

مساعدة أطفالكم

يشكل انتحار الشباب مشكلة مهمة في ولاية فيرجينيا وفي كافة الولايات المتحدة. ووفقاً لمراكز رصد الأمراض والوقاية منها (CDC) ولمديرية الصحة في ولاية فيرجينيا يعتبر الانتحار ثاني أهم سبب للوفيات بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم 10-24 سنة وفقاً لتقرير العام 2017.

ويمكن الوقاية من الانتحار. وإذا ما تعاونت المدارس والأفراد والمجتمعات المحلية فيما بينهم لمواجهة الانتحار فسوف ينقذون حياة الكثيرين. والأهم من ذلك كله أن يكون أولياء الأمور جزءاً من عملية الوقاية.

غالباً ما يظهر المراهقون الذين يموتون منتحرين مختلف علامات الإنذار، مثل الاكتئاب السريري. وبمعرفة واكتشاف تلك العلامات التحذيرية تستطيع كولي أمر أن تحدد إذا ما كان ولدك في خطر.

معرفة العلامات

إن الاكتئاب واضطرابات المزاج الأخرى تسبب خللاً في الكيمياء الحيوية للدماغ، مما يؤثر على تفكير وسلوك الشاب الصغير. وهذا يعني أن المشكلات السلوكية في بعض الأحيان ليست مشكلات سلوكية وحسب، بل هي علامات خفية لمشكلات أكبر أو أعمق كالإكتئاب أو أي اضطرابات في الصحة العقلية. وقد أعلن مراكز رصد الأمراض أن 1 من كل 5 أطفال تقريباً يعانون من نوبات الاكتئاب.

يمكنك كولي أمر ان ترصد بعض العلامات أو السلوكيات التي تشير إلى الاكتئاب، مثل:

- المزاج المكتئب أو الحاد
- الاهتمام الضعيف بالأنشطة
- تغيرات ملحوظة في الوزن أو الشهية
- القنوط
- الشعور بعدم القيمة أو الشعور المفرط بالذنب
- التردد أو ضعف التركيز
- تغيرات ملحوظة في عادات النوم
- الإعياء وفقد الطاقة
- الأفكار المتواترة عن الموت أو الانتحار

الرصد عن كثب

باعتبارك ولي الأمر فقد تكون أول من يلاحظ أي تغيير يطرأ على مزاج ولدك وسلوكياته. وغالباً ما تكون هذه التغييرات غير ملحوظة أو أنها ملحوظة في وقت متأخر كعلامات تحذيرية لاكتئاب الشباب وإقدامهم على الانتحار. ومن الشائع لدى أولياء الأمور أن يفسروا التغيير في المزاج والسلوكيات على أنه من المزاجيات المعهودة للمراهقين، بينما تغيرات المزاج ترجع في الحقيقة إلى مرض طبي يدعى الاكتئاب وإلى اضطرابات أخرى في الصحة العقلية. فحالة مزاجية المراهقة تؤثر فقط على مزاج الطفل لفترة قصيرة فقط وغالباً ما تتحسن. أما الاكتئاب فلا يتحسن إلا بالعلاج النفسي.

ويختلف الاكتئاب في شدته وقد يصل إلى حالته القصوى ويسمى عندئذٍ بنوبة الاكتئاب المفرط. وهي تتميز بتغيير دائم في الطفل يستمر إلى فترة أسبوعين على الأقل ويصبح الطفل خلالها إما مكتئباً أو مهتاجاً وغير راغب في العمل على أية أنشطة أخرى.

وتشمل السلوكيات الأخرى المرافقة للأعراض المذكورة أعلاه ما يلي:

- استخدام عبارات مثل "أكره حياتي" أو "أنا ولد سيء أو غبي" أو "أريد أو سوف أقتل نفسي"
- التراجع عن المشاركة في أنشطة كان يستمتع بها مع الأسرة والأصدقاء والمدرسة

مدارس برينس ويليام العامة
معلومات لأولياء الأمور حول الوقاية من انتحار الشباب

- انشغال الفكر بالوزن
- الاهتياج أو التباطؤ في الحركة
- فقد الأمل في المستقبل
- كثرة النوم أو قلته
- التنازل عن أعراضه التي بحوزته
- يسأل إذا ما كان فعل ما يؤدي إلى الموت
- الانشغال بفكرة الموت والاحتضار

ماذا يمكنك فعله للمساعدة

إذا قمت - أنت أو أي شخص آخر - بتحديد ولدك على أنه معرض لخطر الاكتئاب أو الانتحار، فأول شيء عليك فعله هو التحدث إلى ولدك. إذا رصدت أي علامات تحذيرية من الاكتئاب، فلا يمكنك تجاهلها على أمل أن يتغلب الولد عليها.

تحدث إلى ولدك فوراً

لا بد أن يدرك ولدك أنك مهتم بفهم سلوكياته. اسأله إذا كان هناك أية مشكلات أو قضايا تشغل الطفل. ساعد ولدك وكلما تم تقييم الاكتئاب أو أي مشكلة في الصحة العقلية باكراً، كلما كان علاجها أسهل وكلما قل أو تباطأ تطورها وتأزمها قبل أن تصبح مشكلة خطيرة كالانتحار أو القتل.

تتضمن بعض خيارات العلاج الشائعة ما يلي:

- الإرشاد فردياً أو مع الأسرة أو الجماعي
- التدخلات المدرسية
- التمرين والتغذية الجيدين
- الفحص الطبي من قبل مزود الخدمات الطبية
- توفير مصادر دعم المجتمع المحلي
- تقييم العلاج الدوائي من قبل مزود الخدمات الطبية

أفكار وخطط الانتحار

إذا كنت مهتماً أو أدركت يقيناً أن أفكار الانتحار تنتاب ولدك:

- استفسر عن آخر الأفكار التي تجعله رغباً بالموت أو الخطط لقتل نفسه إذا كانت تلك الأفكار والخطط موجودة بالفعل، فاستفسر لماذا هي هناك طالباً المساعدة. تيقن كم هو مهم لك ولأسرتك ذلك الطفل. تحدث عن الحاجة الملحة للحفاظ على سلامته وناقش الطرق الصحية البديلة لإدارة أي نزاعات.
- أبق ولدك على الدوام تحت المراقبة من قبل شخص بالغ ومسؤول إذا ما تأكدت أفكار وخطط الانتحار لديه.
- رتب لإجراء تقييم فوري من قبل أخصائي الصحة العقلية المدرب على التعرف على اكتئاب الشباب أو مشكلات الصحة العقلية الأخرى وعلاجها. يستطيع طبيب أطفال العائلة أو مزود الخدمة الطبية أو المرشد الطلابي في المدرسة أن يساعدك على الوصول إلى مصادر محلية.
- لا تتردد في إجراء هذا التقييم.

مدارس برينس ويليام العامة
معلومات لأولياء الأمور حول الوقاية من انتحار الشباب

من الهام أن تحافظ على بيتك آمناً

امنع الوصول إلى أية وسائل فتاكة مثل الأسلحة، بما في ذلك الأسلحة النارية، و/أو السكاكين ووصفات الدواء والأدوية المتوفرة عبر منافذ البيع. يجب إزالة كل تلك المواد من المنزل أو تأمينها بعيداً عن متناول ولدك. يرجى التواصل مع إحدى الجهات التالية إذا كانت لديك أو لدى أي فرد آخر تعرفه أفكار عن الانتحار:

الهاتف الوطني لمنع الانتحار

الرسالة النصية: HOME to 741-741

الرقم الوطني للإنقاذ 1.800.273.8255

للتحاور عبر الإنترنت <https://suicidepreventionlifeline.org>

خدمات المجتمع المحلي في مقاطعة برينس ويليام –

خدمات الطوارئ 7/24

منطقة ماناساس (الغرب) 703.792.7800

منطقة وودبريدج (الشرق) 703.792.4900