

الإشعار النموذجي السنوي للوقاية من انتحار الشباب



محتوى هذا الإصدار

ربيع 2024

الموارد

التعرف على علامات الانتحار

الانتحار مشكلة
معقدة

المخاوف المشتركة

الأفعال والأقوال التي يجب
تجنبها

موارد الوقاية من انتحار الشباب متاحة

تفضلُ بزيارة [الموقع الإلكتروني لإدارة ويسكونسن للتعليم العام \(DPI\)](#). للحصول على معلومات مُحدّثة حول موارد الوقاية من الانتحار والتدخل من أجل منع الانتحار وإجراءات الوقاية بعد وقوع الانتحار. ويُرجى العلم أنّ هناك وحدات تدريب عبر الإنترنت، ووثيقة قابلة للتنزيل من الإنترنت بشأن متطلبات الوقاية من الانتحار في قانون الولاية، وصحيفة حقائق حول انتحار الشباب، ومنهجًا مُحدّثًا للطلاب حول الوقاية من الانتحار. وتتضمن الموارد الأخرى مقترحات لسياسة مجلس إدارة المدرسة، واستراتيجيات للتدخل من أجل منع الانتحار، ومقترحات تذكارية، وغيرها من المواضيع.

موارد للطوارئ:

988

اتصل بهذا الرقم لطلب المساعدة الفورية في حالة الانتحار أو في حالة وجود أزمة صحة نفسية.

HOPELINE

أرسل كلمة "HOPELINE" إلى الرقم 741741 أو تفضلُ بزيارة الموقع الإلكتروني <https://www.centerforsuicideawareness.org/hopeline>.

مؤسسة TREVOR PROJECT

أرسل إلى هذه المؤسسة رسالة نصية على الرقم 678-678 أو اتصل بها على الرقم 1-866-488-7396.

تفضلُ بزيارة الموقع الإلكتروني thetrevorproject.org.

موارد لغير الطوارئ:

WI Safe and Healthy Schools Training Center (مركز تدريب المدارس الأمانة والصحية في ويسكونسن) www.wishschools.org

Prevent Suicide Wisconsin (مؤسسة الوقاية من الانتحار في ويسكونسن) www.preventsuicidewi.org

Suicide Prevention Resource Center (مركز موارد الوقاية من الانتحار) www.sprc.org

American Foundation for Suicide Prevention (المؤسسة الأمريكية للوقاية من الانتحار) <https://afsp.org/>



عندما يمر شاب بظرف يعتقد أنه

أزمة وتظهر عليه علامات الانتحار

أو أعراضه، فينبغي التأكد من عدم

تركه بمفرده أو عدم إعادته إلى

منازله دون إشراف!

التعرف على علامات الانتحار

إنّ الانتحار لا يحدث فجأةً في العادة، بل تكون له في أغلب الأحيان علامات أو أعراض يمكن للأخريين رؤيتها أو سماعها. فتعرّف على **المشاعر والأفعال والتغيّرات** و**التهديدات** ذات الصلة بالانتحار وعلامات التفكير الانتحاري لدى طلابك وأصدقائك وأفراد أسرتك. (طُلع على مخطط المشاعر والأفعال والتغيّرات والتهديدات الموجود في الجهة الأخرى من الصفحة.)

الانتحار مشكلة معقدة

إنّ إنهاء الشخص لحياته بالانتحار فعل له عوامل متعددة. وإنّ المبالغة في تبسيط الأسباب التي تدفع الشخص للانتحار ليست أمرًا مفيدًا. فإذا قيل على سبيل المثال إنّ التتمر هو "سبب" إنهاء الشخص لحياته، فإنّ هو القول لا يكون دقيقًا لأنّ التتمر لا يسفر عن قتل كل ضحايا لأنفسهم. وتشير الأبحاث إلى أنّ ثمة عوامل عديدة تساهم في الإقبال على جريمة الانتحار، مثل العوامل البيولوجية، والمحددات الاجتماعية للصحة، والعوامل المحفّزة، والأحداث المسيّبة. ومن أمثلة العوامل البيولوجية والمحددات الاجتماعية للصحة المرض النفسي، أو فقدان أحد أفراد الأسرة بسبب الانتحار، أو العنف في الحي السكني، أو انعدام الأمن الغذائي. ومن أمثلة العوامل المحفّزة الدرجات الدراسية الضعيفة، أو الالتحاق بمدرسة غير آمنة، أو الإيذاء، أو النذب الأسري. ومن أمثلة الأزمات/الأحداث المسيّبة التعرض لخسارة كبيرة، أو الإذلال أو التتمر، أو إمكانية الحصول على وسائل مميّنة. ويوصّف الانتحار بأنه مشكلة معقدة غالبًا ما يُساء فهمها عند المبالغة في تبسيطها. من: ندوة عبر الإنترنت للرابطة الأمريكية لعلم الانتحار (AAS) في يناير 2011.

تحديد عوامل الخطر غير المتناسب لانتحار الشباب أمر مهم للوقاية من الانتحار.

يُعتبر الاكتئاب أكثر الأمراض النفسية المسيّبة للانتحار والقابلة للعلاج أيضًا!

شباب مجتمع الميم (LGB): على مدى السنوات العديدة الماضية، أظهرت نتائج استطلاع الرأي المتمحور حول السلوك للخطر للشباب (YRBS) أنّ ما يقرب من نصف شباب مجتمع الميم (LGB) يفكرون بجديّة في الانتحار، وأنهم أكثر عرضة لمحاولة الانتحار بمقدار 3.5 مرة مقارنةً بأقرانهم من خارج مجتمع الميم (LGB).

الشابات: أشارت بيانات استطلاع الرأي المتمحور حول السلوك للخطر للشباب (YRBS) أيضًا إلى تزايد عدد الطالبات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين 16 و 17 عامًا واللاتي يشعرن بالحزن الشديد أو اليأس كل يوم لمدة أسبوعين متتاليين أو أكثر لدرجة أنهن توقفن عن القيام بأنشطتهن المعتادة.

التخزين الآمن للوسائل المميّنة يمكنه إنقاذ الأرواح.

(اطّلع على **Means Matter (الوسائل مهمة)** و **Be Smart for Kids (كُن ذكيًا)** مع الأطفال)

إنّ التشجيع على التخزين الآمن لجميع الوسائل المميّنة يُعتبر استراتيجية وقائية بالغة الأهمية، وإنّ الحد من الوصول إلى هذه الوسائل يخفض معدلات الانتحار بين الشباب بدرجة كبيرة. ففي أغلب الأحيان، يستخدم الشباب الذين يحاولون الانتحار مسدسًا أو مخدّرًا يحتفظون به في المنزل. فلا تسمحوا للشباب بالوصول إلى الأسلحة النارية أو الأدوية الخطرة بدون رقابة.

علامات أو أعراض الوقاية من الانتحار (المشاعر والأفعال والتغيّرات والتهديدات)

المشاعر

- اليأس
- الانفعال والغضب غير المنضبط والسعي للانتقام
- الشعور بالحصار - وكأنه لا يوجد مخرج
- عدم وجود أي شعور بالهدف في الحياة

الأفعال

- التصرف بتهور أو الانخراط في أنشطة محفوفة بالمخاطر
- الانسحاب من الأصدقاء والأسرة والمجتمع والأنشطة المعتادة
- زيادة تناول المشروبات الكحولية أو استخدام المخدرات
- التخلي عن الممتلكات الثمينة

التغيّرات

- انخفاض جودة الواجبات المدرسية
- التغيّرات المزاجية الجذرية
- القلق والاضطراب وتغيّر عادات الأكل والنوم

التهديدات

- التهديد بإيذاء النفس أو الحديث عنه

من الرابطة الأمريكية لعلم الانتحار



الانتحار مشكلة معقدة (تكملة)

ما الذي يمكنك فعله إذا كنت قلقًا بشأن طالب؟

على الرغم من أن الانتحار يُعتبر حلًا دائمًا لمشكلة مؤقتة، إلا أن الأطفال ينظرون إلى مشاكلهم على أنها لا نهاية لها. ولكننا إذا تمكنا من مساعدة الأطفال على اجتياز الأزمة التي يمرون بها، فإن نسبة احتمال عدم محاولتهم الانتحار أبدًا ستبلغ 90%. ويتمتع المعلمون وموظفو المدرسة الآخرون والأقران وأفراد الأسرة بمكانة جيدة تمكّنهم من مراقبة سلوكيات الطلاب الفردية والاستجابة لها باستخدام نموذج IACTT إذا كانوا يشتبهون في أن طالبًا قد يفكر في إيذاء نفسه. ويرمز نموذج IACTT إلى التعرف والسؤال والتقديم واتخاذ الإجراءات والعناية.

تعرّف على العلامات والأعراض التي تظهر على الشخص الذي يعاني من مشكلة صحية نفسية. واعلم أن التواصل مع الآخرين بكلمات متعاطفة، مثل "يجزني سماع ذلك. يبدو الأمر صعبًا حقًا"، يمكن أن يكون الخطوة الأولى في مساعدتهم خلال أزمته.

اسأل لتعرف المزيد من المعلومات حول ما يحدث، واسأل عما إذا كان الشخص يفكر في الانتحار أم لا، واستخدم الأسئلة المفتوحة (مثل "أخبرني بما يحدث.") لجمع المعلومات ومعرفة السياق، ولا تخف من طرح سؤال صعب!

قدّم الرعاية للطالب وأشعره بتعاطفك معه من خلال اتخاذ الخطوة التالية في طريق مساعدته. واستخدم كلمات مثل: "أنا قلق عليك. لا أريد أن يصيبك أي مكره أو أذى."

اتخذ الإجراءات اللازمة وقل لأحد أعضاء فريق الأزمات:

"نذهب إلى شخص في مكتب الاستشارات لتتحدث معه."

اعتن بنفسك. قد تحتاج إلى الدعم، إذا ساعدت شخصًا ما في أزمة.



أرسل كلمة HOPELINE إلى
الرقم 741741



المخاوف المشتركة

ماذا لو ارتكبت خطأ؟ هل يمكن مقاضاتي؟

إن قانون الولاية يحمي جميع موظفي المنطقة التعليمية العامة والخاصة والمتطوعين من المسؤولية المدنية عن أفعالهم وإغفالاتهم عند محاولتهم التدخل لمنع انتحار طالب. وقد وجد المشرفون أنه من الضروري للغاية أن يتخذ الأشخاص البالغون إجراءات مناسبة عندما تكون لدى طالب ميول انتحارية وأن تُقدّم الحماية لهؤلاء الأشخاص للبالغين من أي مسؤولية مدنية تقع على عاتقهم نتيجة لجهود التدخل التي يبذلونها لمنع الانتحار.

هل السؤال عن الانتحار يدفع الطالب إلى محاولة الانتحار؟ لا، لقد خضعت هذه المسألة لدراسة دقيقة، وتبيّن أنه حين تسأل الطالب عن نيّته الانتحارية، فإنك بذلك تعرض عليه المساعدة. فيرجى بذل كل الجهود الممكنة لمساعدة الطلاب. ولا تخف من طرح سؤال "هل تفكر في إيذاء نفسك أو قتلها؟"



هل ترى علامات أو أعراض عاجلة؟ إليك ما يجب تجنبه



قد يتعرض جميع الأطفال والمراهقين لتقلبات في الحالة المزاجية، وقد يكون أمامهم وقت طويل ليتمكنوا من طرح أسئلة ذات دلالة كبيرة عن الحياة. ونظرًا لأنهم لا يدركون معنى منظور الوقت، فقد يصيبهم التعب الإرهاق. وإنَّ أفضل أدوار يمكن للمعلمين تأديتها هي دعم الطلاب، واستخدام نموذج IACTT إذا رأوا علامات أو أعراض الانتحار. وقد تكون بعض العبارات الواردة أدناه منطقية تمامًا للطلاب الذين لا يفكرون في الانتحار؛ ولكن عندما يكون الأطفال في أزمة، فإنَّ هذه الأشياء يمكن أن تزيد الأمر سوءًا.

فيما يلي بعض الأفعال والأقوال التي يجب عليك تجنبها عندما ترى علامات التحذير العاجلة والخيارات الإيجابية البديلة:

لا نخجل -تحقق من الأمر

ليس ذلك: "عليك أن تتغلب على هذا الأمر، فهو لا يُعتبر مشكلة."

بل هذا: "يبدو أنك تعاني من شيء ما. كيف يمكنني أن أقدم المساعدة؟"

ليس ذلك: "أنت حساس للغاية. تصرّف بنضج!"

بل هذا: "يمكنني أن أقول إنَّ هناك شيئًا يزعجك حقًا. ما الأمر؟"

لا تتأخر - IACTT

عندما ترى علامات أو أعراض عاجلة، اطلب المساعدة على الفور. لا تنتظر.

لا تلوم - ادمع

ليس ذلك: "لو كنت تريد درجة أفضل، لكنك بذلت جهدًا أكبر."

بل هذا: "يبدو أنك محبط في نفسك. كيف يمكننا فعل ما هو أفضل؟"

ليس ذلك: "ربما يؤدي تغيير موقفك إلى حصولك على المزيد من الأصدقاء."

بل هذا: "أخبرني عن الصفات التي تبحث عنها في الصديق. كيف يمكن أن تكون هذه الصفات فيك؟"

لا تستسلم - تأبر

الانتحار ليس قدرًا - فعندما يتمكن الشخص من اجتياز أزمة الانتحار، عادةً ما تصبح حياته

صحية ومنتجة!

لا تفعل ذلك بمفردك - الأمر يتطلب تعاونًا

استعن بموظفي خدمات الطلاب الآخرين أو الإدارة أو أسرة الطالب لمساعدتك!

هذا المنشور مقدم من:

قسم دعم التعلم

خدمات الطلاب/الوقاية والعافية

608-266-8960

dpi.wi.gov/sspw/mental-health/youth-suicide-prevention



مايو 2024، Wisconsin Department of Public Instruction (إدارة ويسكونسن للتعليم العام)

إنَّ Wisconsin Department of Public Instruction (إدارة ويسكونسن للتعليم العام) لا تمارس أي أعمال تمييزية على أساس الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو العقيدة أو العمر أو الأصل القومي أو النسب أو الحمل أو الحالة الاجتماعية أو الحالة الأبوية أو التوجه الجنسي أو القدرة وتوفر فرصًا متساوية للكشفة الأمريكية وغيرها من المجموعات الشبابية المعينة.