

Պատանիների ինքնասպանության կանխարգելում. ուղեցույց ծնողների համար

Ինքնասպանության նախանշաններ

- Ինքնասպանության ուղղակի սպառնալիք, օրինակ՝ «Ես կսպանեմ ինձ»:
- Ինքնասպանության անուղղակի սպառնալիք, օրինակ՝ «Երանի քնեի ու երբեք չարթնանայի»:
- Անելանելի դրության մեջ լինելու կամ անտանելի ցավ ունենալու մասին խոսելը:
- Տրամադրության կտրուկ փոփոխություններ ունենալը, զայրույթը կամ վրեժխնդրության մասին խոսելը:
- Նախկինում ինքնասպանության ռիսկեր կամ ինքնասպանության փորձ ունենալը:
- Ինքնասպանության մասին գրառումներ, ծրագրեր, նոթեր կամ հաղորդագրություններ:
- Ինքն իրեն դիտավորյալ վնասելը, օրինակ՝ մեքենաների տակ նետվելը, բարձրությունից ցատկելը, մարմինը կտրելն ու ճանկոտելը:
- Անսովոր փոփոխություն վարքում, արտաքինում, զգացմունքներում կամ գործողություններում:

Որքան շատ են այս նշանները, այնքան մեծ է ռիսկը:

NASP, 2015 and National Suicide Prevention Lifeline, 2018

Ի՞նչ անել, եթե նախանշաններ կան

- Աշխատեք հանգիստ մնալ:
- Անընդհատ վերահսկողության տակ պահեք տվյալ անձին: Երբեք մենակ մի թողեք:
- Հեռացրեք ցանկացած զենք, ռզելից խմիչք, դեղահաբեր և սուր գործիքներ, որոնք կարող են նպաստել ինքնասպանության փորձին:
- Հարցրեք, «Դու ինքնասպանության մասին մտածո՞ւմ ես»:
- Լսեք տվյալ անձին և կենտրոնացեք նրան անհանգստացնող խնդրի վրա՝ առանց քննադատական տոն ու բառեր օգնտագործելու:
- Անմիջապես օգնության դիմեք ձեր մանկաբույժին, համայնքի հոգեկան առողջության տրամադրողին, տեղական ոստիկանության հոգեկան առողջության բաժնին կամ հիվանդանոց: Անմիջական օգնության համար կարող եք նաև զանգահարել **1-800-273-8255** համարին՝ շաբաթը 7 օր, օրը՝ 24 ժամ:

NASP, 2015 and National Suicide Prevention Lifeline, 2018

Ինքնասպանության ռիսկի գործոնները

Անհատական: Ընկճախտի (depression) և հոգեկան այլ հիվանդությունների պատմություն, հուսալքություն, խմիչքի և դեղերի չարաշահում, առողջական որոշակի պայմաններ, նախկինում ինքնասպանության փորձ, բռնություն, զոհ կամ զոհի զգացողություն, զենետիկ և կենսաբանական հատկանիշներ:

Հարաբերություններ: Ընդհարումների բարձր ցուցանիշ կամ բռնություն պարունակող հարաբերություններ, մեկուսացված լինելու զգացողություն և սոցիալական աջակցության բացակայություն, ընտանիքի / հարազատների ինքնասպանություն, սթրես դպրոցում, աշխատանքում կամ ֆինանսական հարցերում:

Համայնքային: Անհամաչափ համայնքային և հասարակական կապեր, առողջապահության հասանելիության բացակայություն կամ խոչընդոտներ:

Սոցիալական: Ինքնասպանության մահաբեր միջոցների հասանելիություն, մեղիայում ինքնասպանության վտանգավոր ներկայացում, ամոթի զգացողություն՝ ստիգմա՝ կապված օգնություն խնդրելու և հոգեկան առողջության հետ:

CDC, 2017

Ինքնասպանությունից խուսափելու գործոնները

- Կիրառեք «Ապահով պահեստի գործողություններ», ներառյալ՝ դեղերը, զենքերը, սուր առարկաները փակի տակ պահելը:
- Սովորեցրեք, ցուցադրեք և ամրապնդեք կայունություն պահպանելու հմտությունները, ինսպե, օրինակ, դժվարությունները հաղթահարելու, խնդիրները լուծելու, վերլուծելու և զգացմունքներն արտահայտելու հմտությունները:
- Մասնակցեք ծնող-երեխա հարաբերությունների կառուցմանն ուղղված ծրագրերին, որոնք ամրապնդում են դրական հարաբերությունները և բարելավում երեխայի վարքը, սոցիալական և զգացմունքային հմտություններն ու կարողությունները:
- Աշխատեք մասնագետների հետ, որպեսզի նրանք կազմեն ապահովության ծրագիր:
- Երբ խոսում, գրում կամ սոցցանցերում գրառումներ եք անում ինքնասպանության մասին, անպայման ներառեք հույսի, կայունության մասին պատմություններ, հաղթահարելու հմտություններ, ինպես նաև նախանշաններ և օգնության ու բուժման ծառայությունների տվյալներ:

CDC, 2017

Ինքնասպանության կանխարգելման աղբյուրներ

Բրբանկի Ընտանեկան Ծառայության Գործակալություն
(FAMILY SERVICE AGENCY OF BURBANK, FSA)՝ **1-818-845-7671**

<http://familyserviceagencyofburbank.org/>

Բրբանկի Ոստիկանության Հոգեկան Առողջության Գնահատման Թիմ
(BURBANK POLICE MENTAL HEALTH EVALUATION TEAM, MHET)՝ **1-818-238-3000**

Կալիֆորնիայի Հոգեկան Առողջության Ծառայության Ղեկավարություն
(CALIFORNIA MENTAL HEALTH SERVICES AUTHORITY)՝

<http://www.suicideispreventable.org/?know-the-signs> **1-800-273-255**

Ինքնասպանության Կանխարգելման Ամերիկյան Հիմնադրամ, Լոս Անջելեսի բաժին
(LA CHAPTER, AMERICAN FOUNDATION FOR SUICIDE PREVENTION)՝ **1-424- 327-7101**

<https://afsp.org/chapter/afsp-greater-los-angeles/>

Լոս Անջելես Քաունթիի Հոգեկան Առողջության Բաժին
(LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH)՝ **1-800-854-7771**

<http://dmh.lacounty.gov/wps/portal/dmh>

Ինքնասպանության Կանխարգելման Ազգային Փրկագիծ
(NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE)՝ **1-800-273-8255**

<https://suicidepreventionlifeline.org/> **TEXT: START 741741**

Պատանիների Ինքնասպանության Կանխարգելման Համայնք
SOCIETY FOR THE PREVENTION OF TEEN SUICIDE **1-732-410-7900**

<http://www.sptsusa.org/>

Կապ Պատանիների Համար
(TEEN LINE) **1-310-855-4673**

<https://teenlineonline.org/>

Թրևոր Օրագիր
(THE TREVOR PROJECT) **1-866-488-7386**

Հավելյալ աղբյուրներ՝ <https://www.burbankusd.org/District/Department/Wellness-Programs-and-Services>