

مناصرة أحيائك أثناء الأزمات

دليل للآباء ومقدمي الرعاية أثناء التواجد في قسم الطوارئ بالمستشفى

وضع هذا الدليل أفراد أسر عانوا من أزمات مع أطفالهم من جميع الأعمار. كشفت هذه التجارب عن أهمية تطوير مهارات المناصرة الذاتية في النظام الصحي اليوم.

يشارك أرباب الأسر أفكارهم هنا لتمكين الآباء ومقدمي الرعاية من:

- التعبير عن آرائهم واهتماماتهم.
- الوصول إلى المعلومات والخدمات.
- فهم حقوق المريض وحقوق الأسرة وأنصار الطبيعية.
- تعلم اللغة المستخدمة في قسم الطوارئ.
- اكتشاف الخيارات للخطوات التالية.

لم يضع المهنيون الصحيون المرخصون هذا الدليل. ولا يجب استخدامه كبديل للرعاية أو المشورة الطبية المهنية.

الذهاب إلى غرفة الطوارئ لأن الطفل في أزمة أو معرض للخطر ليس شيئاً يريد أي والد أن يفعله. أخبرتنا العديد من الأسر أن فهم العمليات والأسئلة الشائعة في المستشفى كان سيساعدهم على فهم ما يحدث واتخاذ قرارات صعبة بسهولة أكبر. لقد أخذنا هذه الملاحظات ووضعنا هذا الدليل لمساعدتك في مناصرة أحيائك وتحقيق النتائج الأفضل لأسرتك.



جدول المحتويات

3	ما يمكن توقعه في قسم الطوارئ
5	قبل أن تغادر المستشفى
7	عندما لا تكون راضيًا عن الخدمات
8	عرض مستويات أخرى من الرعاية
9	تخطيط السلامة في قسم الطوارئ
11	السرية — فهم الجوانب الأساسية
13	احتياطات السلامة في المنزل والمدرسة
15	ما يريد الشباب أن يعرفه الآباء ومقدمو الرعاية
17	الخرافات الشائعة
19	التحدث مع الأسرة والأصدقاء حول الأزمة
21	ما بعد الأزمة - التعامل مع الحزن والصدمة
23	المصادر ومسرد المصطلحات

خط مساعدة الآباء - الأسرة

833-732-2467

www.reachoutoregon.org

ما يمكن توقعه في قسم الطوارئ

سيقوم العاملون في قسم الطوارئ بما يلي:

- الحفاظ على استقرار المريض (طفلك) وتقييمه
- تحديد ما إذا كان هناك خطر عاجل من الأفكار الانتحارية أو خطر إلحاق الضرر بالنفس أو الآخرين
- وضع خطط مستنيرة سريريًا لمتابعة العلاج

أحضر معك شخصًا ما، كلما أمكن، أو أطلب منه مقابلتك في قسم الطوارئ. إذ يمكن لهذا الشخص أن يساعد في دعمك وتدوين الملاحظات. وبهذه الطريقة يمكنك التركيز على تواجده تمامًا مع طفلك.

تسجيل الوصول

- اشرح ما حدث، لماذا أنت هنا وما تحتاجه.
- قدم المعلومات الأساسية. وتشمل الاسم والعنوان والتأمين.
- أحضر ما يلي معك عند الذهاب إلى قسم الطوارئ:
 - جميع الأدوية، أو قائمة الأدوية، التي يأخذها طفلك
 - التاريخ الصحي لطفلك
 - أسماء وأرقام هواتف مقدم الرعاية الأولية والمعالج، ومقدمي الخدمات الصحية الأخرى المتابعين لطفلك.

تقييم الصحة الطبية

سيجري موظفو قسم الطوارئ تقييمًا يركّز على أربعة مجالات:

- سجل المحاولات
- إذا كانت هناك رسالة انتحار
- ما الذي قد يكون الدافع وراء المحاولة (العلاقات مع الأصدقاء، المدرسة، الأسرة، وما إلى ذلك)
- 4. الحالة النفسية العامة
- كيف يشعر طفلك الآن (بخيبة أمل، غاضب، مرتاح، إلخ)

1. التقييم الطبي العام

- ضغط الدم، ودرجة الحرارة، وإلى ما ذلك

2. الحالة البدنية العامة

- وهذا يشمل الآثار الجانبية المحتملة للأدوية أو غيرها من العقاقير

3. ظروف محاولة الانتحار

- ما فعله طفلك لإيذاء نفسه

العلاج الطبي الطارئ

سيتلقى طفلك العلاج من أجل الحالات البدنية الفورية أولاً. قد تسمع هذا يشار إليه باسم "العلاج الطبي".

تقييم الصحة النفسية

سيقوم الاختصاصيون الصحيون مستوى الحاجة الملحة للقبول النفسي المحتمل. واحد أو أكثر من ما يلي قد يطلب منك التحدث معهم في غرفة خاصة:

- طبيب قسم الطوارئ
- طبيب نفسي
- ممرضة نفسية
- عامل أزمات الصحة النفسية

لسلامة طفلك، قد يكون في غرفة احتجاز نفسية أثناء انتظاره لتقييم صحته النفسية. هذه الغرفة هي مساحة خالية نسبيًا. قد يطلب الفريق الطبي من الطفل أن يرتدي ثوب المريض ورداء الجراحين ونعال.

الأسئلة التي يطرحها الشخص الذي يقوم بالتقييم قد تتضمن ما يلي:

عند الإجابة عن أسئلة موظفي الطوارئ، حاول أن تكون موجزًا. يبحث الموظفون عن معلومات محددة. إذ ستساعدهم هذه المعلومات على توفير أفضل رعاية لطفلك. وسوف تساعدك على الاستقرار والتقييم وتحديد ما يجب القيام به بعد ذلك.

- لماذا أحضرت طفلك إلى قسم الطوارئ اليوم؟
- هل حدث أي شيء مختلف عن المعتاد اليوم أو خلال الأسبوع الماضي؟
- هل حاول طفلك الانتحار من قبل؟
- هل لطفلك تاريخ من السلوك الضار (قطع، جرعة زائدة، تعاطي المخدرات أو الكحول)؟
- هل هناك أي مناسبات مؤخره أو قريبة في المستقبل التي تزجج طفلك؟
- هل تعرف أي شيء قد يكون الدافع وراء المحاولة؟
- هل هناك إساءة أو احتمال إساءة، بما في ذلك التنمر؟
- هل يحدث في المدرسة أو في المنزل أو في مكان آخر؟
- كيف حال طفلك في المدرسة؟
- هل هناك تاريخ عائلي من المرض العقلي أو الإدمان أو الانتحار؟
- هل هناك أدوية ساعدت ذلك الفرد في الأسرة؟

تقييم مخاطر الانتحار

سيقيم موظفو الطوارئ خطر انتحار طفلك. هذا التقييم أكثر من مجرد سؤال طفلك عما إذا كان يفكر بنشاط في الانتحار. قد لا يكون لدى الطفل أفكار انتحارية بسبب الأمان في المستشفى. ومع ذلك، قد يتعرض لخطر المحاولة مرة أخرى بعد عودته إلى الضغوط في المنزل أو في المدرسة. وينبغي أن يشمل التقييم ما يلي:

- مراجعة الأدوية الحالية، بما في ذلك أي تعاطي للكحول أو المخدرات
- إعداد رعاية المتابعة، والتي تشمل:
 - القدرة على الاعتناء بنفسه
 - الحاجة إلى دعم الأقران
 - الخدمات المجتمعية الأخرى
- التفكير في ما سيحدث بعد زيارة قسم الطوارئ. ويشمل ذلك العودة إلى المنزل أو الانتقال إلى مستويات أخرى من الرعاية.

قد تسمع عن السلوك أو الأشياء المحفوفة بالمخاطر التي لم تكن تعرف عنها. سماع هذا قد يكون صادمًا. ابذل قصارى جهدك لعدم إظهار رد فعل أو طلب المزيد من التفاصيل. بدلاً من ذلك، تأكد من أن خطة السلامة تغطي السلوك. سيكون لديك فرصة لمعالجة صدمتك العاطفية والمخاوف بعد الأزمة الفورية.

كيفية مناصرة نفسك وطفلك في هذه اللحظة

كن واضحًا حول سبب وجودك في قسم الطوارئ وما تريده لطفلك. ا طرح الأسئلة حول خطة السلامة ومتابعة الرعاية. إذا كان المستشفى يريد إخراج طفلك للعودة إلى المنزل وكنت تعتقد أنه لن يكون آمنًا، فاستمع إلى إحساسك الداخلي. اشرح أسبابك بوضوح. هل يشكّل طفلك خطرًا على نفسه أو على الآخرين؟ هل سيكون طفلك وحيدًا في بعض الأوقات خلال النهار أو الليل؟

إذا كنت لا تعتقد أن طفلك سيكون آمنًا، فلا توقع على الإخراج من قسم الطوارئ.

اتصل باستشاري المرضى في المستشفى ومحقق الشكاوى في هيئة صحة أوريغون على الفور. وقدم شكوى توثق اعتراضاتك.

الانصراف من قسم الطوارئ

- يحق لك أن تطلب من الطبيب أو غيره من العاملين في مجال الرعاية الصحية معلومات خطية عن تشخيص طفلك وأفكاره عن الخطوات التالية.
- يحق لك أيضاً طلب رأي ثانٍ وقرءة سياسات الخروج من المستشفى.
- غالباً ما يشهد قسم الطوارئ إقبالاً كبيراً، وربما يكون هناك الكثير من المعلومات الجديدة.
- من الجيد طرح الأسئلة إذا كنت لا تفهم أو كنت لا توافق على ما يجري التخطيط له.

بناءً على تقييم حالة طفلك، قد يتم منحك العديد من التوصيات. قد يتم إخراج طفلك للعودة إلى المنزل أو نقله إلى العيادات الداخلية أو بيئة علاج داخلي أو إحالته إلى برنامج مجتمعي لمساعدتك في وضع خطة للعلاج على المدى الطويل. إما إذا كنت في المنزل ولم تتلق إجابات على جميع الأسئلة أدناه، فلم يفت الأوان بعد للاتصال بموظفي قسم الطوارئ وطرحها عليهم.

أسئلة يجب طرحها على موظف قسم الطوارئ الذي يجري التقييم:

1. للطبيب أو الممرضة: متى أتوقع من طبيب نفسي أو اختصاصي صحة سلوكية إجراء تقييم للصحة النفسية لطفلي؟
2. هل وقع طفلي على نموذج الإفصاح عن المعلومات لمقدم الرعاية للتحدث مع الآخرين (الطبيب الأساسي ومقدمي الخدمات والمدرسة وما إلى ذلك)؟
3. هل أجريت تقييماً كاملاً لمخاطر الانتحار؟ ما هي النتائج؟
4. ماذا وجدوا؟ ما هي الأسباب الكامنة المحتملة (التشخيصات) والخيارات الممكنة للعلاج؟
5. هل سيتم إدخال طفلي إلى المستشفى أو سرير الأمراض النفسية؟ وما هو نوع الرعاية المستمرة المطلوبة؟
6. هل سيحتاج طفلي إلى أي أدوية؟ كم سيستمر طفلي في أخذها؟
7. هل يجب أن أحمل دواء نالوكسون لاستخدامه مع جرعة زائدة من الأفيون؟ وكيف يمكنني استخدامه؟ ومن أين يمكنني الحصول عليه؟
8. هل لديك إحالات لاختصاصيين محددين؟
9. ماذا أفعل للتأكد من سلامة طفلي؟ هل هناك علامات تحذيرية يجب أن أبحث عنها لمنع محاولة الانتحار؟
10. ماذا يجب أن أفعل في حالة حدوث أزمة أخرى أو إذا شعرت أن أزمة أخرى تتراكم؟ بمن يجب أن أتصل به؟
11. كيف يمكنني التفاعل مع طفلي للمضي قدماً؟ هل هناك أسئلة يجب أن أطرحها على طفلي؟
12. هل يوجد اختصاصي دعم أسرة في المنطقة؟ وإذا كان الأمر كذلك، فهل تم الاتصال به لمساعدة أسرتي؟ كيف يمكنني الاتصال بأحد الاختصاصيين؟
13. ما الخدمات أو الدعم المتاح إذا كان علينا انتظار العلاج؟

يتمتع اختصاصيو دعم الأسرة بخبرة كبيرة في تربية طفل يعاني من مشكلات صحية سلوكية، وهم مدربون ومعتمدون لمساعدة الأسر الأخرى على التنقل في الأنظمة ومناصرة أنفسهم. وفي بعض مناطق الولاية، هناك أيضاً اختصاصيون في دعم الشباب مدربون ومعتمدون ولديهم خبرة كبيرة. يمكنهم مرافقة طفلك خلال فترة شفائه. اسأل مقدم الرعاية المتابع لطفلك أو اختصاصي دعم الأسرة عن الاتصال باختصاصي دعم الشباب في منطقتك.

العودة للمنزل

إذا كنت بصدد العودة إلى المنزل، فيجب أن تتلقى خطة مكتوبة مع معلومات حول ما بعد الرعاية والسلامة وإيجاد خدمات المتابعة. احرص على مناقشة ما يلي:

- **خطة السلامة** مع الشخص الذي أجرى تقييم الصحة النفسية، وطفلك، ونفسك أو مقدم رعاية آخر. وأحرص على إعطائه رقم هاتفك أو رقم هاتفك من أجل التواصل إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف.
- **احتياطات السلامة** — خاصةً كيفية وضع خطة للحبس أو الإزالة أو جعل أي شيء آمن يمكن استخدامه في محاولة الانتحار. وهذا يشمل الأسلحة النارية والأدوية والمخدرات والكحول والأحبال والمواد الكيميائية، وما إلى ذلك.
- **معلومات** عن رعاية أحبائك بعد محاولة.
- **تحديد موعد المتابعة** خلال الأسبوع المقبل. وقد يكون هذا مع معالج في عيادة خارجية أو مع فريق مجتمعي، إذا كان متاحًا.
- **وصفات لأي أدوية** — احرص على صرف الوصفة الطبية الأولى قبل مغادرة المستشفى أو بعدها مباشرةً. أيضًا، تأكد من فهم ما هي الأدوية لمعرفة أي آثار جانبية محتملة قد تحتاج إلى رعاية فورية.
- **التواصل لطلب دعم الأقران أو الدعم المجتمعي الآخر** - وهذا قد يشمل اختصاصي دعم الأسرة من أجلك أو اختصاصي دعم الشباب من أجل طفلك.

راجع صفحة خطة السلامة في هذه الحزمة للحصول على مزيد من المعلومات.

إذا كان طفلك محتجزًا في قسم الطوارئ لأكثر من 24 ساعة في انتظار توفر سرير، فاتصل بوحدة الصحة السلوكية للطفل والأسرة (Child and Family Behavioral Health Unit) في هيئة صحة أوريغون على الرقم 503-957-9863.

إذا قلت أنك لن تأخذ طفلك إلى المنزل بسبب مخاوف تتعلق بالسلامة، فقد يتم استدعاء وكالة خدمات حماية الطفل (CPS). وإذا حدث هذا، فابذل قصارى جهدك للبقاء هادئًا. لا تريد وكالة خدمات حماية الطفل احتجاز الطفل عندما يتمكن شخص ما من رعايته. اطلب من موظفي وكالة خدمات رعاية الطفل مساعدتك في التفاوض على خطة السلامة مع موظفي قسم الطوارئ و/أو اطلب اختصاصي دعم الأسرة الذي يمكنه مساعدتك في العمل من خلال الخطوات التالية.

عندما لا تكون راضيًا عن الخدمات

قبل تقديم شكوى أو لديك مخاوف، حاول طلب الخدمة التي تحتاجها مباشرةً من موظفي المستشفى أو عامل الأزمات. يمكنك الاطلاع على المزيد حول حقوقك في وثيقة حقوق المريض. يجب أن يكون موظفو المستشفى أو اختصاصي دعم الأسرة قادرين على تحديد مكانها نيابةً عنك أو يمكنك البحث عن "وثيقة حقوق المريض الأمريكي".

تقديم شكوى

الشكوى عبارة عن مصدر قلق قد يكون لديك بشأن أي جانب من جوانب خدمات الرعاية الصحية أو مقدم التأمين الصحي. وفي بعض الأحيان يطلق عليها أيضًا التظلم. تشمل الأمثلة:

- التفاعلات مع الموظفين التي شعرت بأنها غير حساسة أو مخزية أو مسيئة بطريقة أخرى
- لم يتم تلقي الخدمة أو المساعدة المطلوبة
- تلقي خدمات أو أدوية غير صحيحة
- حالة المرافق
- أوقات انتظار طويلة بشكل غير معقول
- رفض توفير مترجم أو الطلب من أحد أفراد الأسرة القيام بالترجمة

لدى هيئة صحة أوريغون محقق شكوى يمكنه مساعدتك. محقق الشكاوى هو محام عام مكلف رسميًا بالتحقيق في الشكاوى وحلها بسرعة. اتصل على الرقم 1-877-642-0450 (رقم مجاني) أو اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 957-9863 (503).

تقديم شكوى إلى منظمة الرعاية المنسقة (CCO) أو مزود خطة أوريغون الصحية

لدى كل منظمة رعاية منسقة عملية تظلم مكتوبة يجب أن تكون متاحة على موقعها الإلكتروني. كما يمكنك الاتصال بخدمة العملاء لطلب المساعدة. ويوجد الرقم على بطاقة تأمينك. كما أنها فكرة جيدة لتقديم طلب أو شكوى مكتوبة. إذا أرسلت طلب أو شكوى مكتوبة، فيجب على منظمة الرعاية المنسقة الرد خطيًا أيضًا، ويكون ذلك عادةً في غضون 5 أيام عمل.

تقديم شكوى إلى شركة تأمينك الخاصة

لدى كل شركة تأمين خاصة طريقتها الخاصة في تقديم الشكوى. انظر على موقع الشركة الإلكتروني وابحث عن المصطلحين (grievance) "التظلم" أو (complaint) "الشكوى". كما يمكنك أيضًا تقديم شكوى بشأن شركة تأمينك إلى الولاية في إدارة خدمات المستهلك والأعمال (DCBS) على <http://dfr.oregon.gov/gethelp/Pages/file-a-complaint.aspx> أو عن طريق الاتصال على الرقم 888-877-4894.

تقديم شكوى بشأن المستشفى إلى الولاية

إذا قدمت شكوى إلى منظمة الرعاية المنسقة أو مزود خطتك الصحية وكنت غير راضٍ عن النتيجة، فيمكنك تقديم شكاوى إلى الولاية إما من خلال مكتب الشؤون القانونية التابع لحاكم الولاية أو من خلال هيئة صحة أوريغون عبر <http://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Pages/Complaints-Appeals.aspx>

تقديم شكوى بشأن وكالة خدمات حماية الطفل أو الخدمات المقدمة للأطفال ذوي الإعاقات الذهنية أو النمائية

وزارة الخدمات الإنسانية، مكتب الشؤون القانونية التابع لحاكم الولاية (8 صباحًا - 5 مساءً): 1-800-442-5238

إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف، فابحث عن اختصاصي دعم الأسرة لمساعدتك في العملية أو اتصل بوحدة الصحة السلوكية للطفل والأسرة في الولاية على الرقم 503-957-9863.

عرض مستويات أخرى من الرعاية

توجد مستويات عديدة من الرعاية لتلبية الاحتياجات الصحية السريرية والسلوكية لطفلك. السلامة هي العامل الأكثر أهمية في تحديد الخطوات التالية لطفلك. وسيساعدك فهم مستويات العلاج الممكنة على المشاركة في اتخاذ أفضل القرارات لصالح طفلك.

يغادر معظم الشباب قسم الطوارئ مع نصيحة طبيب للمتابعة مع طبيب أو معالج أو طبيب نفسي مجتمعي.

إذا كانت حالة طفلك غير مستقرة بما يكفي لهذا الخيار، فقد تقرر أنت والأطباء أنك بحاجة إلى أعلى مستوى من الرعاية من أجل إجراء المزيد من التقييمات واستقرار حالة طفلك. إذا كانت هذه هي الحالة، فسيبحثون عن مساحة متوفرة في مرفق رعاية المرضى الداخليين، والذي سيشار إليه على أنه "سرير". وإذا لم تكن هناك أسرة متوفرة، فقد يتم إرسال طفلك إلى المنزل حتى يتوفر سرير أو قد يبقى في قسم الطوارئ. أما إذا كان السرير متاحًا أثناء وجودك في قسم الطوارئ، فسيناقش الموظفون معك الانتقال إلى مكان السرير.

تأكد من سؤال موظفي قسم الطوارئ والمكان الذي يذهب إليه طفلك عما سيسمح به في الموقع الجديد. لكل مكان قواعد بشأن الملابس والمتعلقات الشخصية والهواتف المحمولة وما إلى ذلك.

مستويات الرعاية:

- **خدمات المرضى في العيادة الخارجية:** توجد برامج للمرضى الخارجيين بكثافة أو تخصصات مختلفة. وبعض هذه البرامج، مثل تحالف التقييم والدعم المبكر (EASA)، والخدمات الشاملة، وهما متخصصان في التدخل المبكر في حالة الذهاني أو خدمات العلاج المجتمعي المكثف. يمكن أن يشمل ذلك العلاج والتدريب على المهارات في منزل عدة مرات في الأسبوع. كما يوجد متخصصون في اضطرابات تعاطي المخدرات والصدمات واضطرابات الأكل وما إلى ذلك.
- **الرعاية الوجيزة:** رعاية قصيرة الأمد للمرضى الداخليين بالمستشفى بهدف تحقيق الاستقرار. المستشفيات في ولاية أوريغون المتوفرة بها وحدات للمرضى الداخليين النفسيين للأطفال دون سن 18 عامًا هي Unity Center for Behavioral Health في بورتلاند و Providence Willamette Falls في مدينة أوريغون.
- **الرعاية الوجيزة المكثفة:** خدمات موجزة ومكثفة تقدم في بيئة سكنية. يخضع الشباب لتقييم نفسي والوصول إلى اختصاصي الصحة النفسية. الهدف من هذا النوع من الرعاية هو تحقيق استقرار الصحة السلوكية لإعدادهم للمرحلة التالية من الرعاية. المرافق التي توفر خدمات الرعاية الوجيزة المكثفة في ولاية أوريغون هي Trillium Children's Farm Home و Trillium Parry Center، و Albertina-Kerr.
- **خدمات الإقامة العلاجية:** هناك مراكز إقامة علاجية أخرى قد لا تقبل أعضاء برنامج Medicaid، ولكن لا تقبل التأمين التجاري أو المدفوعات الخاصة. وأنها تتضمن على برامج خارجية، أو برامج غير طبية، أو العلاج العلاجي المتخصص أو العلاج تحت الإشراف الطبي. تحدث إلى اختصاصي دعم الأسرة أو مقدم الرعاية لطفلك للحصول على مزيد من المعلومات حول هذه الخدمات.
- **برامج علاج اضطراب استعمال المواد:** رعاية قصيرة المدى للمرضى الداخليين من الشباب المتعافين من تعاطي الكحول المخدرات. وتوفر هذه البرامج مجموعة متنوعة من طرق العلاج، وتشمل مهارات التعافي ومهارات التدريب على الحياة والمساعدة الذاتية والعلاج الجماعي والفردي ومنع الانتكاس.
- **خدمات الإقامة العلاجية النفسية (PRTS):** خدمات إقامة علاجية قصيرة المدى للأطفال والشباب الذين يحتاجون إلى الدعم على مدار 24 ساعة لمواجهة التحديات العاطفية والسلوكية. يشارك الأطفال والشباب في العلاج والأنشطة العلاجية ويذهبون إلى المدرسة. يتوفر العديد من هذه المرافق في ولاية أوريغون، وتشمل Jasper Mountain و Trillium Children's Farm Home و Trillium Parry Center و Kairos New Beginnings.
- **برنامج تأمين حماية الأطفال في العيادات الداخلية (SCIP) وبرنامج تأمين حماية المراهقين في العيادات الداخلية (SAIP):** مستوى رعاية في مستشفيات الولاية للأطفال والشباب الذين يحتاجون إلى رعاية طويلة الأمد وخدمات العلاج المكثف. ويشارك الأطفال والشباب في العلاج الفردي والأسري، ومجموعات المهارات العلاجية ويذهبون إلى المدرسة في ذلك الموقع. برنامج SCIP عبارة عن قسم في مركز Parry Center الذي يقبل الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 12 عامًا أو أقل. وبرنامج SAIP عبارة عن قسم في مركز Children's Farm Home الذي يعتني بالشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و18 عامًا.

تخطيط السلامة في قسم الطوارئ

عندما يأتي الشباب إلى قسم الطوارئ بسبب أفكار أو أفعال انتحارية، فمن الطبيعي وضع "خطة سلامة" قبل مغادرة المستشفى. ويتمثل الهدف من الخطة في توضيح كيف سيدعم الجميع السلامة من مخاطر الانتحار أو الجرعات الزائدة ولمساعدة الجميع على الشعور بأن العودة إلى منازلهم بعد الأزمة آمنة.

يجب أن يقود عامل أزمات الصحة النفسية مناقشة من أجل وضع خطة السلامة. يجب أن تشمل المناقشة الشاب وجميع أفراد الأسرة الذين سيساعدون في أي جزء من الخطة. نظرًا لأن المحفزات على الانتحار قد تأتي وتذهب، تساعد خطط السلامة الشاب والعائلة على إيجاد طرق للتكيف عندما يكون خطر الانتحار مرتفعًا.

وضع خطة السلامة مع طفلك

صُممت خطة السلامة لإرشادك أنت وطفلك خلال الأزمة. بينما يمر طفلك بخطوات الخطة، يمكنه تحديد العلاقات والأنشطة التي تمنحه الأمل وتجعله يشعر بأمان أكبر. ويجب أن تكون الخطة سهلة الفهم على أي شخص جزء منها. اصنع نسخًا من الخطة وضع واحدة في مكان شائع الوصول إليه بالمنزل، مثل الثلاجة. سوف يوجّه طفلك القسم الأول من الخطة. وهو يتعلق بما يمكنه فعله لضمان سلامته، بما في ذلك ما يلي:

1. **التعرف على علامات التحذير الشخصية.** ما هي الأفكار والصور والحالات المزاجية والمواقف والسلوكيات التي تخبرك أن الأزمة قد تتفاقم؟ اكتب هذه الأشياء بأسلوبك الخاص.
2. **استخدام استراتيجياتك الخاصة بالتأقلم.** ضع قائمة بالأشياء التي يمكنك فعلها بمفردك لمنعك من التصرف بناءً على دوافع لإيذاء نفسك.
3. **تحديد الأشخاص الآخرين الذين قد يقدمون لك الدعم ويصرف تفكيرك عن الأزمة.** ضع قائمة بالأشخاص والأصدقاء والأشياء التي يمكنك فعلها مع الآخرين والأوساط الاجتماعية التي قد تساعدك في تشتيت ذهنك عن الأفكار أو المشاعر الصعبة.
4. **تحديد أفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين قد يساعدون في حل الأزمة.** ضع قائمة بالأشخاص الذين يدعمونك والذين تشعر أنه يمكنك التحدث معهم عندما تعاني من الضغط والتوتر.
5. **وضع قائمة تتضمن العاملين أو الوكالات العاملة في مجال الصحة النفسية.** ضع قائمة بأسماء وأرقام ومواقع الأطباء وغرف الطوارئ المحلية والخطوط الساخنة للأزمات التي ترغب في الاتصال بها. سجل رقم خدمة Lifeline (800-273-8255) ورقم Oregon Youthline (877-968-8491) في هاتفك. وبالنسبة لخيار الرسائل النصية، أرسل "teen2teen" إلى الرقم 839863.
6. **تأكد من أن منزلك أو المكان الذي ستذهب إليه آمن قدر الإمكان.** هل فكرت في طرق قد تؤذي نفسك بها؟ ضع خطة للحد من الوصول إلى الأسلحة والمواد السامة والأدوية وما إلى ذلك.

خطوات إضافية في خطة السلامة للتحدث عنها مع أفراد الأسرة:

7. **الطرق التي سيتعرف عليها والداك وأسرته وأصدقائك أنك بحاجة إلى المساعدة:** ما العلامات التي قد يراها أقرب الناس إليك والتي قد لا تلاحظها بنفسك؟
8. **أشياء من المفيد أن تسمعها من الأشخاص الموجودين في دائرتك القريبة:** ضع قائمة بأفضل الطرق التي يمكنك من خلالها سماع مخاوف الآخرين.
9. **الأشياء التي لا يفيد بالتأكيد سماعها:** ضع قائمة بالكلمات أو ردود الفعل أو العواطف التي تنشط أفكارك. اطلب من الأشخاص من حولك توخي الحذر لتجنب ذلك واختيار طرق أخرى مفيدة للتواصل معك.
10. **من الذي سيساعد طفلك على الاتصال بالاختصاصيين الصحيين أو الخط الساخن للأزمات إذا لم يتمكن من القيام بذلك بنفسه؟** وهذا يشمل الأصدقاء أو الأشخاص الذين يقومون برعاية الأطفال الذين قد يتعين عليهم الاتصال بالخط الساخن.
11. **ما يجب القيام به في المنزل لتوفير مكان آمن لكل من يعيش فيه؟** يتضمن ذلك خطوات السلامة من الانتحار مثل الحبس أو إزالة الأدوية والأسلحة والكحول والأشياء الحادة. كما يجب الوضع في الاعتبار احتياجات الأصدقاء ورعاية الأطفال والحيوانات الأليفة في حالة حدوث أزمة أخرى.

من المرجح أن تتغير الخطة التي تضعها اليوم في قسم الطوارئ بمرور الوقت ومع التقدم في العلاج والشفاء. تحلى بالمرونة قدر الإمكان مع التغييرات التي يجب أن تحدث وتعديل الخطة حسب الحاجة. فالهدف من كل هذا هو الحصول على خطة مفيدة يفهمها الجميع.

مثال على نموذج خطة السلامة

علامات التحذير من احتمال حدوث أزمة (تغير الحالة المزاجية، الأفكار، الصور، المواقف، السلوك).

1.

2.

3.

أشياء يمكنني القيام بها لتشتيت ذهني عن مشاكلني دون الاتصال بشخص آخر (أساليب الاسترخاء، النشاط البدني، النشاط الممتع).

1.

2.

3.

الأشخاص والأماكن الاجتماعية التي يمكن أن تشتت انتباهي:

1.

2.

3.

أشياء يمكن أن تقولها أسرتي أو تفعلها لدعمي:

1.

2.

3.

أشياء يجب على أسرتي تجنب قولها أو فعلها.

1.

2.

3.

الأشخاص الذين يمكنني طلب المساعدة منهم:

الاسم:

الهاتف:

الاسم:

الهاتف:

الاسم:

الهاتف:

الاختصاصيون أو الوكالات التي يجب الاتصال في وقت الأزمة:

اسم الطبيب (المعالج):

الهاتف:

الرعاية العاجلة المحلية:

الهاتف:

طبيب الرعاية الأولية أو الاختصاصيون أو الوكالات الأخرى:

الهاتف:

Suicide Prevention Lifeline Phone: 1-800-273-TALK (8255) | Oregon Youthline: 877-968-8491

السرية — فهم الجوانب الأساسية

الاختصار HIPAA يعني قانون إمكانية نقل التأمين الصحي والمساءلة. حددت هذه اللائحة الفيدرالية معايير وطنية لحماية معلومات تعريف المريض في السجلات الصحية. كما يتيح قانون HIPAA للمريض وصولاً أكبر إلى سجلاته الخاصة. قانون HIPAA مربك لمعظم الناس وقد يساء استخدامه.

فهم هذه الجوانب الأساسية سيساعدك في الأعمال الورقية المهمة واتخاذ القرار.

القاصر هو أي شخص يقل عمره عن 18 عامًا.

يعد نموذج الإفصاح عن المعلومات (ROI) الموقع ضروريًا للمستشفى لمناقشة المعلومات الطبية مع أي شخص آخر غير المريض أو الوصي القانوني. كما يسمح للمستشفى بنقل المعلومات الطبية لطفلك إلى مقدم رعاية طبية أو مقدم صحة عقلية آخر. ويمكن لشاب يبلغ من العمر 14 عامًا أو أكثر توقيع نموذج الإفصاح عن المعلومات.

للشباب دون سن 14 عامًا

في معظم الحالات، الوالدان أو الوصي الذي سيوافق على الرعاية الطبية والإفصاح عن المعلومات. في سن 14 عامًا، يمكن للشباب الوصول والموافقة على الرعاية دون إذن الوالدين. ومع ذلك، إذا كان الشاب قاصرًا، فيجب تضمين الوالد أو الوصي في رعاية الشاب قبل انتهاء العلاج. واعتمادًا على سنه، يمكن للقسر طلب مستويات معينة من السرية والموافقة على بعض مسائل الرعاية الصحية. يُرجى العلم أن اختصاصي الرعاية الصحية قد يكونون قادرين، أو حتى مطالبين، بالكشف عن معلومات صحية معينة حول المرضى القاصرين للوكالات الحكومية (مثل الأمراض المعدية أو سوء المعاملة أو الإهمال المشتبه به).

ما نوع المعلومات المضمنة في قانون HIPAA؟

المعلومات الصحية المحمية (PHI) هي أي معلومات يمكن أن تحدد هوية الشخص، مثل الاسم والعنوان وتاريخ الميلاد ورقم الضمان الاجتماعي ورقم الهاتف. كما تتضمن أيضًا أي معلومات حول صحتك أو تشخيصك أو علاجك. ويمكنك تفويض مقدم الرعاية المتابع لك لمناقشة احتياجاتك دون إعطاء تفاصيل عما تحدثت عنه في جلسة العلاج.

الموافقة المستنيرة للخدمات الصحية يجب أن تتضمن ما يلي:

- وصف العلاج الذي سيحصل عليه المريض.
- وصف العلاجات الأخرى.
- وصف لمخاطر وفوائد كل علاج.

الموافقة الموقعة هي موافقتك أنت أو موافقة

- الوصي القانوني على ما يلي:
- فهم العلاج الذي ستتلقاه.
- التصريح بالعلاج والسماح به.
- فهم كيف سيتم تبادل المعلومات الخاصة.

سرية برامج علاج تعاطي المخدرات (الوائح 42CFR، الجزء الثاني)

هذه لائحة فيدرالية، مثل قانون HIPAA. ومع ذلك، لا ينطبق هذا إلا إذا كنت مريضًا حاليًا أو سابقًا لبرنامج علاج تعاطي المخدرات الذي يحصل على أموال فيدرالية. لا يمكن للبرنامج وموظفيه الكشف عن أنك مريض أو كنت مريضًا، ولا ما إذا كنت تعاني من مشكلات حالية أو سابقة مع تعاطي المخدرات أو تعاطيها.

الاستثناء من السرية — يمكن لمقدمي الخدمات الطبية إخبار الوالدين عن خطة التشخيص أو العلاج عندما تتدهور حالة الشاب، أو عندما تكون هناك حاجة لإجراء عملية جراحية، أو يكون هناك خطر الانتحار أو يكون علاج المرضى الداخليين ضروريًا.

من الجيد إجراء مناقشة هادئة مع طفلك ومقدم الرعاية حول التوقيع على نموذج الإفصاح عن المعلومات (ROI) الذي يحدد المعلومات الطبية التي يمكن مشاركتها. تشير معظم نماذج الإفصاح عن المعلومات إلى المعلومات التي سيتم الكشف عنها ولمن وإلى متى. ناقش كيف سيساعدك هذا في دعم طفلك.

لا تحتاج إلى نموذج الإفصاح عن المعلومات لوضع خطة السلامة أو لإعطاء معلومات لطبيب طفلك الاعتيادي أو مقدم رعاية صحية آخر.

لمزيد من المعلومات، ابحث عن "Minor Rights: Access and Consent to Health Care" (حقوق القصر: الوصول إلى الرعاية الصحية والموافقة عليها)، أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني:

www.oregon.gov/oha/ph/HealthyPeopleFamilies/Youth/Documents/minor-rights.pdf

أسئلة وأجوبة للوالدين والشباب

أسئلة وأجوبة للوالدين أو الأوصياء

ماذا يمكنني أن أخبر مقدم الرعاية إذا لم يوقع طفلي على نموذج الإفصاح عن المعلومات؟

قانون HIPAA وجميع قواعد السرية الأخرى لا تتحكم في ما تقوله عن طفلك لمقدم الرعاية. وإنه يتحكم فقط في ما يقوله مقدم الرعاية لك. أخبر مقدم الرعاية بما تعرفه عن سلوك طفلك، والأشياء التي تحدث في المدرسة أو مع الأصدقاء والعائلة، وما يثير قلقك بشأن الأحداث أو السلوك في الماضي أو المستقبل.

ما الذي يمكنني أن يخبرني به مقدم الرعاية إذا لم يوقع طفلي على نموذج الإفصاح عن المعلومات؟

لا يمكن أن تطلعك برامج الاعتماد على المواد الكيميائية والعنف المنزلي على ما إذا كان طفلك يشارك في برنامجها. ومع ذلك، يمكن لمقدمي الرعاية التحدث إليك عندما يكون ذلك مفيداً لعلاج طفلك. ويمكن أن يوجهك مقدم الرعاية في كيفية التحدث مع طفلك حول وضع خطة رعاية أو خطة سلامة أو خطة لمنع الانتكاس. كما يمكنهم أيضاً مساعدتك في التحدث مع طفلك حول الفوائد للتوقيع على نموذج الإفصاح عن المعلومات الذي يلبي احتياجات الخصوصية لطفلك وحاجتك الخاصة لمعرفة متى وكيف تساعد. يجب على مقدمي الرعاية إشراكك عندما يكون هناك تهديد بالانتحار أو القتل أو عند الحاجة إلى علاج طبي سريع.

ماذا يمكنني أن أقول لطفلي عن التوقيع على نموذج الإفصاح عن المعلومات؟

سيكون من المفيد التحدث بصراحة عن المعلومات التي تريد معرفتها وماذا ستفعل بهذه المعلومات. وتتمثل إحدى طرق توجيه هذا الحديث في التركيز على كيفية العمل معاً للبقاء آمناً وما قد تحتاج إلى القيام به في حالة حدوث أزمة. أنت لست بحاجة إلى معرفة ما يحدث في العلاج، فقط ما يمكنك القيام به للمساعدة في تحسين حالة طفلك.

ما هو الهدف من التوقيع على نموذج الإفصاح عن المعلومات؟

الهدف للوالدين والشباب هو إجراء محادثة حقيقية حول تقاسم المسؤولية عن السلامة والتخطيط للعافية وتقليل الضرر ومنع الانتكاس. وتعد هذه فرصة لمشاركة المخاوف والاطمئنان والتخطيط بمسؤولية معاً.

ماذا أفعل إذا اعتقدت أن مقدم الرعاية قد انتهك حقوق قانون HIPAA أو لم يكن مستعداً لتلبية طلب للحصول على معلومات؟

يمكنك تقديم شكوى إلى الوكالة المختصة والولاية. ويمكنك العثور على هذه النماذج عبر الإنترنت أو في مكتب استقبال الوكالة أو أسأل عن كيفية الاتصال باختصاصي دعم الأسرة أو اختصاصي دعم الشباب.

أسئلة وأجوبة للشباب

لماذا يحتاج مقدمو الرعاية إلى مشاركة معلوماتي؟

يستخدم مقدمو الرعاية معلوماتك للعمل مع بعضهم البعض لتوفير أفضل علاج لك. يمكنك تحديد من تمنحه الإذن بالضبط وإلى متى. تتضمن بعض الأمثلة عن سبب استخدام معلوماتك ما يلي:

- يحتاج مقدم الرعاية الأولية المتابع لك إلى التحدث إلى طبيبك النفسي حول الأدوية لأنها يمكن أن تتفاعل بشكل سيء مع بعضها البعض.
- يريد منسق الرعاية المتابع لك التأكد من أن جميع الأشخاص في حياتك يتابعون ما قالوا إنهم سيفعلونه.
- يريد والداك أو أفراد أسرته المساعدة في وضع خطة سلامة أو منع الانتكاس حتى يعرفوا كيف تريدهم أن يدعموك.

كيف أعرف من يُسمح له بمشاركة معلوماتي؟

في أغلب الأوقات، إذا كان عمرك يزيد عن 14 عاماً، فأنت مسؤول عن توقيع نموذج الإفصاح عن المعلومات (ROI). يوضح هذا النموذج أنك تمنح الإذن لأحد مقدمي الرعاية للتحدث إلى مقدم رعاية أو شخص آخر، مثل والديك. وهذا يعني أيضاً أنه يمكنك تحديد ما يتم مشاركته أو إلغاء نموذج الإفصاح عن المعلومات في أي وقت.

ماذا لو لم أعط إذنني؟

يجب على مقدمي الرعاية أن يفعلوا ما تقوله بشأن الإفصاح عن المعلومات ما لم يكن الحفاظ على سرية المعلومات قد يسبب خطراً عليك أو للآخرين. ويجب على مقدم الرعاية الإفصاح عن المعلومات للحفاظ على سلامتك أنت أو الآخرين.

متى يمكن لمقدمي الرعاية التحدث إلى أولياء الأمور؟

يمكن لمقدمي الرعاية التحدث إلى أولياء الأمور عندما يكون ذلك مناسباً سريريًا ويكون ذلك منطقياً كجزء من علاجك. وهذا لا يشمل تفاصيل ما تقوله في العلاج. ستساعد هذه المشاركة والديك على فهم كيفية دعم تعافيك. يعتبر إشراك والديك مفيداً عندما يجب أن يتم إدخالك للمستشفى لتلقي العلاج الطبي (بما في ذلك إزالة السموم) أو عندما يكون هناك خطر للانتحار. عندما يعتقد مقدمو الرعاية أنه قد يكون هناك موقف خطير، فسوف يفصحون عن بعض المعلومات لمقدم الرعاية المباشر الذي يراك. ومثال على ذلك إذا نشرت خطة لإيذاء النفس أو الانتحار على وسائل التواصل الاجتماعي.

احتياطات السلامة في المنزل والمدرسة

المنزل

ستكون الأمور مختلفة في المنزل. تعد العودة إلى المنزل بعد محاولة الانتحار أو الإقامة في المستشفى وقتًا محفوفًا بالمخاطر. ومن الطبيعي أن تريد حماية طفلك. ومع ذلك، من المفيد والتمكين لطفلك أن يكون جزءًا أساسيًا من ضمان سلامته ورفاهيته. وكلما أمكن، حاول العمل معه. ومع ذلك، هناك أشياء مهمة يمكنك القيام بها للمساعدة في حمايته.

- احتفظ بالأشياء التالية بعيدًا عن متناول طفلك حتى لو كان المكان الجديد غير ملائم:
 - الأسلحة النارية - افترض أن طفلك يعرف مكان العثور على المفتاح المخفي لسلامة السلاح. من الأكثر أمانًا دائمًا إزالة جميع الأسلحة من المنزل، مؤقتًا على الأقل. إذا تعذر إزالتها، ففكر في تخزين الأسلحة والذخيرة في أماكن مختلفة.
 - الأدوية الموصوفة طبيًا، والزجاجات الكبيرة من الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، والعقاقير الترفيهية
 - مفاتيح السيارات
 - الأدوات الحادة
 - السموم، بما في ذلك مواد التبييض أو المنظفات الأخرى
 - الأشياء المصممة لإحداث حرائق، مثل البنزين
 - الأحبال وأسلاك التمديد وأسلاك شحن الهواتف الذكية والأربطة.
 - ناقش التغييرات الكبيرة في الحالة المزاجية أو السلوكية، أو تعاطي الكحوليات أو المخدرات، أو محاولات الانتحار مع طبيب طفلك.
 - تحديد الأحداث أو الظروف السابقة التي تسببت في رد فعل مرهق، لا سيما تلك التي تنطوي على خيبة الأمل الشخصية أو الإحباط من الآخرين. وراقب أنماط السلوك والمشاعر حول هذه الأحداث. وتجنب المواقف المماثلة حتى يتواصل طفلك مع اختصاصي الصحة السلوكية. بالنسبة للمواقف التي لا يمكن تجنبها، ابذل قصارى جهدك للبقاء هادئًا وعدم زيادة رد فعل طفلك تجاه التوتر.
 - اسأل كيف يمكنك المساعدة. كيف يريد منك المساعدة إذا لم يشعر بالأمان أو لم يبدو أنه آمن؟
- إذا أساء ابنك المراهق أو الشاب استخدام المواد الأفيونية (عقاقير الشوارع أو الوصفات الطبية)، ففكر في حمل دواء النالوكسون. يمكنك شرائه من الصيدلية المحلية دون وصفة طبية. وفي حالة تناول جرعة زائدة، سيساعد الرذاذ في الحفاظ على تنفس طفلك أثناء انتظار المسعفين.
- تتضمن الخطة الجيدة للسلامة من الانتحار كيفية إزالة عائلتك للأشياء التي يمكن استخدامها في محاولة الانتحار من المنزل أو تأمينها حتى لا يتمكن طفلك من الوصول إليها. لذلك، أزل كل ما اعتاد طفلك على استخدامه لمحاولة الانتحار قبل أن يعود طفلك إلى المنزل أو بمجرد وصولك إلى المنزل. إذا كان متاح لك الوصول إلى **اختصاصي دعم الأسرة**، فناقش خططك لإزالة هذه الأشياء معه.

لماذا تحتاج مدرسة طفلي إلى معرفة حالة الطوارئ الطبية التي تعرض لها مؤخراً؟

قد توفر المدرسة، إلى جانب خيارات أخرى، ما يلي:

- ضع دواء طفلك في مكتب الممرضة ووزعه حسب الحاجة.
- جهّز غرفة مريحة وهادئة حيث يمكن لطفلك قضاء وقت مع نفسه.
- وقّر سماعات رأس للاستماع إلى الموسيقى أو غيرها من الوسائل المساعدة لتنظيم الانفعال الذاتي.
- أجل أو مدد الوقت لإكمال الاختبار أو الواجب.
- خصص مشروع بديل في حالة القيام بمهمة.
- غير جدول طفلك أو فصوله الدراسية.
- وفر وقتاً لطفلك ليخرج لممارسة نشاط بدني تمت الموافقة عليه مسبقاً لتخفيف التوتر.

ستبدو خطة السلامة للمدرسة مختلفة عن تلك التي تم إنشاؤها في قسم الطوارئ. قد تكون العودة إلى المدرسة مرهقة للغاية لطفلك، خاصةً إذا كان أشقاؤه يذهبون إلى نفس المدرسة. هناك بعض الطرق التي يمكن للمدرسة من خلالها تقديم الدعم في هذا الوقت. عندما تعلم المدرسة بمحاولة طفلك الانتحار أو الأزمة أو الإقامة في المستشفى، يمكن أن يساعد مستشار المدرسة أو الممرضة أو المعلم أو المسؤول في دعم عودة الطالب إلى الفصول الدراسية.

يجب أن تناقش أنت وطفلك من سيتمكن من الوصول إلى خطة السلامة الخاصة بطفلك. يحتاج موظفو المدرسة الذين يشكلون جزءاً من خطة السلامة إلى معرفة أدوارهم الخاصة، لكنهم لا يحتاجون بالضرورة إلى معرفة جميع تفاصيل خطة طفلك. لا يجب الاحتفاظ بخطة السلامة في المدرسة في الملف الرئيسي للطلاب. وهذا يضمن عدم تمكن أي شخص من الوصول إليه إذا لم تتم الموافقة عليه للقيام بذلك.

قانون الحقوق التعليمية والخصوصية الأسرية (FERPA) هو قانون فيدرالي يحمي خصوصية السجلات التعليمية للطلاب في جميع المدارس التي تتلقى أموالاً فيدرالية. وبشكل عام، يجب أن يكون لدى المدارس إذن مكتوب للإفصاح عن أي معلومات من السجل التعليمي للطلاب. ومع ذلك، قد تنشر المدرسة معلومات دون الحصول على موافقة في ظل ظروف معينة، بما في ذلك:

- المعلومات اللازمة لحماية صحة أو سلامة الطالب أو الأفراد الآخرين.
- مسؤولي المدرسة ممن لديهم مصلحة تعليمية مشروعة.
- المدارس الأخرى التي ينتقل إليها الطالب.

عندما يكون موظفي المدرسة على دراية باحتياجات طفلك، يمكنهم الاستجابة بشكل أفضل للتغيرات في السلوك أو المخاوف. قد يصبح موظفو المدرسة أيضاً أكثر انتباهاً للمحفزات المحتملة بطريقة لن تكون ممكنة إذا كانوا غير مدركين للمخاوف التي تطرأ. سيكون مستشار المدرسة أو أي عضو آخر من موظفي المدرسة هو الشخص المسؤول عن التواصل مع الأسر حول كيفية تعديل سلوك الطالب وأدائه في المدرسة.

من المهم مناقشة أي معلومات يتم مشاركتها مع موظفي المدرسة مع الطالب والموافقة عليها. يفهم طفلك المزيد عن موظفي المدرسة والبيئة أكثر مما تفهمه، ومن المهم أن تجعله يشعر بالراحة والتمكين في هذه العملية. يعتمد نوع وكمية المعلومات المتبادلة على مستوى ثقة طفلك ويمكن أن يتغير بمرور الوقت.

كأسرة، قد ترغب في أن تشارك المدرسة فقط أن طفلك يعاني من بعض المشكلات الطبية وأنت بحاجة إلى الاتصال بك فوراً بناءً على طلب طفلك. طمأن المدرسة بأن الطبيب على علم ووافق على ذهاب الطفل إلى المدرسة. بعد ذلك، ضع في اعتبارك أن يكون هاتفك متاحاً حتى تتمكن من الرد على مكالمة طفلك أو رسالة نصية.

ما يريد الشباب أن يعرفه الآباء ومقدمو الرعاية

ما النصيحة التي ستعطيها للآباء والأسر الآخرين في مواقف مماثلة؟ ما الذي جعلك تشعر بالدعم عندما كنت تكافح؟ ما الذي كان مهماً بالنسبة لك أن تسمعه ممن يدعمونك؟

هذه هي الأسئلة التي طرحناها على الشباب من جميع أنحاء الولاية. لقد واجه كل من سُئل أزمة صحية عقلية أدت به إلى دخول قسم الطوارئ. وبالنسبة للبعض منهم، كانت تلك التجربة حديثة كما كانت في العام الماضي وبالنسبة للآخرين كانت عقداً أو أكثر. القاسم المشترك بينهم جميعاً هو الاهتمام بمساعدة الشباب الآخرين وعائلاتهم من خلال هذه التجربة. في ما يلي إجاباتهم التي تم تعديلها من أجل الوضوح.

- الانصات إلى وجهات نظري واحترام آرائي وخياراتي. وقد أرغب في التحدث إلى موظفي قسم الطوارئ بمفردي لأنني قد لا أكون مستعداً لمشاركة بعض المعلومات معهما.
- إذا كنت حساساً جداً بحيث يتعذر عليك تقديم الدعم ليّ في قسم الطوارئ، فاطلب من شخص آخر أن يكون معي في الغرفة. والسماح ليّ أن أقرر مَنْ يجلس معي.
- التحلي بالود واللفظ. السماح ليّ أن أحصل على الوقت لفرز ما يجري معي. وتذكر أن التعافي يستغرق وقتاً.
- إحضار شيئاً إلى قسم الطوارئ يساعد على تشتيت انتباهي، مثل جهاز الألعاب المحمول أو كتب التلوين، إذا كان ذلك مسموحاً به.
- التأكد من حصولي على تقييم سليم للصحة البدنية والنفسية. قد يرفض الطبيب أو يضع افتراضات حول شكواي البدنية.
- أثق في أنك ستحافظ على سلامتي. كن صريحاً بشأن ما سيحدث وابق معي إذا كان ذلك مسموحاً به.
- أبق هادئاً. وتحلى بالصبر. ولا توجه اللوم للتوبيخ ليّ. وكن متواجداً معي طوال الوقت.
- وفر الراحة ليّ. واستمع إليّ. وصدق مشاعري. واسمح ليّ أن أستمع إلى الموسيقى أو أي شيء آخر إذا كنت مهتماً به.
- لا تطرح الكثير من الأسئلة عليّ، بل قدم الدعم ليّ بدون إلحاح!
- أريدك أن تعلم أنني لم أحاول الانتحار للفت الانتباه.
- لا تتحدث عن محاولتي الانتحار دون التحدث معي أولاً. لقد شعرت بالخوف والإحراج وكان من المؤلم أن يتم الإعلان عن ذلك.
- لا تحكم عليّ. بل انظر إليّ كشخص كامل لتحديد سبب وجودي في أزمة.
- تحلي بالهدوء واستمع إليّ.
- أعلم أن هذا أمر مرهق بالنسبة لك كوالد/مقدم رعاية، ولكن ضع في اعتبارك أنني أعاني من شيء أيضاً وأن الشعور بالضيق أو الخوف لن يساعدني. في الواقع، قد يزداد الأمر سوءاً. فقط حاول أن تظل هادئاً وتذكر أنك لا تستطيع أن تفهم تماماً ما أعانيه.

- يجب أن تحاول تهدئتي من خلال التحلي بسلوك ودي ولطيف. تحدث معي عن الأشياء التي أهتم بها. وأي طريقة يمكنك من خلالها تقليل توتري تكون مفيدة دائماً.
- ساعدني خلال هذه العملية حتى لا أشعر بالوحدة.
- اسألني، "ما الذي يجعلك تشعر بتحسّن الآن؟" واستمع إلى إجاباتي وحاول إيجاد حل يناسب كلانا.
- احرص على وجودي عندما تتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية بشأن حالتي، حتى أتمكن من طرح الأسئلة والمشاركة في اتخاذ القرارات.
- عندما تتحدث معي، استخدم كلمات واضحة. وساعدني في العثور على اختصاصي الرعاية الصحية المناسب واحم خصوصيتي. واستمع لي وتقبل مشاعري.
- اسمح لي ببعض المساحة. وركّز على أشياء أخرى وامنحني لحظات لا أكون فيها مركز انتباهك.
- كن جزءاً إيجابياً من علاجي. هذا يمكن أن يساعد في تسهيل العودة للمنزل. إن وجود نظام دعم يساعدني في تلبية احتياجاتي، كما يساعد أيضاً في إنشاء مساحة آمنة وإيجابية للنمو والشفاء. إذا لم تتمكن من تقديم الدعم لي، ساعدني في العثور على نظام دعم آخر. وإن ترك المستشفى لا يعني أن العمل قد انتهى.
- أتمنى لو كان والداي يعلمان أن هذا لم يكن خطأي أو شيئاً اخترته. كنت بحاجة إلى والدي ليثبتوا لي أنهما يحبونني حتى مع تحديات الصحة النفسية وليس على الرغم منهما.
- كن متواجداً من أجلي وقدم الدعم والمناصرة لرعايتي. صدق ما أقول لك. لا تغضب مني أو تلومني.

1. الخرافة: إن التحدث عن الانتحار أو سؤال شخص ما عما إذا كانت لديه أفكار انتحارية سيثبج محاولات الانتحار.

الحقيقة: الانتحار هو السبب الرئيسي الثاني لوفاة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و24 عامًا. وإن الحديث عن الانتحار لا يزيد من خطر الانتحار. وبدلاً من ذلك، فإن التحدث بصراحة عن المخاوف هو الخطوة الأولى في تشجيع الشخص الذي يفكر في الانتحار على عيش الحياة. يمكن لهذه المحادثة ببساطة أن تسأل الشخص عما إذا كان ينوي إنهاء حياته. ويمكن الخطر في عدم السؤال عندما تشعر بوجود خطر.

2. الخرافة: بمجرد أن يفكر الشاب في الانتحار، سيكون لديه ميول انتحارية إلى الأبد.

الحقيقة: سيكون معظم الشباب الذين يفكرون في الانتحار على هذا النحو لفترة قصيرة من حياتهم. والحلّ في ذلك هو تشتيت وصرف فكرة الانتحار عن الذهن بأنشطة هادفة وعلاقات إيجابية. شجّع الشباب على الانخراط مع الناس والانخراط في الأنشطة والأماكن التي تصرف عقولهم عن الانتحار. إذا تم منحهم المساعدة والدعم المناسبين، فيمكنهم التعافي والعيش حياة سعيدة وصحية.

3. الخرافة: الأشخاص الذين يهددون بالانتحار يسعون فقط للاهتمام.

الحقيقة: الانتحار هو فعل يأس يقوم به شخص يعاني من الكثير من الألم ويريد أن يتوقف ألمه. يجب التعامل مع جميع محاولات الانتحار كما لو أن الشخص يريد الموت. يجب على اختصاصي الصحة النفسية تقييمها في أسرع وقت ممكن.

4. الخرافة: لا أستطيع مساعدة شاب يتعاطى مواد غير مشروعة.

الحقيقة: الجرعة الزائدة هي السبب الرئيسي الثالث للوفاة بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و24 عامًا. تمامًا كما هو الحال عندما تشك في أن شخصاً ما يعاني من أفكار انتحارية، يجب أن تتحدث بصراحة عن تعاطي الكحول والمخدرات مع شخص تشك في أنه يتعاطها. ولا يتعين عليك الانتظار حتى يتم القبض عليه أو "الوصول إلى الأسوأ الحالات". يعد حثّ الأحياء أحد الأسباب الرئيسية وراء طلب الناس العلاج. ومع ذلك، من المهم أن تتذكر أنه من المرجح أن يبتكس الأشخاص في الأشهر القليلة الأولى بعد توقفهم عن التعاطي. في حين أنه ليس كل فعل من أفعال إيذاء النفس، مثل القطع السطحي أو تعاطي المخدرات، هو محاولة انتحار، إلا أن هناك خطراً أكبر للانتحار عند التعاطي وبعد توقف الشخص عن التعاطي. احرص على مناقشة خطة السلامة والعافية مع من تحب.

5. الخرافة: يختلف الأشخاص الذين يدمنون المخدرات أو الكحوليات عن الأشخاص الذين يدمنون العقاقير غير المشروعة

الحقيقة: جميعهم لديهم نفس مخاطر الإدمان وكلهم يحملون وصمة العار والخجل. الإدمان مرض مزمن مثل أمراض القلب والسكري والسرطان. الإدمان ليس مشكلة أخلاقية، بل هو مرض دماغي يتطلب مهارات جديدة للتغلب عليه

6. الخرافة: يشير التحسن الملحوظ والمفاجئ في الحالة النفسية لشاب بعد أزمة انتحارية أو فترة اكتئاب إلى أن خطر الانتحار قد انتهى.

الحقيقة: قد يكون العكس هو الصحيح. تعتبر محاولة الانتحار علامة على محاولات أخرى. الشاب هو الأكثر عرضة لخطر الانتحار في الأشهر الثلاثة التي تلي المحاولة. قد يعني رفع المشكلات بشكل مرئي أن الشخص قد اتخذ قرارًا حازمًا لقتل نفسه ويشعر بتحسن بسبب هذا القرار. ولذلك، يجب مواصلة استخدام خطة السلامة وتحديثها مع تغيير الاحتياجات.

7. الخرافة: معظم الشباب المقبلين على الانتحار لا يقبلون أبدًا المساعدة في حل مشاكلهم.

الحقيقة: غالبًا ما يكون العكس صحيحًا. تشير الدلائل إلى أن الشباب يعطون تلميحات 70% من الوقت. ومن المرجح أن يطلب الشباب المساعدة من خلال لغة الجسد أو التلميحات غير المباشرة. ويمكن أن تكون أفكار مثل "ستكون أفضل حالاً بدوني" أو الشعور بعدم الفائدة أو العبء مؤشرات قوية على المخاطرة.

8. الخرافة: يمكن إبقاء الأشقاء الصغار غير مدركين للأزمة.

الحقيقة: الأشقاء الصغار، بما في ذلك الرضع والأطفال الصغار، حساسون لمشاعر أفراد الأسرة الآخرين. وسيكون لديهم أيضًا رد فعل عاطفي، على الرغم من أنهم غير قادرين على التعبير عنه بصوت عالٍ. ونظرًا لأنهم لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم، فقد يظهرون تغييرات في السلوك غير مرتبطة مباشرة بالحدث العائلي. ويمكن أن تحدث تغييرات في النوم والتغذية والسلوكيات الأخرى. إن إدراك تجربة الرضيع أو الطفل الصغير وتخصيص الوقت لهما ما هي إلا خطوات لحماية صحتهم ورفاههم خلال هذه الأوقات الصعبة.

التحدث مع الأسرة والأصدقاء حول الأزمة

قبل التحدث إلى أي شخص آخر، اجلس مع طفلك لمناقشة من يمكن إخباره بما حدث وما يجب الإفصاح عنه. اسأل طفلك عما قد يريد منك أن تقوله إذا سئل عن محاولة الانتحار.

إذا كان طفلك لا يريد إخبار أي شخص، فناقش الأفكار والمشاعر الكامنة وراء رغبته في الحفاظ على سرية محاولة الانتحار. قد لا يريد مشاركة كل أسبابه معك. كن متفهمًا لوجهة نظره. وتقبل مشاعره وكن صريحًا أنك قد تحتاج إلى إخبار الآخرين من أجل تقديم الدعم لك. تحقق مما إذا كان بإمكانك معرفة جزء من القصة التي يرغب طفلك في مشاركتها. قد تختلف هذه القصة حسب من يسأل.

لا بأس أن تتحدث عن مشاعرك مع نظام الدعم المتابع لك. ومع ذلك، من المهم تجنب مشاركة مشاعر طفلك أو أي جزء من القصة لم يمنحك طفلك الإذن لمشاركتها.

يختلف التحدث إلى أفراد الأسرة عن التحدث إلى الآخرين في مجتمعك. عادةً ما يشعر الأصدقاء، بما في ذلك الرضع والأطفال الصغار، عندما يحدث شيء ما ويمكن أن يكونوا مرتبكين وخائفين ومنزعجين. قد يشعر الأطفال الأكبر سنًا بأنهم فعلوا شيئًا خاطئًا. احرص على التأكيد لهم بأن هذا ليس خطأ أي واحد منا. وناقش معهم خطة السلامة وكيف تنطبق على كل فرد في الأسرة. كما أخبرهم بما يمكنهم فعله أو قوله للمساعدة في دعم طفلك وبقيّة أفراد الأسرة.

يمكن أن يساعد التحدث بصراحة مع أفراد الأسرة عن محاولة الانتحار والانتحار بشكل عام على فهم مشاعر طفلك وردود أفعاله والتغلب على الشعور بالذنب. إن معرفة كيفية التحدث عن أحداث الانتحار أو الأزمات بطريقة تتناسب مع العمر النمائي لكل طفل أمر مهم للغاية. واطلب المساعدة من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك للحصول على المشورة والموارد حول كيفية التحدث عن محاولات الانتحار مع الأطفال الصغار. ومن خلال تثقيف أفراد عائلتك حول الانتحار أو الأزمة، يمكنهم فهم ما يمر به طفلك بشكل أفضل ومساعدة طفلك على التعافي بشكل أفضل.

الاعتبارات عند التحدث مع الأطفال ...

قل الحقيقة. عند التحدث مع الأطفال، استخدم كلمات بسيطة يمكنهم فهمها. ولا تذكر تفاصيل عن محاولة الانتحار أو جرعة زائدة. ودع أسئلتهم توجه المحادثة. وكن مستعدًا لتكرار نفس الأسئلة. الأطفال يميلون إلى طرح نفس السؤال مرارًا وتكرارًا أثناء محاولتهم فهم ما حدث. **أنصت.** احرص على الاستماع إلى مخاوفهم ومشاعرهم. وحاول إعادة ما يقولونه لتظهر لهم أنه قد تم سماعهم. وأظهر الطمأنينة لهم، لكن حاول ألا تقدم وعودًا لا يمكن الوفاء بها.

توقع ردود فعل مختلفة على المشاعر. قد لا يتفاعل البعض ظاهريًا، وقد يرغب البعض الآخر في تركه بمفرده أو قد يواجه البعض صعوبة في البقاء بمفرده.

خصص وقتًا للعب والترفيه. غالبًا ما يعالج الأطفال القصص في أجزاء صغيرة. إنهم يحتاجون إلى وقت يمكنهم فيه الترفيه واللعب والتركيز على شيء آخر. واسألهم عما يحتاجون إليه واتفق مع ما يقولونه. قد تظهر بعض عناصر الحدث في لعب الأطفال الصغار. هذه طريقة صحية بالنسبة لهم لمعالجة التجربة.

احرص على منح الراحة. بالنسبة للرضع والأطفال الصغار، ابذل قصارى جهدك للحفاظ على روتين الأسرة. حاول أن تخصص وقتًا للحديث في هذا الروتين. سوف تحتاج عائلتك إلى الوقت والمساعدة في معالجة مشاعرهم. إن التحدث عن محاولة الانتحار بصراحة مع أسرتك والاعتراف بمخاوفك بصوت عالٍ يمكن أن يكون الخطوة الأولى في التعامل معها. فكّر في البحث عن مستشار أو معالج يمكنه المساعدة في هذه المناقشات.

التحدث مع الآخرين غير أفراد الأسرة

يمكن أن يأتي الدعم من عدة مصادر. من المهم أن تعرف أن التعامل مع التفكير بالانتحار أو السلوك الانتحاري داخل نطاق أسرتك أو أصدقائك أو الأشخاص الذين تعرفهم أو في وسائل الإعلام يمكن أن يزيد من الدافع لمحاولة الانتحار. هذا الموقف يسمى العدوى. إن معرفة كيفية التعامل مع التوتر بعد محاولة الانتحار في مجتمعك أو في وسائل الإعلام أمر ضروري لأن هذه المهارات يمكن أن تساعد في منع الآخرين من محاولة سلوك مماثل.

حاول البقاء على اتصال مع المجتمع المحيط بك. قد يهتم الناس بما حدث وقد تُسأل مباشرة عن الحدث. أبعد المحادثة عن اللوم وعن تفاصيل محاولة الانتحار. وركّز على الإيجابيات والأشياء التي تربطك بمجتمعك والمستقبل. وساعد الآباء الآخرين على التحدث مع أطفالهم حول الانتحار والأفكار الانتحارية.

شجّع الشباب الآخرين في مجتمعك على طلب المساعدة. قد يشعر أصدقاء طفلك بالارتباك أو لديهم أي عدد من المشاعر. وقد يشعرون أنه كان بإمكانهم فعل شيء لمنع محاولة الانتحار. واطلب منهم التحدث مع شخص يمكنه مساعدتهم في معالجة ردود أفعالهم ومشاعرهم.

تحدث إلى اختصاصي دعم الأسرة. المحادثات حول الانتحار، وخاصةً مخاوفك وتجاربك، أمر معقد. يمكن لاختصاصي دعم الأسرة المساعدة لأن العديد منهم قد حدثت أشياء مماثلة في أسرهم. ويمكنهم الاستماع كمصدر للدعم محايد، ويعطيك الفهم، ويقدمون الأفكار، ويوجهونك من خلال المحادثات الصعبة. كما يمكنهم أيضًا توصيلك بالموارد المفيدة الأخرى والتدريب والخبرة.

ستتطور وجهة نظرك بمرور الوقت

مع مرور الوقت، عندما يكبر طفلك ويتحمل المزيد من المسؤولية عن صحته وعلاقاته، ستتغير قصة صراعات اليوم. ومن المقبول الاحتفاظ بالمعلومات التي تساعد في توجيه القرارات المستقبلية. كما أن من المقبول أيضًا التخلي عن أجزاء القصة التي لم تعد هناك حاجة إليها. نحن نحتاج جميعًا إلى أن نكون لطفاء مع أنفسنا حتى نتمكن من تطوير أنفسنا في المستقبل دون أن يحدد ماضينا.

ما بعد الأزمة - التعامل مع الحزن والصدمة

قد تؤثر محاولة الانتحار الأخيرة أو تناول جرعة زائدة أو المرور بأزمة نفسية على علاقتك بطفلك. قد تشعر بالحرج أو القلق أو مزيد من الحماية. وقد لا تفكر بوضوح كما تفعل في ظل ظروف أقل توترًا. قد يشعر طفلك بالغضب أو الإحراج أو يتجنبك. ودعه يعرف أنه من المقبول التحدث إليك ولكن لا تطرح مجموعة من الأسئلة، لا سيما أسئلة "لماذا"، مثل "لماذا فعلت ذلك؟".

قل كيف تشعر وأنصت له. قد يكون من الصعب والمخيف سماع شخص يتحدث عن أفكاره حول الانتحار. يمكنك إخباره أنه من الصعب عليك سماع الآلام ومشاهدته وهو يعاني، لكنك تعلم أنه من المهم أن يكون لديه شخص ما للتحدث معه. إذا لم تكن مستعدًا لسماع أفكاره أو لا يرغب في مشاركتها معك، فشجعه على التحدث إلى شخص آخر إذا كانت لديه أفكار جديدة عن الانتحار. وناقش من يكون هذا الشخص أو الناس.

مع طفلك

حاول أن تدرك أو تقدر شيئاً
إيجابياً واحداً قاله طفلك أو
فعله كل يوم.

- على مهلك. تستغرق عملية التعافي والسلامة وقتًا. امنح طفلك الوقت الذي يحتاجه.
- ادمع المحادثات الصادقة والمفتوحة مع طفلك وأشقائه وأفراد الأسرة الآخرين. استمع باهتمام وبعقل متفتح. وأعلم أن طفلك قد يصدك في البداية أثناء محاولته معالجة ما حدث.
- أخبر طفلك أنه مهم بالنسبة لك، وأنك تهتم به وأن له قيمة.
- قدم الدعم له من خلال التواجد معه. في بعض الأحيان، قد يكون من الصعب جدًا الحفاظ على طفلك في مأمن من أفعاله لإيذاء نفسه. من المهم أن تكون متواجدًا للمساعدة، مثل تعلم الإجراءات التي يمكنك اتخاذها لمساعدته على التحكم في عواطفه. وعندما يشعر بالهدوء، فإن ذلك يسمح له بالمشاركة بنشاط في سلامته.
- اعمل مع طفلك للاعتناء بنفسه، بما في ذلك الحصول على قسط وافر من الراحة وتناول الطعام الصحي وشرب الماء وممارسة الرياضة.
- ساعد طفلك على تقسيم الوقت إلى فترات زمنية أصغر: "أحتاج فقط إلى تجاوز اليوم التالي، والساعة التالية، والدقيقة التالية، واللحظات القليلة التالية".
- تجنب الوعد بأن كل شيء سيكون على ما يرام في المستقبل.
- عرّف طفلك على اختصاصي دعم الشباب أو مجموعة دعم الأقران، إذا كان ذلك متاحًا.
- استمر في التحقق من خطة السلامة والتعافي.

مع نفسك

لا بأس من الاعتماد على
الآخرين. حاول العثور على
شخصين يمكنك الاعتماد
عليهما في مجموعة متنوعة
من الأشياء، بما في ذلك ركوب
الخيل والوجبات ومساعدة
الأشقاء والدعم العاطفي وحتى
في حالات الطوارئ في أي
ساعة من اليوم.

- تجنب توجيه اللوم لطفلك أو لنفسك. هذا أمر صعب، لكنه مهم جدًا. الشعور بالذنب أو الأسى لا يساعد على التعافي.
- ضع الخطط للمستقبل. يمكن أن يكون شيئًا صغيرًا، لكن اختر شيئًا ستستمتع به أنت وأسررتك. من المفيد أن يكون لديك شيء تتطلع إليه في المستقبل، وقد يساعد طفلك لاحقًا في التعافي للتركيز على شيء إيجابي.
- كن لطيفًا مع نفسك. يمكن أن تجعلك مساعدة الآخرين تشعر بالغضب والإرهاق. ولا بأس في وضع حدود وقيود مع الاستمرار في دعم أحبائك.
- لست مضطرًا أنت وطفلك للسفر في هذه الرحلة وحدكما. راجع صفحة "المصادر" في هذا المجلد للحصول على معلومات حول المؤسسات التي يمكنها مساعدتك في إنشاء شبكتك الخاصة.

كيف تشعر؟

قد يكون لديك رد فعل عاطفي قوي على كل ما حدث للتو. قد تشعر أنت وأفراد عائلتك بالصدمة والانزعاج وحتى الحزن والأسى.

- **الحزن** هو رد الفعل العاطفي الطبيعي والاعتيادي للتعرض للخسارة أو حدث خطير في الحياة من أي نوع. الشعور بالحزن أمر غير صحي. فهو رد فعل عاطفي طبيعي من أحد الوالدين الذي حاول طفله الانتحار.
- قد يشعر كل فرد في أسرتك بالحزن بشكل مختلف.
 - قد تشعر بالحزن أو القلق أو الذنب أو الارتباك أو الرفض أو الخزي أو الغضب أو الإرهاق.
 - غالبًا ما تشمل التعبيرات الجسدية عن الحزن البكاء والصداع وفقدان الشهية وفقدان التركيز وصعوبة النوم والضعف والإرهاق والأوجاع والآلام أو أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا.
 - قد تشعر بحزن "مفاجئ" أو "عاصف" (فيضان سريع للعاطفة أو رد فعل جسدي) عندما تنطلق ذكري الخسارة بالكلمات أو الأماكن أو الأحداث أو الأفكار.

تجربتك الأخيرة قد تكون مؤلمة لجميع المعنيين بأمرك.

- **الصدمة النفسية** هي رد فعل عاطفي وجسدي نتيجة تجربة أو حدث مؤلم أو مزعج.
- قد يكون التواجد في قسم الطوارئ صادمًا وأحيانًا جلبتك إلى هناك أكثر من ذلك.
- قد تتعرف على الصدمة النفسية على أنها صدمة. وقد تشمل أعراضها: الإنكار، وعدم التصديق، والارتباك، وصعوبة التركيز، والحزن، واليأس، والغضب، والتهيج، وتقلب المزاج، والقلق، والخوف، والشعور بالذنب، والخزي، وإلقاء اللوم على الذات، والابتعاد عن الآخرين، والانفصال والخدر العاطفي.

ماذا عساي أن أفعل؟

لا توجد أوقات "طبيعية" للشعور بالحزن والصدمة النفسية. كل شخص يشعر بهذه المشاعر بشكل مختلف. فهي عملية وسيعمل كل شخص من خلالها بطريقة الخاصة ووقته الخاص. إليك بعض الأشياء التي قد تساعدك في التغلب على الحزن والصدمة النفسية:

- افهم أن هذه المشاعر الشديدة أمر طبيعي وستقل بمرور الوقت.
- امنح نفسك بعض الوقت قبل اتخاذ القرارات. عندما تكون في حالة صدمة، قد لا تفكر بوضوح. لا بأس في الاعتماد على شخص تثق به للمساعدة في الحديث عن هذه القرارات.
- اشرب الماء وتناول الطعام وممارسة التمارين الرياضية بانتظام واسترح. اعتني بنفسك وكن قديرًا لعادات صحية لأفراد أسرتك.
- خصص وقتًا للتحدث عن هذه الأحداث مع شريكك البالغة أو أحد والديك. يسبب الحزن والخوف والصدمة ضغطًا على العلاقة. من المهم بناء التواصل بين البالغين في الأسرة.
- إذا كنت تشعر بالراحة، فتحدث إلى الأصدقاء المقربين أو **اختصاصي دعم الأسرة** أو المجموعات المجتمعية الأخرى، مثل مجموعة الدعم أو مجتمعك الديني. قد تكون هذه الرحلة مرهقة - لا تحاول التعامل معها بمفردك.
- الحزن والصدمة النفسية أمران معقدان للغاية. يُرجى التواصل مع مستشار أو معالج إذا كنت تعاني من ما يلي:
 - صعوبة الحفاظ على روتينك المعتاد (الذهاب إلى العمل، الاعتناء بنفسك، إلخ)
 - الشعور بالاكتئاب
 - أفكار مفادها أن الحياة لا تستحق العيش أو إيذاء نفسك
 - الشعور بالذنب أو لا يمكنك التوقف عن إلقاء اللوم على نفسك.

في بعض الأحيان يكون الحزن عائقًا للأباء والأمهات في أن يكون قادرين على التحدث مع بعضهم البعض. الأزواج الذين لا يستطيعون التحدث مع بعضهم البعض عن حزنهم لديهم صعوبة في التحدث مع أطفالهم حول نفس الأشياء. وهذا يمكن أن يؤدي التسبب في حدوث انعزال بين الأزواج. وقد يكون الاستعانة بمستشار أو معالج موردًا كبيرًا في مساعدتك على البدء في التواصل بشكل فعال مرة أخرى.

المصادر

4th Dimension Recovery Center — Serves youth in recovering from addiction

3807 NE Martin Luther King Jr Blvd
Portland, OR 97212
<http://4drecovery.org>

Depression and Bipolar Support Alliance

800-826-3632
www.dbsalliance.org

Disability Rights Oregon

503-243-2081
www.droregon.org

The Dougy Center — Providing Grief Support

866-775-5683
www.Dougy.org

FACT Oregon — Questions about special education

503-786-6082
www.factorregion.org

Lines for Life YouthLine — Confidential Teen-to-Teen Crisis and Helpline

Helpline: 877-968-8491 or Text “teen2teen” to 839863
www.linesforlife.org

National Alliance on Mental Illness — Resources and information for family members/caregivers

Helpline: 800-950-NAMI (6264)
www.nami.org

National Alliance on Mental Illness Oregon — Connect with local support groups and affiliates

Helpline: 800-343-6264
www.namior.org

National Federation of Families for Children’s Mental Health

240-403-1901
www.ffcmh.org

National Suicide Prevention Lifeline

1-800-273-TALK (8255) or Text “273TALK” to 839863
www.suicidepreventionlifeline.org

Oregon Council of Child and Adolescent Psychiatry

www.occap.org — resources for families and youth

Oregon Family Support Network — Access to family support specialist

503-363-8068
www.ofsn.org

Partnership for Drug-Free Kids

Bilingual (English/Spanish) Parent Helpline:
1-855-DRUGFREE (1-855-378-4373)
www.drugfree.org

Trevor Project — LGBTQ Crisis and Helpline

TrevorLifeline: 1-866-488-7386
www.thetrevorproject.org

Warmline — Oregon Peer-Run Consumer Support – support for adults with psychiatric issues

800-698-2392
www.communitycounselingsolutions.org/warmline

Youth ERA — Youth Support Services

971-334-9295
www.youthera.org

مقدمو الرعاية

الآباء والأمهات
كما هو مستخدم في هذا الدليل، يشير إلى الأوصياء القانونيين للشباب.

الطبيب النفسي

طبيب متخصص في الصحة النفسية.
طبيب نفسي، طبيب صحة نفسية، معالج.

خطة السلامة

قائمة مكتوبة ومرتبطة تم وضعها مع الشاب والأسرة تصف استراتيجيات التأقلم والموارد للحد من مخاطر الانتحار أو حالات الطوارئ النفسية أو تعاطي الكحوليات أو المخدرات.

الاستقرار في غرفة الطوارئ

سيركز فريق قسم الطوارئ أولاً على استقرار الحالة الطبية للشباب. وهذا يعني التأكد من أن الشاب في وعيه ويتنفس وعلاماته الحيوية ضمن الحدود الطبيعية قبل مواصلة إجراء المزيد من التقييمات. بعد ذلك، سيعملون على تقليل المخاطر الفورية للانتحار أو الجرات الزائدة أو الطوارئ النفسية عن طريق وصف دواء ووضع خطة سلامة حتى يمكن السماح بعودة الشاب للمنزل أو الإحالة إلى مستوى آخر من الرعاية.

الميل إلى الانتحار، التفكير الانتحاري

احتمال قيام شخص ما بقتل نفسه؛ التفكير أو الانشغال بأفكار الانتحار.

الخدمات الشاملة

مجموعة منسقة من خدمات الصحة في العيادة الخارجية، والطب النفسي، والصحة السلوكية والدعم المجتمعي الذي يشمل الراحة وتنسيق الرعاية واختصاصيي دعم الأسرة واختصاصيي دعم الشباب.

اختصاصيو دعم الشباب

شباب مدربون ومعتمدون يستخدمون تجربتهم المعيشية مع التحديات الصحية لمساعدة الشباب الآخرين على المضي قدماً في الحصول على الخدمات والدفاع عن أنفسهم.

هؤلاء الأفراد ليس لديهم السلطة القانونية لاتخاذ القرارات الطبية للشباب. قد يكونون أصدقاء أو أفراد عائلة أو آباء حاضنين أو جيران أو أي شخص مع الشاب في قسم الطوارئ وسيواصلون رعاية الشاب في الأيام التي تلي الأزمة.

منظمات الرعاية المنسقة (CCO)

في ولاية أوريغون، تعد منظمات الرعاية المنسقة وكالات تنسيق رعاية صحية تديرها الولاية بدلاً من الحكومة الفيدرالية. وإنها تتعاقد مع شبكة من مقدمي الرعاية الصحية في مجتمعهم لخدمة الأشخاص الذين يتلقون تغطية الرعاية الصحية بموجب خطة أوريغون الصحية (Medicaid).

المستشار

شخص ليس طبيبياً مرخصاً ومتخصصاً في الصحة النفسية أو علاج الإدمان.

قسم الطوارئ

قد يطلق عليه أيضاً غرفة الطوارئ.

اختصاصيو دعم الأسرة

أفراد مدربون ومعتمدون يستخدمون خبرتهم مع الأبوة والأمومة لطفل يعاني من تحديات صحية أو سلوكية لدعم الآباء الآخرين وأطفالهم ... ومساعدتهم على المضي قدماً ... وتقديم الخدمات ومناصرة ودعم ذويهم.

مرضى داخلي

نوع من العلاج يتطلب رعاية على مدار 24 ساعة في مرفق أو مستشفى؛ يجب أن يكتب الطبيب أمراً لقبول شخص رسمياً.

الاستشارة بشأن الوسائل المميّنة

مساعدة الأسر والأفراد على كيفية تقييم وتقليل الوصول إلى الأشياء الخطرة التي يمكن استخدامها لمحاولة الانتحار.

خطة أوريغون الصحية (OHP)

خطة أوريغون الصحية عبارة عن برنامج التأمين الصحي العام في ولاية أوريغون، والمعروف أيضاً باسم Medicaid.

العيادة الخارجية

مكان تحصل فيه على علاج طبي وسلوكي أو اختبارات صحية دون أن تدخل المستشفى. ويمكن أن يشمل ذلك قسم الطوارئ أو عيادة الطبيب أو المختبر الطبي أو العلاج.

هل وجدت هذا الدليل مفيداً لك؟
هل هناك شيء قد يكون مفيداً لك غير موجود؟
هل هناك أقسام أو موضوعات تحتاج إلى توضيح؟

يُرجى إرسال أي ملاحظات إلى:

البريد الإلكتروني

frances.s.purdy@state.or.us

اتصل أو أرسل رسالة نصية

503-957-9863

البريد

Attn: Frances Purdy
Oregon Health Authority
500 Summer St., 3rd Fl.
Salem, OR 97301

نتقدم بخالص الشكر لجميع أولئك الذين شاركوا حكمتهم ووقتهم وغير ذلك الكثير لوضع هذا الدليل
لمساعدة أسر أوريغون الأخرى من خلال تجربة صعبة حقاً، وهم: Mary Buzzell، و Hilary Harrison،
و Ann Kirkwood، و Julie Magers، و Karen Meadows، و Joyce Maitland، و Shelly Minthorn،
و Laura Rose Misaras، و Frances Purdy، و Jill Robinson. وشكر خاص لكل من Harly Coleman،
و Shannon Marble، و Kelsey Moreland، و Elizabeth Perkins، و Rohan Phillips، و Jessi Wilcox،
و Shelbie Wolfe، و Blaise، و Nina، و جميع الشباب الآخرين في جميع أنحاء ولاية أوريغون الذين ساعدت
قصصهم ونصائحهم في وضع هذا الدليل. كما نتقدم بالشكر أيضاً لجميع الذين ساهموا في عملية التحرير:
Hilary Harrison، و Kirk Wolfe، و Sherri Alderman، و Teri Pettersen، والمجلس الاستشاري لنظام
صحة الأطفال، وتحالف أوريغون للوقاية من الانتحار. الاقتباس المقترح لهذا المنشور هو:

الاقتباس الموصى به:

Purdy، و Frances، و Robinson، و (2018) Jillian. مناصرة أحبائك أثناء الأزمات:
دليل للأباء ومقدمي الرعاية أثناء التواجد في قسم الطوارئ بالمستشفى.
.Oregon Health Authority, State of Oregon. Salem, OR

خط مساعدة الآباء - الأسرة

833-732-2467

www.reachoutoregon.org

يمكنك الحصول على هذا المستند بلغات أخرى، أو بحروف مطبوعة كبيرة، أو
بطريقة برايل، أو بأي تنسيق آخر تفضله. اتصل بإدارة أنظمة الصحة على الرقم
800-527-5772. نقبل جميع الاتصالات الهاتفية المرحلة أو بإمكانك الاتصال
على الرقم 711.

Oregon
Health
Authority