنید.

فعالیت فیزیکی باعث کم شدن میزان افسردگی می شود. ورزش باعث می شود غده ای در مغز اندورفین ترشح کند که این ماده باعث بهبود وضعیت روحی و کاهش درد می شود. ورزش می تواند باعث شود نسبت به خودشان حس بهتری داشته باشند.

8. به نوجوانتان یاد دهید چطور می تواند مسئولیت هایش و انتظاراتی را که از خودش دارد مدیریت کند.

اگر فرزندتان خسته به نظر می رسد، توصیه کنید کارهای بزرگ را به چند کار کوچک تر تقسیم کند که امکان مدیریت آنها بیشتر باشد، و در فعالیت های دلخواهش که استرس کمتری دارد شرکت کند. هدف از این کار شکل دهی مجدد اطمینان و اعتماد به نفس است.

9. اگر کودکان در حال حاضر تحت درمان است، از او بخواهید صبورانه منتظر نتیجه گیری باشد.

بهبود شرایط روحی از طریق درمان مشاوره و/یا مصرف دارو معمولاً کمی طول می کشد. اگر فرزندتان حالش بهتر نشده است نباید ناامید شود.

10. اگر همچنان در خانه اسلحه نگه می دارید، تا زمانی که شرایط بحرانی برطرف نشده است، آنها را قفل کنید و خلاص کنید، یا از دسترس دور نگهدارید.

اگر شک کرده اید که کودکان به خودکشی فکر می کند، بسیار مهم است که همه اسلحه ها و فشنگ ها، هرگونه الکل و دارو را در جای امنی بگذارید یا از خانه خارج کنید.

