

دليل الأولياء

الإصابات الذاتية التي لا تؤدي للانتحار

هذا الدليل هو لمساعدتك على فهم أفضل للإصابات الذاتية التي لا تؤدي للانتحار وكيفية التطرق لها بطريقة ناجعة مع طفلك.

التعريف

الإصابات الذاتية التي لا تؤدي للانتحار هي التدمير المتعمد والمباشر لأنسجة الجسد دون نية الانتحار ولأسباب لا يعاقب عليها اجتماعيا أو ثقافيا. ويستبعد هذا التعريف الوشم أو الثقب والإصابات غير المباشرة مثل تعاطي المخدرات أو الاضطرابات الغذائية. (مأخوذة من خدمة التوعية والدعم لذوي الإصابات الذاتية)

إذا كنت تعتقد أن طفلك بصدد المشاركة في سلوك غير انتحاري مؤذ للنفس، في ما يلي بعض الإرشادات المفيدة التي توضح كيفية التطرق لها بطريقة ناجعة مع طفلك.

إرشادات لمساعدة الأولياء على التحدث إلى أطفالهم حول الإصابات الذاتية:

1. من الأفضل استخدام نهج هادئ يتسم بالطمأنينة والدعم: "لقد كنت قلقة للغاية بشأنك. اني أرى كل هذه الندوب على ذراعيك، لذلك أشك أنك قد تضر بنفسك. إذا كنت محقة/أريدك أن تعرف أنه يمكنك التحدث معي عن ذلك. أريد فقط أن أقدم يد المساعدة".

2. يميل الأطفال والشباب الذين يلحقون الأذى بأنفسهم إلى الشعور بأن والديهم سوف يغضبون منهم أو يشعرون بالحزن كونهم يعرضونهم للضغط. من الأفضل للأولياء أن يظهروا أنهم قادرين على قبول حقيقة أن طفلهم قد يؤدي نفسه وتوجيه النقاش نحو حوار مفتوح.

3. يعتبر الأطفال والشباب الذين أدركوا أن والديهم قد تقبلوهم بدون الحكم على سلوكهم (أيذاء النفس) الأكثر استعدادا للدخول في محادثات حول الحصول على مزيد من الدعم والعلاج.

4. أي نوع من ردود الفعل العاطفية المفرطة قد تدفع الطفل أو الشاب الذي أذى نفسه للانسحاب من الحوار وقد يصبح ذلك محفزاً لمزيد الحاق الأذى بالنفس إذا كان الطفل يشعر بالذنب والغضب.

5. لا تتجاهل المقاطعة . عبر عن قلقك حتى إذا كان الطفل يرفض تعليقاتكم.

6. تجنب التهديدات بالعقاب.

7. تذكر أن هذا السلوك مفعم بالمشاعر العاطفية للطفل أو الشباب.

8. على الأرجح , لن يكون الطفل أو الشاب قادراً على التعبير عن مشاعره.

9. استمع ولا تحاول حل المشكلة. ان الاستماع يوفر المجال للتعبير عن المشاعر.

10 . حاول أن تعلم الطفل أو الشاب بأن اىذاء النفس لا يؤثر فقط عليه/ها بل على كل من حوله و الحريصين على سلامته/ها.

11 . أقم علاقة تعاونية مع الطفل أو الشاب حول الأشخاص الآخرين في الأسرة الذين ينبغي إبلاغهم بسلوكه وكذلك خارج الأسرة مثل مستشار التوجيه المدرسي.

12. إذا شعرت في أي وقت بالقلق إزاء أي خطر قد يشكله طفلك مباشرة على نفسه أو غيره، يرجى التوجه إلى أقرب قسم للطوارئ أو مركز للرعاية العاجلة أو الاتصال بمركز الاستغاثة أو 911.

مواقع وموارد مفيدة

[/http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu](http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu)

جميع المعلومات الموجودة على مواقع الانترنت هي مخصصة لأغراض اعلامية و تعليمية فقط. وليس الهدف من هذه المعلومات أن تكون بديلا عن نصيحة الطبيب أو أخصائي الصحة العقلية. يجب عليك دائما استشارة الطبيب للحصول على معلومات محددة عن المسائل الصحية الشخصية أو غيرهم من الاطارات المهنية المعنية للتأكد من أنه وقع الأخذ بعين الاعتبار بالظروف الخاصة بك.

وقد تم تطوير ما يلي من قبل مجموعة عمل تتألف من ممثلين من مختلف أقسام المدارس في كالجاري ومن خدمات الصحة في ألبرتا (AHS) ومنطقة كالجاري وقسم الإدمان والصحة العقلية. اذا كان عندكم أسئلة حول هذا العمل، يرجى الاتصال ببرنامج " صحة عقلية تساوي أطفال صحيين " على البريد الالكتروني hmhc@ahs.ca