

الإنتحار في المدارس: معلومات للوالدين



يمكن أن يكون له تأثير عاطفي عميق ليس فقط على العائلة والأصدقاء، ولكن على الطلاب والعاملين في المدرسة وأولياء الأمور والمجتمع بأسره. وفيما يلي بعض المعلومات التي قد تكون مفيدة في مساعدتكم وأتمتعون بدعمون شخص شاب/شابة خلال هذا الوقت العصيب.

التعرض إلى الإنتحار يمكن أن يكون تجربة مؤلمة.

بعض ردود الفعل يمكن أن تحدث بعد أسابيع أو أشهر أو سنة من وقوع الحدث

إذا كنتم تشعرين بالقلق إزاء رد فعل وسلوك طفلكم (مثل التغيرات في حياته الإجتماعية أو عمله المدرسي) من المهم التحدث إلى مدير المدرسة أو مستشار الطلاب أو الطبيب العام. هذا قد يؤدي إلى إحالة إلى مستشار للصحة العقلية و/أو لتقييم المخاطر.

ما الذي يحتاجه الشباب لمعرفته

قد تكون المدرسة قد زودت الطلاب بمعلومات عن الحادث ولكنهم قد يرغبون في معرفة ما حدث بالضبط. لن يتم إعطاء تفاصيل عن الطريقة التي حدث فيها الإنتحار للطلاب، حيث يمكن أن تكون هذه المعلومات ضارة لرفاهيتهم. كأباء وأمهات، من المهم توجيه النقاش نحو إجراءات "طلب المساعدة" الإيجابية التي يمكن للشباب إتخاذها عندما يعانون. وهذا يشمل التحدث إلى شخص بالغ موثوق به، مثل أحد الوالدين أو مستشار أو معلم أو قريب أو صديق.

"أخبر شخص بالغ إذا كنت قلقاً بشأن صديق"

'طلب المساعدة' هي رسالة مهمة لمشاركتها مع الشباب في أي نقاش حول الإنتحار. يقوم الشباب أحياناً بتبادل مشاعرهم عن الموت مع الأصدقاء - في المحادثات والرسائل ورسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية وعلى شبكة الانترنت. إذا كانوا يشبهون في أن أحد الأصدقاء على وشك أن يؤدي نفسه، يجب إبلاغ شخص بالغ على الفور.

- القلق أو المخاوف أو الكوابيس
 - الانشغال بأفكار حول الشخص الذي توفي؛ ومحاولة إعطاء معني للوفاة وفهم لماذا حدثت
 - الإنقطاع عن الآخرين
 - التهيج أو الغضب أو العدوان
 - صعوبة في التركيز
 - التغيرات في أنماط النوم والشهية والطاقة وممارسة الأنشطة.
- الشباب بحاجة إلى إيجاد طرق آمنة للتعبير عن مشاعرهم، بغض النظر عن سنهم. إن فهم وطمأنينة وإهتمام الوالدين مهمة جداً في هذا الوقت. إسترشدوا بحاجة الشاب/الشابة للحديث، ووضحوا له/لها بأنكم ستكثرون متاحون لهم كلما كانوا بحاجة إليكم.

الشباب الذين عانوا من حالات توتر أخرى في حياتهم قد يجدون صعوبة في التكيف

تجربة المواقف العصبية، بما في ذلك انفصال/طلاق الوالدين، وفاة أحد الأقارب/الحيوانات الأليفة والإنتقال من المنزل/المدرسة، يمكن أن يؤثر على كيفية تكيف شخص ما مع الضغوط الجديدة. قد يصبحون مزعجين ويحتاجون إلى التعبير عن مشاعرهم حول هذه المخاوف الأخرى، حتى لو كان يبدو عليهم التكيف. إذا كان الشاب يستخدم بالفعل خدمات طبيب نفسي أو طبيب أمراض عقلية، قوموا بإعلامهم عن الإنتحار.

يستجيب الشباب إلى الإنتحار في مجموعة من الطرق، وهناك احتمال لمجموعة واسعة من ردود الفعل

كيفية إستجابة شخص شاب/شابة إلى الإنتحار سوف تتأثر بسنه/سنها، ومرحلة نموه/نموها، وشخصيته/شخصيتها، وعلاقته/علاقتها مع الشخص المتوفى وبما يحدث في حياتهم.

تشمل ردود فعل الحزن الطبيعية، الشائعة ما يلي:

- الصدمة أو عدم التصديق أو الارتباك أو التخدر
- الشعور بالذنب أو اللوم
- الحزن أو مشاعر الخيانة أو التخلي

'طلب المساعدة' هي رسالة مهمة لمشاركتها مع الشباب في أي نقاش حول الإنتحار.



إرسال الأخبار التي تحدث عن الوفاة (سواء دقيقة أو إشاعات)، ونشر رسائل على الانترنت (سواء ملائمة وغير ملائمة)، داعين إلى تجمعات مرتجلة وخلق نصب تذكارية إفتراضية.

من المهم أن تتحدثوا مع إبنكم الشاب/ابنتكم الشابة حول نشاط وسائل الإعلام الإجتماعية، وكيف يمكن أن تؤثر عليهم (على سبيل المثال رؤية الرسائل المزعجة). تحدثوا معهم حول كيفية التعامل مع هذه الأمور والتفاوض حول حدود استخدامهم لوسائل الإعلام الإجتماعية إذا لزم الأمر.

إذا كنتم تشعرين بالقلق إزاء الرسائل التي ترورها أو تسمعوها على مواقع وسائل الإعلام الإجتماعية، دعوا شخص ما يعرف. يمكن أن يكون هذا الشخص والديّ الشاب، أو السلطات المحلية، أو خدمات الطوارئ أو مدير المدرسة أو المستشار ذات الصلة.

من أين يمكن للوالدين والشباب الحصول على المزيد من المعلومات والمساعدة؟

- توفر مراكز **headspace** الدعم والمعلومات والمشورة إلى الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 - 25 - **headspace.org.au**
- يوفر **ehheadsace** الإستشارة عبر الانترنت والدعم عبر الهاتف للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 - 25 - **ehheadsace.org.au** 1800 650 890
- خط المساعدة للأطفال** هو هاتف على مدار 24 ساعة وخدمة إستشارة عبر الانترنت للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 - 25 - **1800 55 1800 kidshelpline.com.au**
- خدمة Lifeline** هي خدمة الإستشارة الهاتفية على مدار 24 ساعة - **13 11 14 lifeline.org.au**
- خدمة **Suicide Call Back Service** - **www.suicidecallbackservice.org.au** 1300 659 467
- طبيبكم العام**
- طبيب نفسي أو مستشار** (يمكن لطبيبكم العام إحالتكم)

- تشجيع الصحفيين على رفع الوعي العام لعوامل الخطر وعلامات التحذير للإنتحار، وكذلك الإجراءات التي يمكن اتخاذها لمساعدة شخص لديه ميول إنتحارية
- تشجيع الصحفيين على تزويد قرائهم/مستمعيهم بمعلومات عن خدمات الدعم المحلية، وخدمات الصحة العقلية المحلية وأرقام هواتف الدعم عند الأزمات
- إخبار وسائل الإعلام عدم إدراج الصور لمشهد الموت أو المشيعين المنكوبين
- التركيز على الكيفية التي أثر فيها الإنتحار على المجتمع. في هذه الظروف تجنبوا:

- إعطاء تفاصيل عن طريقة الإنتحار
- إعطاء سحر للضحية أو الإنتحار نفسه؛ الحرص على عدم إعطاء الانطباع بأن الإنتحار كان نتيجة إيجابية للشباب.
- تبسيط أسباب الإنتحار. الإنتحار هو نادراً ما يكون نتيجة لعامل أو حدث واحد. معظم الناس الذين يموتون عن طريق الإنتحار كان لديهم تاريخ من المشاكل، والتي قد لم يتم الإبلاغ عنها في أعقاب الإنتحار.
- يمكنكم طلب المشورة من المدرسة قبل التحدث إلى وسائل الإعلام، ومع ذلك، إذا كنتم قد تحدثتم بالفعل، فمن المهم إبلاغ المدرسة بذلك.

كونوا على علم بأن موظفي المدرسة سوف يتأثرون أيضاً

في حين ان الجميع سوف يعملون من أجل تطبيع الأعمال الروتينية للمدرسة، بعض الموظفين سوف يتعاملون مع المشاعر الصعبة، إن مشورة الدعم للكبار متاحة لجميع العاملين في المدرسة من خلال دائرة التعليم والهيئات الأخرى ذات الصلة.

كونوا على يتيّة من نشاط وسائل الإعلام الإجتماعية

بعد الإنتحار، من المحتمل أن يلجأ الشباب إلى وسائل الإعلام الإجتماعية لمجموعة متنوعة من الأسباب. وتشمل هذه الأسباب

الرد على قلق المجتمع مع الإحترام

يمكن أن يكون للإنتحار تأثير عاطفي عميق ليس فقط على العائلة والأصدقاء، ولكن على المجتمع بأسره. عندما تتكلمون مع الأعضاء الآخرين في المجتمع:

- قوموا بإحترام أسرة الفقيده/الأسرة المتضررة
- احرصوا على عدم إعطاء الانطباع بأن الإنتحار كان نتيجة إيجابية للشباب (إعطاء رونق/إثارة للإنتحار)
- شجعوا إجراءات طلب المساعدة لدى الشباب.

كونوا على علم بأن الشباب قد يتأثرون بردود وسائل الإعلام حول الحدث

لقد أظهرت الأبحاث أن الطريقة التي يتم فيها تقديم التقارير عن الإنتحار في وسائل الإعلام هي مهمة. بعض أنواع التغطيات الإعلامية يمكن أن تزيد من خطر الإنتحار لدى الأشخاص الضعفاء.

قد تقرر حماية عائلتكم ضد تغطية معينة أو قد تختارون مشاهدة الأخبار معاً. من خلال مشاهدة الأخبار معاً يمكنكم مناقشة أي مخاوف وضمأن شعور الجميع بالدعم.

التعامل مع وسائل الإعلام

أحياناً بعد انتحار شاب/شابة قد تقترب وسائل الإعلام من الآباء والأمهات مباشرة للحصول على تعليق. قد يحدث هذا حتى لو لم يكن لديكم أي اتصال مع الطالب.

في هذه الظروف من المهم أن تفهموا بأنكم غير ملزمين للتحدث إلى وسائل الإعلام. إذا كنتم تشعرين بأنكم تريدون التحدث من المهم أن تكون تعليقاتكم قصيرة وتعتز بعض المبادئ المتعلقة بالإبلاغ عن الإنتحار كما هو مبين أدناه:

- تسليط الضوء على العلاقة بين الإنتحار والأمراض العقلية