

## مدارس دولتی پرینس ویلیام کانتی اطلاعات والدین در مورد جلوگیری از خودکشی در جوانان

### کمک به کودک خود

خودکشی جوانان در ویرجینیا و ایالات متحده یک مشکل قابل توجه است. طبق گزارش مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) و وزارت بهداشت و درمان ویرجینیا، خودکشی دومین علت اصلی مرگ و میر در میان جوانان 10 تا 24 ساله است که در سال 2017 گزارش شده است.

خودکشی قابل پیشگیری است و وقتی افراد، مدارس و جامعه برای مقابله با خودکشی با هم متحد شوند می‌توانند جان انسان‌ها را نجات دهند. مهمتر از هر چیز این است که والدین بخشی از روند پیشگیری باشند.

اغلب نوجوانانی که با خودکشی می‌میرند علائم هشدار دهنده ای مانند افسردگی بالینی از خود بروز داده اند. با آگاهی و جستجوی این علائم هشدار دهنده، شما به عنوان والدین می‌توانید کمک کنید تا تشخیص داده شود فرزندتان در معرض خطر است یا خیر.

### دانشتن علائم

افسردگی و سایر اختلالات خلقی یا روحی، یک نوع عدم تعادل بیوشیمیایی در مغز ایجاد می‌کند که بر نحوه تفکر و رفتار جوان تأثیر می‌گذارد. این بدان معناست که گاهی اوقات یک مشکل رفتاری ممکن است فقط یک مشکل رفتاری نباشد و نشانه‌های یک مشکل عمیق‌تر مانند افسردگی یا سایر نگرانی‌های سلامت روان را پنهان کند. CDC (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها) گزارش می‌دهد که تقریباً از هر 5 کودک 1 نفر یک دوره افسردگی را تجربه می‌کند.

بعنوان پدر یا مادر ممکن است علائم یا رفتاری را مشاهده کنید که نشانگر افسردگی است، مانند:

تغییر قابل توجه در وزن یا اشتها	بی‌علاقگی در فعالیتهای	روحیه افسرده یا تحریک پذیر
بلا تکلیفی یا کاهش تمرکز	احساس بی‌ارزشی یا گناه بیش از حد	ناامیدی
مکرراً به مرگ یا خودکشی فکر کردن	خستگی، از دست دادن انرژی	تغییر قابل توجه در عادات خواب

### نگاه نزدیک‌تر

به عنوان پدر یا مادر ممکن است اولین نفری باشید که متوجه تغییر روحیه و رفتارهای فرزندتان می‌شوید. غالباً این تغییرات به عنوان علائم هشدار دهنده افسردگی و خودکشی جوانان شناخته نمی‌شوند یا خیلی دیر تشخیص داده می‌شوند. برای والدین عادی است که تغییر در خلق و خو و رفتار را به عنوان "نوسان خلق و خوی دوران نوجوانی" یا "نمونه‌ای یک نوجوان معمولی" توضیح دهند در حالی که در واقع ممکن است تغییرات خلقی به دلیل یک بیماری به نام افسردگی و همچنین سایر اختلالات سلامت روان باشد. مورد "نوسان خلق و خوی دوران نوجوانی" فقط برای مدت کوتاهی بر روحیه کودک تأثیر می‌گذارد و اغلب بهبود می‌یابد. افسردگی فقط با درمان روانپزشکی بهبود می‌یابد.

شدت افسردگی با شدیدترین حالت که "اپیزود عمده افسردگی" نامیده می‌شود، انواع گوناگون است. این یک تغییر پایدار مشخص در کودک است که حداقل دو هفته به طول می‌انجامد که در عین حال کودک افسرده شده و یا نسبت به بیشتر فعالیت‌ها یا تحریک پذیر و بی‌علاقه است.

بروز رفتاری بیشتر بر اساس علائمی که در بالا توضیح داده شد ممکن است شامل موارد زیر باشد:

وسواس در مورد وزن	کناره‌گیری از فعالیتهایی که قبلاً با خانواده، دوستان و مدرسه لذت می‌برده است	جملاتی از قبیل "من از زندگی خود متنفرم"، "من بد یا احمق هستم" یا "می‌خواهم خودم را بکشم / خودم را می‌کشم"
خواب خیلی کم یا زیاد	امیدی به آینده ندارد	تحریک یا کاهش سرعت حرکت
وسواس مرگ و مردن	درباره عملی که سبب مرگ می‌شود سوال می‌پرسد	دارایی خود را می‌بخشد

مدارس دولتی پرینس ویلیام کانتی  
اطلاعات والدین در مورد جلوگیری از خودکشی در جوانان

**کاری که می‌توانید برای کمک به آن انجام دهید**

اگر شما یا شخص دیگری فرزند خود را در معرض خطر افسردگی یا خودکشی تشخیص داده‌اید، وظیفه بعدی شما این است که می‌توانید با کودک خود صحبت کنید. اگر علائم هشدار دهنده افسردگی را مشاهده کرده‌اید، هرگز نباید آن را نادیده بگیرید و "امیدوار باشید که از پس آن برمی‌آیید."

**بلافاصله با کودک خود صحبت کنید**

به کودک خود بگویید که شما نگران هستید و شرایط را درک می‌کنید و جدی می‌گیرید. از او سوال کنید که آیا مشکل یا مسئله‌ای دارد که فرزند شما نگران آن است. از کودک خود حمایت کنید.

تشخیص به موقع افسردگی یا هر مشکل سلامت روان به راحتی درمان می‌شود، و احتمال دارد که به یک نگرانی جدی‌تر مانند خودکشی یا قتل تبدیل شود.

گزینه‌های معمول درمان عبارتند از:

تغذیه خوب و ورزش	مداخلات موجود در سطح مدرسه	مشاوره فردی / خانوادگی / گروهی
ارزیابی دارو توسط یک پزشک	توسعه پشتیبانی جامعه	معاینه فیزیکی توسط یک پزشک

**افکار و نقشه برای خودکشی**

اگر نگران هستید یا به شما اطلاع داده شده است که فرزند شما فکر خودکشی دارد:

- درباره هر یک از افکار اخیر در مورد تمایل به مرگ یا برنامه خودکشی بپرسید. اگر این افکار یا برنامه‌ها وجود دارد، دلیل آن را به روش و لحن حمایت‌کردن بپرسید. تأکید کنید که کودک تا چه اندازه برای شما و خانواده شما مهم است. در مورد ضرورت ایمن نگهداشتن اعضای خانواده صحبت کنید و در مورد راه‌های سالم جایگزین برای مدیریت هرگونه شرایط سخت و دشوار صحبت کنید.
- اگر کودک شما افکار و نقشه برای خودکشی را تأیید کرد، همیشه آنها را تحت نظارت یک فرد بالغ مسئول نگه دارید.
- یک ارزیابی فوری توسط یک متخصص سلامت روان که در زمینه شناخت و درمان افسردگی جوانان یا سایر نگرانی‌های سلامت روان آموزش دیده است، ترتیب دهید. پزشک متخصص اطفال / پزشک یا مشاور مدرسه خانواده شما می‌توانند در جستجوی منابع محلی کمک کنند.
- در دریافت این ارزیابی دریغ نکنید.

**مهم است که یک خانه امن را نگهداری کنید**

دسترسی به هر وسیله کشنده‌ای مانند سلاح شامل اسلحه گرم و / یا چاقو، نسخه‌ها و داروهای بدون نسخه را از بین ببرید. این وسایل باید از خانه دور شود یا از دسترسی فرزند شما دور باشند.

اگر شما یا کسی را می‌شناسید که به خودکشی فکر می‌کند، لطفاً با یکی از موارد زیر تماس بگیرید.

شماره سراسری پیشگیری از خودکشی  
عبارت "HOME" را به شماره 741-741 پیامک کنید  
تلفن 1-800-273-8255

چت آنلاین: <https://suicidepreventionlifeline.org/>

خدمات جامعه پرینس ویلیام کانتی - خدمات اورژانس 24/7  
منطقه Manassas (غربی) 703-792-7800  
منطقه Woodbridge (شرقی) 703-792-4900