

MIMIND TOOLS

نصائح للآباء بشأن الانتحار

انتبه إلى أن العوامل التالية قد تكون إحدى علامات التحذير أو الخطر الدالة على الميل إلى الانتحار:

- الاكتئاب وغيره من اضطرابات الصحة النفسية
- تغير ملحوظ في السلوك أو الشعور بالقلق الشديد أو الانفعال الشديد
- التحدث أو الكتابة أو التواصل بشأن الانتحار أو الموت
- عدم القدرة على النوم
- شراء مسدس
- محاولات الانتحار أو السلوكيات الانتحارية السابقة
- تعاطي المواد المخدرة (العقاقير والكحول)
- سماع خبر انتحار شخص آخر

الاحتياطات الواجب اتخاذها:

- تخلص من جميع الأسلحة بما في ذلك الأسلحة النارية من المنزل
- احفظ الأدوية المستخدمة بوصفة طبية والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية في مكان مغلق
- راقب سلوك المراهق عن كثب
- اسأل المراهق يوميًا عن حالته المزاجية ولمعرفة ما إذا كانت تراوده أفكار انتحارية
- راقب اتصالاته مع أقرانه أو غيرهم من مثبيري المشاكل

ما يجب عليك فعله إذا شعر المراهق برغبة في الانتحار:

- تعاون مع المراهق لوضع خطة للحفاظ على سلامته
- اتصل بمعالجه أو طبيبه النفسي
- اتصل بأحد الأرقام المخصصة للأزمات. الخط الساخن الوطني للأزمات: 8255-273-800-1 أو 988.
- اذهب إلى غرفة الطوارئ المحلية
- اتصل بالطوارئ على الرقم 911