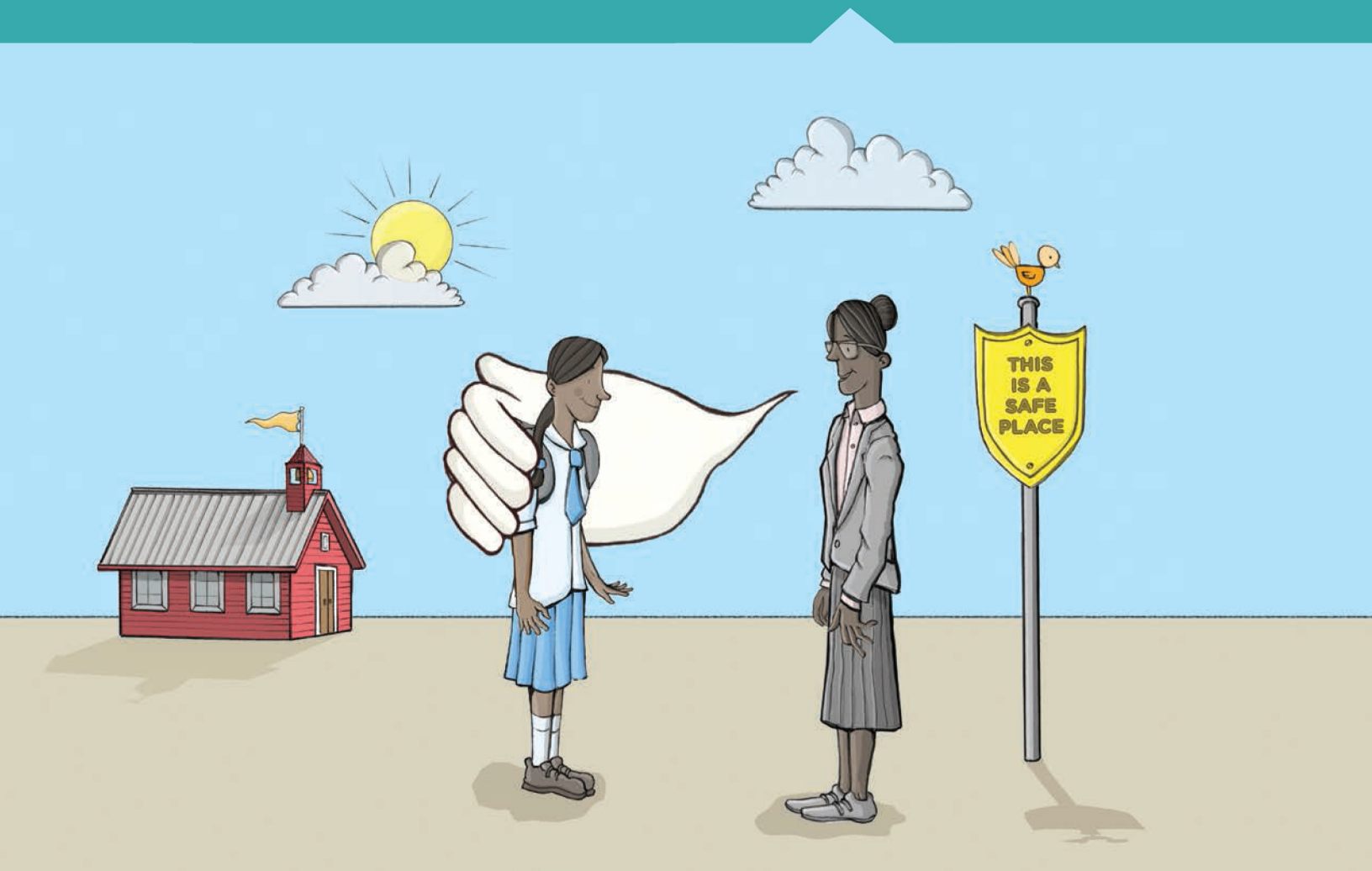


اطلاعاتی برای معلمان و سایر افراد شاغل در مدارس

پیشگیری از خودکشی:



خودکشی یکی از دلایل اصلی مرگ در میان نوجوانان ۱۹-۱۵ ساله است. نیمی از مشکلات روانی دوران بزرگسالی از سن ۱۴ سالگی آغاز می شود. برای بسیاری از مردم سالهای نوجوانی زمانی برای کسب فرصت های تازه است اما می تواند زمانی نیز برای اضطراب درباره عملکرد تحصیلی، روابط و آینده باشد. مشکلات عاطفی گاه به گاه در بالغین معمول است اما برای بعضی از افراد اگر این مشکلات طولانی یا طاقت فرسا شود، می تواند منجر به بروز مشکل در عملکرد روزانه و در بدترین شرایط، منجر به خودکشی شود.



جمعیت علمی پیشگیری
از خودکشی ایران



دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان



WHO Collaborating Centre
for Mental Health



World Health
Organization

توصیه‌هایی برای کمک به نوجوانان

علایمی که باید در دانش‌آموزان بررسی شود:

- بیان افکار، احساسات یا برنامه‌هایی در مورد پایان دادن به زندگی
- از جمله از طریق داستان یا تصاویر
- تغییرات ناگهانی یا چشمگیر در عملکرد تحصیلی
- تغییر در خلق و خو، به عنوان مثال اشک ریختن زیاد، گریه کردن
- یا پریشانی شدید عاطفی
- ابراز ناامیدی درباره آینده
- تغییرات رفتاری نظیر کناره‌گیری از دیگران، از دست دادن علاقه
- نسبت به فعالیت‌هایی که معمولاً برای فرد لذت بخش بوده است،
- یا افزایش خشم، درگیری، بی‌قراری، تحریک‌پذیری و رفتارهای تکانشی
- رفتارهای مخرب از جمله درگیری با سایر دانش‌آموزان یا کارکنان مدرسه
- افزایش دفعات غیبت از مدرسه یا مشکل در تمرکز در کلاس درس
- مصرف الکل و یا مواد مخدر
- قلدری کردن یا بهم خوردن روابط با همسالان

* لطفاً توجه ویژه‌ای به تغییرات خلق و خو در زمان استرس داشته باشید به عنوان مثال در زمان امتحانات یا قبل یا در هنگام تغییرات مهم دیگر در زندگی دانش‌آموز

آنچه در صورت نگرانی می‌توانید انجام دهید:

- در یک فضای خصوصی با دانش‌آموز صحبت کنید، نگرانی‌های خود را بیان کنید و به آنچه او می‌گوید فعالانه و بدون قضاوت گوش دهید
- دانش‌آموز را تشویق کنید تا با فردی مورد اعتماد مانند والدین یا سایر اعضای قابل اعتماد خانواده یا مشاور مدرسه، صحبت کند.
- پیشنهاد دهید تا با فرد مورد نظر صحبت کنید اما تا زمانی که
- دانش‌آموز موافقت نکند این کار را انجام ندهید.
- اگر دانش‌آموز اقدام به آسیب زدن به خود کرده است یا نشان می‌دهد که چنین قصدی دارد، فوراً از خدمات درمانی چه در سیستم مدرسه (مانند مشاور مدرسه) یا خارج از مدرسه درخواست کمک کنید. دانش‌آموز را تنها نگذارید.

آنچه به عنوان مدیر مدرسه می‌توانید انجام دهید:

- برای کمک به سلامت روان دانش‌آموزان، جلسات اطلاع‌رسانی و فعالیت‌های ارتقا دهنده سلامت روان برگزار کنید. همچنین جلسات آموزشی برای تقویت مهارت‌های شناختی، عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان در جهت کمک به کنار آمدن با شرایط استرس‌زا ترتیب دهید.
- آموزش‌هایی برای کارکنان مدرسه در جهت شناخت و مدیریت مشکلات روانی و جستجوی علایمی دال بر اینکه دانش‌آموز در معرض خطر خودکشی قرار دارد، برگزار کنید.
- در مدرسه شرایط و فرهنگی ایجاد کنید که به اشتراک گذاری مشکلات مربوط به سلامت روان منجر شود.
- فعالیت‌هایی را ترتیب دهید و تشویق کنید که منجر به ارتقا سلامت روانی کارکنان می‌شود.
- طرحی را برای رسیدگی به خودکشی یا اقدام به خودکشی دانش‌آموزان یا کارکنان به انجمن مدرسه ارائه دهید به نحوی که مشکلات آتی را به حداقل برساند. اقدامات باید شامل در دسترس بودن کارمندان آموزش دیده بهداشت و خدمات حمایتی برای دانش‌آموزان، والدین و کارکنان باشد.

پیشگیری از خودکشی:



مرجعی برای معلمان و سایر کارکنان مدارس



اطلاعات بیشتر