

خودکشی بندرت با اخطار قبلی اتفاق می‌افتد. با تشخیص علائم هشدار دهنده میتوان از اقدام به خودکشی جلوگیری کرد.

با فرزندان‌تان صحبت کرده و به نیازها و نگرانی‌های آنها توجه کنید. در صورت وجود افسردگی در جوانان آنها را تشویق کنید که هرچه زودتر از متخصصین تقاضای کمک کنند. در صورت نیاز میتوانید آنها را در حضور در جلسات همراهی کنید. جوانان معمولاً تقاضای کمک نمیکنند در حالی که مشاوره میتواند به آنها کمک کند که تا حدی راه حلی برای مشکلاتشان پیدا کنند.

معمولاً جوانان در گرفتن کمک پیشقدم نمیشوند اما همراهی و حمایت صادقانه اطرافیان را میپذیرند. افراد خانواده، دوستان و افراد متخصص میتوانند بهترین کمک به جوانان باشند.

خودکشی و بهداشت روانی جوانان

جوانانی که دست به خودکشی میزنند غالباً دچار مشکلات بهداشت روانی هستند، بخصوص افسردگی. وقتی جوانان دچار افسردگی هستند، ممکن است احساس ناامیدی بیش از حد کنند.

جوانانی که دچار افسردگی هستند ممکن است احساس کنند که زندگی‌شان از دست رفته و اعتماد به نفسشان را از دست بدهند. آنها ممکن است احساس ناتوانی کرده و فکر کنند راه حلی برایشان وجود ندارد. اما افسردگی قابل درمان است.

در تمام افراد مبتلا به افسردگی تمایل به خودکشی وجود ندارد و همانگونه همه افرادی که دست به خودکشی میزنند مبتلا به افسردگی نیستند. اما در صورت وجود افسردگی در فرد، باید احتمال به خودکشی را ارزیابی کرد.

موارد زیر جوانان مبتلا به بیماری روانی را بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار میدهند:

- جدا شدن و یا از دست دادن نزدیکان
- خودکشی یکی از افراد خانواده یا دوستان

- قطع رابطه با دوست دختر یا پسر
- درگیری در مدرسه یا با پلیس
- ترس از احتمال حاملگی
- تجربه تجاوز جنسی یا هر نوع سوء رفتار دیگر
- تجربه خشونت شدید در خانواده.

هر چند خودکشی منجر به از دست رفتن جان یک فرد میشود اما تأثیر دراز مدت و بسیار زیادی بر روی اطرافیان دارد. در صد بسیار زیادی از جوانانی که دست به خودکشی میزنند در دوره ای دچار مشکل روانی بوده اند. این مشکلات میتوانند افسردگی، مشکلات رفتاری و استفاده زیاد الکل یا سایر مواد مخدر باشند.

علائم هشدار دهنده

عوامل زیادی به خودکشی جوانان مربوط میشود. اگر چه امکان جلوگیری از تمام خودکشی ها وجود ندارد، شناخت برخی از علائم هشدار دهنده میتواند به جلوگیری از خودکشی کمک کند.

علائم هشدار دهنده عبارتند از:

- احساس ناامیدی
- افت تحصیلی و غیبت از مدرسه
- وجود تم مرگ و خودکشی در نوشته های جوان مبتلا به افسردگی
- بی ارزش شدن و بخشیدن اموال شخصی
- ابراز جملاتی که همراه با ایده های خودکشی و یا مرگ میباشد مثل «ایکاش مرده بودم»، « برای هیچکس مهم نیست که من بمیرم یا که زنده باشم » و « آیا مردن دردناک است »
- احساس بی ارزش بودن و احساس گناه در اثر عدم برآورده کردن رضایت خانواده
- انزوا طلبی.

نقش والدین

دوران بلوغ، دوران سختی است، پلی است بین کودکی و بزرگسالی. والدین ممکن است بخاطر زیر سؤال رفتن ایده ها و طرز فکرشان احساس درماندگی کنند. با اینکه ممکن است والدین در مورد صحبت کردن با جوانان در باره مسائل شخصی مشکل داشته باشند، ارتباط خوب عامل مهمی در درک احساس جوانان و طرز فکر آنها است.

عوامل مؤثر کمک والدین:

- سعی کنید با جوانان صادق باشید و با آنان با آرامش صحبت کنید
- به جوانان فرصت بدهید تا در باره خودشان صحبت کنند. در صورت امکان

- زمان و مکان مناسب اینکار را پیدا کنید
- در باره رفتار آنها قضاوت سریع نکنید. نصیحت کردن الزاماً همیشه کمک کننده نیست
- احتمال خودکشی در جوانان را جدی گرفته و به آنها کمک کنید که به متخصصین مراجعه کنند
- در صورت اقدام به صدمه زدن خودشان آنها را تنها نگذارید
- پشتیبان آنها بوده و به آنها امیدواری دهید.

در مواقع اضطراری میتوان از پزشک عمومی و یا بخش اورژانس بیمارستان محلی خود کمک گرفت.

مراجع زیر میتوانند اولین نقطه تماس برای کمکهای دیگر باشند:

- سرویس بهداشت منطقه ای (در طول ساعات اداری) از جمله مراکز بهداشت اجتماعی یا خدمات تخصصی بهداشت روانی کودکان و نوجوانان
- متخصصین دیگری که با کودکان و نوجوانان کار میکنند، مثل متخصصین اطفال، روانشناسان و روانپزشکان کودکان
- شما همچنین میتوانید به Transcultural Mental Health Centre (مرکز بهداشت روانی بین فرهنگی - TMHC)، شماره ۰۲ ۹۸۴۰ ۳۸۹۹ تلفن کنید.

در مواقع ضروری به شماره تلفنهای تماس که در ذیل و یا پشت پوشه نوشته شده است مراجعه کنید.

اگر نمیتوانید بخوبی بزبان انگلیسی حرف بزنید، میتوانید به سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS)، شماره ۱۳۱۴۵۰ تلفن بزنید (این یک سرویس رایگان است) و از آنها بخواهید که از طرف شما با TMHC (در طول ساعات اداری)، به شماره ۰۲ ۹۸۴۰ ۳۸۹۹ تماس بگیرند. کسانی که در مناطق روستایی یا دور افتاده ایالت نیوساوت ولز هستند میتوانند برای دریافت خدمات با TMHC به شماره (تلفن رایگان) ۱۸۰۰ ۶۴۸۹۱۱ تماس بگیرند.