

#chatsafe للأباء و مقدمي الرعاية

كيف يمكن للآباء تقديم دعم التواصل الآمن عبر الإنترنت بخصوص الإنتحار.

العربية | Arabic



© Orygen هذا الإصدار محمي بموجب قانون حقوق الطبع. بعيداً عن الاستخدام المصرح به بموجب قانون حقوق النشر لعام 1968 والتعديلات اللاحقة، فإنه لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء أو تخزينه أو نقله بأي شكل دون إذن كتابي مسبق من Orygen.

اقتباس مُقترح: La Sala, L., Cooper, C., Lamblin, M., Bellairs-Walsh, I., Thorn, P., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers. Melbourne: Orygen. 2021.

إخلاء مسؤولية:المعلومات الواردة هنا ليست استشارة طبية. إنها معلومات عامة ولا تأخذ في الاعتبار ظروفك الشخصية أو صحتك الجسدية أو حالتك أو متطلبائك النفسية. لا تستخدم هذه المعلومات لعلاج أو تشخيص وضعك الطبي أو الوضع الطبي لشخص آخر ولا تتجاهل أبداً الإستشارة الطبية، أو تؤخر طلبها بسبب شيء ما في هذه المعلومات. يجب إحالة أي أسئلة طبية إلى أخصائي رعاية صحية مؤهل. إذا كنت في شك ما، يرجى السعي للحصول على الإستشارة الطبية دائماً.

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au/chatsafe

تعترف Orygen بالمالكين التقليديين للأراضي التي نحن عليها، وتحترم كبارهم في الماضي والحاضر. تُقر Orygen وتحترم تراثهم الثقافي ومعتقداتهم وعلاقاتهم ببلدهم، والتي لا تزال هامة لشعوب الأمم الأولى الموجودة اليوم.

#chatsafe للأباء و مقدمي الرعاية

كيف يمكن للأباء تقديم دعم التواصل الآمن عبر الإنترنت بخصوص الإنترنت.

ما هو #chatsafe؟

أشارت نتائج تقييم حملة وسائل التواصل الاجتماعي أن الشباب لم يعجبهم محتوى وسائل التواصل الاجتماعي فحسب، بل وجدوا أنه زاد من ثقتهم وسلامتهم عند التواصل عبر الإنترنت بشأن الانتحار (3). تشير هذه النتائج إلى أن الشباب يجدون أنه من المفيد العثور على معلومات على وسائل التواصل الاجتماعي حول منع الانتحار. كما يعني أن وسائل التواصل الاجتماعي تقدم طريقة مقبولة للوصول إلى الشباب بمعلومات حول صحتهم النفسية والانتحار.

في حين تقوم حملة وسائل التواصل الاجتماعي بعمل رائع في الوصول إلى الشباب بمعلومات عن #chatsafe، فإننا نعلم أن العديد من الكبار قلقون بشأن نوع المحتوى الذي قد يصادفه شبابهم على وسائل التواصل الاجتماعي. لهذا السبب، يتضمن #chatsafe أيضاً موارد تزود البالغين بالأدوات والنصائح التي يحتاجونها لدعم الشباب للتواصل بأمان عبر الإنترنت حول الانتحار. جميع موارد #chatsafe التي تم تطويرها للشباب والكبار متوفرة على [موقع #chatsafe الإلكتروني](#).

يمكنك تحميل إرشادات #chatsafe من [الموقع الإلكتروني الخاص بـ #chatsafe](#)، أو زيارة حملة وسائل التواصل الاجتماعي على [Instagram](#). يمكنك أيضاً العثور على إرشادات #chatsafe في مراكز السلامة الخاصة بـ [Facebook](#) و [Instagram](#) (4).

طورت العديد من الدول، بما في ذلك أستراليا، مبادئ توجيهية لوسائل الإعلام للإبلاغ الآمن عن حالات الانتحار. تستهدف هذه الإرشادات العاملين في مجال الإعلام وقد ركزت بشكل كبير على وسائل الإعلام التقليدية والمطبوعة، بدلاً من الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي. ومع ذلك، نحن نعلم أن الشباب يستخدمون منصات التواصل الاجتماعي بشكل متزايد لمناقشة الانتحار بالعديد من الطرق. لذلك فإنه من غير المرجح أن تكون الإستراتيجيات التي تركز على كل من إشراك المهنيين والأشكال التقليدية لوسائل الإعلام ذات فائدة للشباب.

لمعالجة ذلك الأمر، قمنا بعمل إرشادات (1) #chatsafe. تعد إرشادات #chatsafe المجموعة الأولى في العالم من الأدوات المدعومة بالأدلة والنصائح المصممة لدعم الشباب للتواصل بأمان بشأن الانتحار عبر الإنترنت. تم تطويرها بالشراكة مع الشباب ووسائل الإعلام والمتخصصين في منع حوادث الانتحار و تم دعمها بواسطة حملة على وسائل التواصل الاجتماعي التي تم تصميمها بالكامل بالاشتراك مع أكثر من 200 شاب من جميع أنحاء أستراليا (2).

تتضمن إرشادات #chatsafe الأقسام التالية:

- ما يجب عليك مراعاته قبل نشر أي شيء يخص الانتحار؛
- مشاركة أفكارك أو مشاعرك أو تجربتك مع السلوك الانتحاري عبر الإنترنت؛
- التواصل بشأن شخص ما تعرفه لدية بأفكار أو مشاعر أو سلوكيات انتحارية؛
- الرد على شخص قد يكون ذو ميول انتحارية؛
- وكيفية إنشاء مواقع إلكترونية تذكارية أو صفحات آمنة على الإنترنت.

مقدمة حول #chatsafe للآباء ومقدمي الرعاية

غالباً ما يكون الآباء ومقدمي الرعاية من أكثر الأشخاص الكبار ثقة في حياة الشباب؛ وهم أيضاً مصدر مهم للمعلومات والدعم (5). لهذا السبب، من المهم أن يشعر الآباء ومقدمي الرعاية أنهم مستعدون لمناقشة مواضيع حساسة ومعقدة، مثل الانتحار، مع الشباب.

لا يعتبر موضوع الانتحار من الموضوعات المهمة التي يجب مناقشتها فحسب، بل أيضاً موضوع وسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك نوع المحتوى الذي يراه الشباب ويشاركونه عبر الإنترنت. نحن نعلم أن الحديث إلى الشباب عن هذا الأمر قد يكون صعباً. نعلم أيضاً أنه عند إضافة موضوعات تتعلق بالصحة النفسية والانتحار إلى تلك الحوارات، فقد تشعر بالإرباك، وقد يكون من الصعب معرفة من أين تبدأ أو كيف تبدأ ذلك الحوار. وهنا يأتي دور هذا المرجع.

لقد أنشأنا #chatsafe للآباء ومقدمي الرعاية لمساعدة البالغين المؤثرين في حياة الشباب على الشعور بثقة أكبر واستعداداً أكثر لدعم شبابهم للتواصل بأمان عبر الإنترنت بشأن الانتحار. سيوفر هذا المرجع معلومات حول كيفية إعداد لغة آمنة عند الحديث عن الانتحار، ودعم ابنك الشاب للتواصل بأمان عبر الإنترنت بشأن الانتحار، ومساعدته على اتخاذ قرارات حول كيفية التعامل مع المحتوى المتعلق بالانتحار عبر وسائل التواصل الاجتماعي. يعد الحوار المفتوح والتدخل المبكر عاملين أساسيين في تقديم الدعم للشباب، خاصة عندما يواجهون صعوبة في أفكار الانتحار التي تراودهم أو عندما يصادفهم معلومات حول الانتحار التي قد يجدونها مزعجة. من خلال زيادة معرفتك وثقتك بنفسك للتواصل السليم بشأن الانتحار، ستشجع ابنك الشاب على فعل الشيء نفسه - سواء عبر الإنترنت أو غيره.

يوفر الجزء الأول من هذا المرجع بعض المعلومات حول أهمية التحدث إلى الشباب بشأن الانتحار بشكل عام. تم تصميم الجزء الثاني لمساعدتك في دعم أحد أفرادك الشباب للتواصل السليم عبر الإنترنت فيما يخص الانتحار.

#chatsafe



المعلومات الواردة في هذا المورد عامة وليست مُعدة لتحل محل أي إستشارة طبية عن طريق طبيب معالج (أو ما شابه). تم تطوير محتوى #chatsafe وتقييمه مع الشباب من عمر 16-25 سنة، وننصح بأخذ عنصر العمر بعين الاعتبار عند التحاور مع الشباب بخصوص الانتحار.

"كشباب، سوف نتأثر حتماً بالانتحار وإيذاء النفس. بصفتك أحد الآباء ومقدم رعاية، يمكنك أن تكون مصدراً رئيسياً للدعم وأن تخلق مساحات آمنة لنا للحديث. يمكن أن تزودك هذه الإرشادات بالمهارات والمعرفة والموارد اللازمة لدعمنا بشكل استباقي في التواصل عبر الإنترنت. الحديث عن الانتحار وإيذاء النفس ليس بالأمر السهل، لكنه حوار يمكن أن ينقذ أرواحاً".

إميلي Emily، مرشدة الشباب

"كشباب، نريد أن تكون شبكة دعمنا مدعمة بالكثير من التفهم والمهارات والموارد ليتمكنوا من دعمنا. أشعر بارتياح أكثر في طلب المساعدة من الأشخاص الذين حولي عندما أدرك أنهم يتلقون الدعم أيضاً".

إيلا Ella، مرشدة شباب

من السليم والمهم أن تتحدث مع ابنك عن الإنتحار



"ضعوا أنفسكم في مكاننا وفكروا في الطريقة التي تريدون أن يتواصل بها شخص ما معكم، أو يثبت لكم أنه موجود من أجلكم. لا تنتظر حتى حدوث المشكلة. ابدأ في بناء تلك العلاقة الآن حيث تجري حوارات مستمرة لتجنب حدوث أي شيء مخيف في المستقبل."

أحد الشباب

يمكن للأباء ومقدمي الرعاية أن يلعبوا دورًا مهمًا في مساعدة الشباب على فهم صحتهم النفسية وتجاربهم في الإنتحار. يمكنهم أيضًا أن يلعبوا دورًا رئيسيًا في تسهيل طلب المساعدة في حال احتاجوا إليها أو عندما يحتاجون إليها. ومع ذلك، يشعر العديد من الآباء ومقدمي الرعاية بأنهم غير مهينين للحديث مع شبابهم حول مواضيع مثل الصحة النفسية وإيذاء النفس والإنتحار (6).

الحديث عن الإنتحار قد يكون أمرًا غير مريحًا

قد يسبب الحوار مع الشباب بشأن الإنتحار الشعور بعدم الإرتياح والخوف. غالبًا ما يقلق العديد من البالغين من الحديث إلى شاب بشأن الإنتحار، بسبب الإعتقاد الخاطئ السائد بأن الحديث عن الإنتحار قد يعطيهم أفكارًا أو يساهم في تطوير ميولهم الإنتحارية. يؤكد لنا بحثنا أن الأمر ليس كذلك. تظهر النتائج أن الحديث إلى شاب عن الانتحار قد يكون أمرًا آمنًا

إذا كنت قلقًا بشأنه أو في حال حدوث حادثة انتحار داخل مجتمعك المحلي (7، 8، 9). في الواقع، أخبر الشباب أعضاء فريق #chatsafe أنهم يريدون من والديهم الاستماع إليهم والتحاور بشكل مفتوح بشأن الإنتحار.



ما هي تجارب الإنتحار؟



عندما نقول "تجارب الإنتحار"، فإننا نشير لأي وقت كان لأحدهم تجربة إنتحارية، سواء بشكل ذاتي أو عن طريق شخص آخر. قد يشمل ذلك أحد الشباب ممن لديهم تجارب مرادة الأفكار أو المشاعر أو السلوكيات الإنتحارية الخاصة بهم، أو الذين عاشروا أشخاص آخرين ممن راودتهم أفكار أو مشاعر أو سلوكيات إنتحارية. قد تحدث تلك التجارب خلال التواصل بوجود الإنترنت أو عدمه.

متى يمكن لأحد الوالدين الحديث مع ابنه/ابنته عن الانتحار؟

هناك عدد من الأمور التي قد تدفعك كوالد/والدة للحديث مع ابنك/ابنتك الشاب بشأن الانتحار. قد تشمل هذه الأمور ما يلي:

- أن تكون قلقاً عليهم وعلى سلامتهم.
- أن تكون قلقاً بشأن أحد أصدقائهم أو أحد معارفهم.
- حدوث حالة انتحار في مجتمعكم المحلي أو في مدرسة ابنك/ابنتك،
- وفاة أحد المشاهير بحادثة إنتحار ومناقشة الموضوع عبر وسائل الإعلام،
- تداول معلومات حول الإنتحار أو إيذاء النفس أو مشاركتها على وسائل التواصل الإجتماعي؛
- نص تعليمي في المدرسة يغطي موضوع الإنتحار؛ أو مشاهدة عرض تلفزيوني أو فيلم عن الإنتحار أو وفاة شخصية بحادثة انتحار.

عندما تحدث هذه الأمور، من المهم أن تشعر بالإرتياح والثقة للتواصل مع الشاب بشأن الإنتحار. إن عدم الحديث عن الانتحار، أو تجاهل المعلومات المتعلقة فيه، يزيد من وصم الموضوع و يحث الشباب على تجنب الحديث عنه (10). قد يمنع ذلك طلب المساعدة والتدخل المبكر، ويحد من فرصة الانخراط في حوارات مفيدة وسليمة مع الشباب حول الصحة النفسية والإنتحار.

"في العالم الإلكتروني، يمكن أن تبدو الأمور بطريقة معينة يوماً ما وتكون مختلفة تماماً في يوم آخر، أو حتى في ساعة أخرى. تعد وسائل التواصل الاجتماعي عنصراً راسخاً في حياتنا، فهي امتداد فعلي لنا ... من المهم جداً ألا ينزعج الآباء من أبنائهم لمصادفتهم أشياء معينة [عبر الإنترنت]. بصفتي شاتياً، أدرك أنني كنت متخوفاً من التحدث إلى والديّ حول شيء رأيناه على وسائل التواصل الاجتماعي تحسباً من ردة فعلهم. أعتقد أنه من المهم حقاً أن يتعلم الآباء وأبنائهم كيفية إدارة الحوار حول المفاهيم التي قد يعتقدون أنها مخيفة".

أحد الشباب



- إليك بعض الأشياء التي يمكنك فعلها عند الحديث مع شاب حول موضوع الانتحار:
- **كن صادقاً.** لا مانع من إخبار الشاب/الشابة أن الحوار حرج أو غير مريح. قد يشعرون هم بهذه الطريقة أيضاً وهذا يُجسد أنه من الطبيعي أن تشعر بالضعف وأن تكون صادقاً. هنالك سبب يجعلك ترغب في بدء هذا الحوار، لذا كن صريحاً بشأن ماهية هذا السبب.
- **كن مباشراً وواضحاً باللغة التي تستخدمها.** تجنب استخدام لغة مبهمه قد تجعل من الصعب على الشاب فهم ما تحاول قوله.
- **امنحهم الوقت للتعبير عن أنفسهم دون إصدار الأحكام عليهم.** اسألهم عن شعورهم وما إذا كان هناك أي شيء يرغبون في الإفصاح عنه. تذكر أنهم قد لا يكونون مستعدين للحديث الآن، ولكن إذا قررت إنهاء الحوار، أخبرهم أنك ستعاود فتح الموضوع عندما يريدون ذلك. أخبرهم أنك جاهز للاستماع لهم عندما يكونون مستعدين للحديث.
- **حاول ألا تكون إنفعالياً ولا تصاب بالذعر.** قد يقول الشاب شيئاً يجعلك تقلق أو تشعر بالخوف. حاول أن تجلس معهم في ذلك الوقت وأظهر لهم أنك موجود من أجلهم وأنك جاهز للاستماع. تذكر أنه من الطبيعي أيضاً أن تشعر بأنك عاجز عن الحديث ولا تعلم ماذا تفعل.
- **لست بحاجة إلى التوصل إلى حل.** فقد أخبر الشباب فريق #chatsafe من المفيد أحياناً التحدث إلى شخص بالغ فقط ليستمع إليهم دون إصدار الأحكام. في كثير من الأحيان، قد لا يحتاج الشباب حلولاً لمشاكلهم حتى يشعروا ببعض الراحة. إنه مجرد اصغاء شخص بالغ لهم، وإظهار اهتمامهم وعدم التسرع إلى إيجاد الحلول قد يكون مفيداً فعلاً.
- **قدم المعلومات.** أخبرهم بخدمات الدعم والموارد التي يمكن أن تساعد (انظر القسم: [خدمات الدعم والموارد الإضافية](#)، في الصفحة 21).
- **شاركه في وضع خطة عما ستفعله بعد ذلك، إذا كان ذلك مناسباً.** تذكر أنه بإمكانك التحدث إلى خدمات الدعم بنفسك للحصول على استشارة حول أفضل طريقة لدعم الشاب.
- **إذا كنت قلقاً بشأن إنك/ابنتك، فاسأله مباشرة عما إذا كان يفكر في الانتحار.** وإذا كنت قلقاً مما إذا كانت تراوده أفكار أو مشاعر انتحارية، فمن المهم أن تسأله بطريقة واضحة وصريحة (انظر القسم: [من المقبول أن تسأل شخصاً ما عما إذا كان يفكر في الانتحار](#)، في صفحة 14).
- **إنهي الحوار بشكل داعم،** وأخبر الشاب أنك تُقدر افصاحه عن مشاعره، أو أنك ستكون متواجداً للاستماع إليه عندما يشعر بالاستعداد للمشاركة. قدر تجربتهم من خلال تذكيرهم بأن الإفصاح عن المشاعر الصعبة أمر شجاع. من الجيد أيضاً الإتفاق على موعد للإطمئنان على بعضكما البعض مرة أخرى، وإخبارهم بأنك موجود من أجلهم عندما يحتاجون لذلك.

"كن حاضراً، الأمر يخصنا جميعاً".
أحد الشباب

توفير مساحة آمنة

يمكن أن تساعد كل هذه النصائح في إنشاء مساحة آمنة لشابك للحديث. عندما تتواصل بصراحة مع الشاب بشأن الانتحار، فإنك توفر له مساحة آمنة لمشاركة أفكاره ومشاعره معك. كما تبين لهم أنه يمكنهم المجيء إليك إذا كانوا قلقين بشأن أنفسهم أو على أي شخص آخر. يعد فتح خطوط التواصل هذا طريقة قيمة حقاً لتقديم الدعم للشباب ويمكن أن تقطع شوطاً طويلاً في الحفاظ على سلامتهم.

"كن مستمعاً متفاعلاً. قدم لنا الدعم. استمع بقلبك. عندما تجري هذه الحوارات، انتبه الى لغة جسدك، وتعبيرات وجهك، وكيف تتواصل معنا. كل هذا يهيئ تلك البيئة الآمنة حيث نشعر بالإرتياح للتحدث عن هذه الأشياء".
أحد الشباب

دحض الأكاذيب حول الانتحار

من المهم الإقرار ببعض الأكاذيب والمفاهيم الخاطئة الشائعة حول الانتحار والأفكار والسلوكيات الانتحارية لدى الشباب وتحديها. للاطلاع على بعض الأكاذيب الأكثر شيوعاً، راجع قسم mythbusters على موقع Orygen الإلكتروني (11).



يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي مصدرًا مهمًا لدعم الشباب

"المرّة الأولى التي تعرّفت فيها على الانتحار، كانت [عبر] وسائل التواصل الاجتماعي. كانت هذه المرّة الأولى بالنسبة لي، لأنّه لسوء الحظ توفي أحد الطلاب بحادثة انتحار قبل بضعة سنوات... من الواضح أنّ الآباء كانوا قلقين من كم الحديث الذي يدور حول الانتحار، لكنني أعتقد أنّه من المهم حقًا معرفة في النهاية، على الرغم من أنّه كان مؤسفًا للغاية، كان هناك هذا الدعم الخارجي من الشباب الذين كانوا يشاركون المنشورات ويدعمون بعضهم البعض. كانوا يقولون إنه من المقبول ألا تكون على ما يرام، إذا كنت تعاني، أرجوك لا تخف من طلب المساعدة. لهذا السبب أعتقد أنّ وجود شيئًا مثل #chatsafe هو مهم حقًا."

أحد الشباب

"عالم الإنترنت يتغير بسرعة، جنبًا إلى جنب مع الأجهزة الذكية. من الصعب جدًا على الآباء رؤية ما يحدث وأن يفهموا كليًا ما يدور في عالم الإنترنت للشباب. من الصعب معرفة الطريق، حتى مع أفضل النوايا. إنه صراع في بعض الأحيان."

والد أحد الشباب

يقضي الشباب الأسترالي وقتًا متزايدًا على وسائل التواصل الاجتماعي ونعلم أنّهم غالبًا ما يتابعون منصات مثل Facebook و Instagram و Snapchat و TikTok (وغيرها) كأماكن آمنة للتحدث عن آراءهم ومشاعرهم وأفكارهم. لهذا السبب، قد يلجأ بعض الشباب إلى وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل حول الأفكار والسلوكيات المتعلقة بالانتحار، وكذلك إيذاء النفس.

هدف #chatsafe هو الحفاظ على هذا التواصل بشكل آمن ومفيد ومناسب. نهدف إلى تمكين الشباب بالمعلومات والأدوات التي يحتاجون إليها لإجراء هذه الحوارات بأمان، ونرى وسائل التواصل الاجتماعي كسياق مهم لتقديم المساعدة والدعم.

أخبرنا بعض الشباب أن وسائل التواصل الاجتماعي:

- تسمح لهم ببناء شعور بالانتماء للمجتمع المحلي والترابط الاجتماعي؛
- توفر طريقة سهلة ومناسبة للوصول و لطلب المساعدة والعثور على المعلومات؛
- وهي منصة لهم لمناقشة مشاعرهم بعيداً عن الطرق التقليدية.

ومع ذلك، فإننا نعلم أنّ رؤية المواد المتعلقة بالانتحار عبر الإنترنت يمكن أن يشكل أيضًا خطرًا على الشباب، وهذا هو الحال بشكل خاص إذا تمت مشاركة المعلومات بطريقة غير سليمة أو غير مفيدة. على سبيل المثال، قد تتسبب أنواع معينة من المحتوى (مثل المعلومات التي تحوي على الرسوم أو الصور) في الضيق أو تؤدي إلى سلوك انتحاري محاكي (12). ومع ذلك، فقد أظهرت الأبحاث انخفاضًا في معدلات الانتحار عند تداول المعلومات حول الانتحار في وسائل الإعلام الرئيسية بمسؤولية وحساسية. لهذا السبب، تم إنشاء إرشادات #chatsafe لمساعدة الشباب على إجراء هذه الحوارات بأمان عبر الإنترنت ولتشجيعهم على مشاركة المعلومات بمسؤولية وحساسية.

كيف يبدو التواصل الآمن بشأن الانتحار عبر الإنترنت؟

"يختلف هذا العالم عن ذلك
الذي نشأت فيه."
أحد الشباب

التواصل السليم حول الانتحار هو أساسي لـ #chatsafe. يشير مصطلح "التواصل الآمن" إلى الأسلوب الذي يستخدمه الشباب ونوع المعلومات التي يشاركونها عبر الإنترنت والدعم الذي يمكن للشباب تقديمه لبعضهم البعض. من المفيد للبالغين الموثوق بهم في حياة الشباب أن يكونوا قادرين على التمييز بين التواصل الآمن وغير الآمن، وأن يكونوا هم أنفسهم قذوة للتواصل الآمن - سواء عبر الإنترنت أو غيره. هذا لأن الأسلوب الذي نستخدمه يمكن أن يساهم في تحدي أو تعزيز الوصمة الضارة (13). يمكن للأسلوب غير الآمن أيضًا أن يرسل رسالة عن غير قصد إلى شخص ما مفادها أننا لسنا أشخاصًا آمنين للتحدث معنا حول الأفكار الانتحارية. من المهم أن يتبنى الكبار أسلوبًا يتيح الحوار ويدعو الشباب لطلب المساعدة إذا كانوا يشعرون بعدم الأمان.

اختيار الأسلوب يحدث فرقاً

يشجع #chatsafe الآباء ومقدمي الرعاية على تبني أسلوب آمن عند الحديث إلى الشاب بشأن الانتحار. إنها فكرة جيدة أيضًا للآباء ومقدمي الرعاية لمساعدة شبابهم على فهم أهمية التواصل الآمن وتشجيعهم على استخدام أسلوب آمن عند التواصل مع أقرانهم حول الانتحار. قد يرغب الآباء ومقدمو الرعاية في توجيه شبابهم إلى [إرشادات الأسلوب والأمان](#) على موقع #chatsafe الإلكتروني.

اختيار الأسلوب يحدث فرقاً

الأسلوب المفيد:

- حاول أن تقول إن شخصاً ما "مات منتحراً"، أو "أنهى حياته".
- أشر إلى أن الانتحار أمر معقد وأن العديد من العوامل تساهم في إنهاء الشخص لحياته.
- أضف رسائل [الأمل والتعافي](#).
- أخبر الآخرين الذين تراوهم أفكار إنتحارية أين وكيف يمكنهم طلب المساعدة المتخصصة (انظر القسم: [خدمات الدعم والموارد الإضافية](#)، في صفحة 21).
- أضف معلومات عن العوامل التي تحمي من الانتحار (على سبيل المثال، الانخراط في أنشطة هادفة وبناء العلاقات والروابط والحفاظ عليها).
- أشر إلى أن الانتحار يمكن منعه، وأن المساعدة المتخصصة متاحة، وأن التعافي ممكن.
- شجع الشباب على الحديث عما يشعرون به - قل ذلك لنفسك أو لصديق أو شخص بالغ موثوق به أو متخصص.



الأسلوب المفيد:

- تجنب استخدام الكلمات التي تصف الانتحار بأنه عمل إجرامي أو آثم. على سبيل المثال، قل مات منتحراً بدلاً من ارتكب جريمة الانتحار. إن القول بأن شخصاً ما قد انتحر قد يوحي لشخص آخر أن ما يشعر به خطأ أو غير مقبول أو يجعل الشخص يشعر بالقلق من أنه سيتم إطلاق الأحكام عليه إذا طلب المساعدة.
- تجنب قول أن الانتحار هو "حل" للمشاكل أو ضغوطات الحياة أو صعوبات الصحة النفسية.
- تجنب استخدام الكلمات التي تصفي رونق ورومانسية أو تجعل الانتحار يبدو جذاباً.
- تجنب استخدام الكلمات التي تقلل من حدة الانتحار أو تجعله يبدو أقل تعقيداً مما هو عليه.
- تجنب إلقاء اللوم على حدث معين أو الإيحاء بأن الانتحار كان نتيجة لسبب معين، مثل التنمر أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- تجنب استخدام عبارات اطلاق الأحكام التي تعزز الأكاذيب أو الوصم أو الصور النمطية أو تشير إلى أنه لا يمكن فعل أي شيء حيال الإنتحار.
- تجنب تقديم معلومات مفصلة عن حادثة الإنتحار الفعلي أو محاولة الانتحار.
- تجنب تقديم معلومات طرق الإنتحار أو مواقع حوادث الإنتحار. لا تقر بوجود عدد من الأعمال الانتحارية في مكان معين أو "مواقع نشطة".



#chatsafe



إذا كان الشاب يرغب في النشر عبر الإنترنت عن تجاربه الخاصة بشأن الانتحار، فأليك بعض الأسئلة التي قد يكون من المفيد طرحها عليه:

- كيف ستشعرك مشاركة تجربتك عبر الإنترنت؟ هل سيساعدك أن تطلب من صديق أو أحد أفراد الأسرة قراءته أولاً؟
- ما الذي تتمنى تحقيقه من خلال مشاركة تجربتك؟ هل تريد رفع مستوى الوعي أم تبحث عن الدعم؟ هل هناك طرق أكثر فعالية لتحقيق هذه الأمور؟
- هل تعتقد أنك ستستفيد من التحدث إلى أخصائي الصحة النفسية حول تجربتك الحالية أو السابقة مع الأفكار أو المشاعر أو السلوكيات الانتحارية؟ ما هي الموارد أو الأشخاص أو الأصدقاء المتاحين لك؟ (انظر القسم: [خدمات الدعم والموارد الإضافية](#)، في صفحة 21).
- من سيرى منشورك؟ على سبيل المثال، هل ستنشر على موقع متخصص للصحة العقلية أو منتدى يحجب هوية المشاركين أو منصة عامة؟
- كيف يمكن أن يؤثر منشورك على أصدقائك وأفراد عائلتك الآخرين وزملائك؟
- هل سيعرف الأشخاص الذين قرأوا منشورك كيفية مساعدة أنفسهم أو أحبائهم بعد القراءة عن تجربتك؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد يكون من المفيد تقديم بعض الاقتراحات حول ما ساعدك في الماضي.

بينما لا يمكن أو لا ينبغي وقف الحوار حول الانتحار، فمن المهم أن تكون قصص الأمل والتعافي وطلب المساعدة في مقدمة هذه المناقشات. من خلال تشجيع ابنك/ابنتك على التحدث عن مشاعرهم مع شخص يتقوا به، والتركيز على كون الانتحار أمراً معقداً ويمكن الوقاية منه، وتأكيد أن المساعدة متاحة دائماً، فإنك تزودهم بالأدوات اللازمة لإجراء هذه الحوارات بأمان.

كيف يمكن لأبنائك مشاركة المعلومات بأمان بخصوص تجربتهم الخاصة

تشجع [إرشادات #chatsafe](#) الشباب على قضاء بعض الوقت في التفكير في المعلومات التي قد ينشرونها عبر الإنترنت ولماذا يريدون مشاركة هذه المعلومات قبل مشاركتها. إن التفكير في كيفية تأثير منشوراتهم على أنفسهم وعلى الأشخاص الآخرين، وما إذا كانت هناك طريقة مختلفة للتواصل من شأنها أن تكون أكثر أماناً أو أكثر فائدة، هي أيضاً رسائل تذكيرية جيدة.

إذا كان الشاب سيشارك المعلومات المتعلقة بالانتحار عبر الإنترنت، فمن المهم تذكيره:

- يمكن أن تنتشر المنشورات بسرعة كبيرة وقد لا تكونوا قادرين على التحكم في من يرى أو يشارك منشوراتهم؛
- يمكن أن يكون للمنشورات غير الدقيقة أو الوصمة أو غير الآمنة تأثير سلبي على الآخرين؛
- المشاركة عبر الإنترنت مخزنة للأبد: "بمجرد النشر، يصبح منشور للأبد" ويمكن للمستخدمين الآخرين التقاط صور للشاشة أو اظهارها للآخرين؛
- وعند النشر عبر الإنترنت، من المهم مراقبة المنشورات بانتظام بحثاً عن تعليقات غير آمنة أو ضارة من قبل الآخرين.

"سيساعد كثيراً محاولة الآباء قضاء بعض الوقت والتعرف على منصات التواصل الإجتماعي."

أحد الشباب

أن تشعر بمسؤولية كبيرة تجاه الشاب، خاصةً إذا كان صديق أو زميل يرأسهم على انفراد أو يطلب منهم إبقاء الأمر سراً.

بصفتك أحد الوالدين أو مقدم الرعاية، يمكنك دعم ابنك الشاب من خلال تذكيره بأنه يستطيع أن:

- يأتي إليك طلبًا للمساعدة ولإبلاغ شخص بالغ موثوق به مثلك أو أي شخص آخر؛
- يطلب [الاستشارة المختصة](#) (انظر القسم: [خدمات الدعم والموارد الإضافية](#)، في صفحة 21)،
- والإبلاغ عن محتوى انتحاري [للمنصة ذات الصلة](#) (انظر القسم: [خيارات السلامة المختلفة لمنصات وسائل التواصل الاجتماعية الشائعة](#)، في صفحة 19).

وأنة لا بأس في أن تسأل شخصًا ما إذا كانت تراه أفكار للانتحار

عندما يقرر الشاب الرد على شخص ما يشعر بالقلق بشأنه، فإن [إرشادات #chatsafe](#) تشجعه على الاتصال بهذا الشخص على انفراد وإخباره أنه قلق بشأنه ويهتم لأمره. حينها قد يشرح الشخص المعرض للخطر أفكاره أو مشاعره أو تجاربه.

في هذه المرحلة، لا بأس في أن تسأل شخصًا ما مباشرة: "هل تفكر في الانتحار؟" أظهرت الأبحاث أن السؤال عن الأفكار الانتحارية لا يزيد من احتمالية الانخراط في السلوك الانتحاري (7، 8، 9). يجب طرح السؤال بشكل مباشر وواضح. فيما يلي بعض الاقتراحات حول كيفية قيام الشاب بسؤال الشخص الذي يشعر بالقلق بشأنه:

- "هل تراودك أفكار إنتحارية؟"
- "هل ترغب في الإنتحار؟"
- "هل تراودك أفكار لإنهاء حياتك؟"

ومع ذلك، ذكر الشاب أنه لا يوجد شيء مثالي أو صحيح لتقوله لشخص ما في هذه المواقف ومن الأفضل إظهار الدعم وعرض المساعدة بدلاً من عدم قول أي شيء على الإطلاق.

دعم الشباب في الوصول لشخص يشعرون بالقلق نحوه

إذا كان الشاب قلقًا بشأن شخص ما بسبب ما قد شاركه عبر الإنترنت، فإن [إرشادات #chatsafe](#) تشجعه على التحدث إلى الشخص مباشرة، إما عبر الإنترنت أو غيره، إذا كان يشعر بالإرتياح للقيام بذلك.

تقترح الإرشادات أيضًا أنه من المفيد لهم إبلاغ شخص بالغ موثوق به (على سبيل المثال، أنت أو أحد الوالدين/ فرد آخر من العائلة أو مدرس) أو صديق، وإن كان متاحًا، اطلب الاستشارة المتخصصة.

إذا كنت تعلم أن الشاب قلق بشأن شخص ما، وأنهم يجرون هذه الحوارات عبر الإنترنت، فإليك بعض الأمور لتذكيره بها.

قبل أن يتفقد الشاب صديقه

يمكن أن يكون الوصول إلى الآخرين عبر الإنترنت مصدرًا مهمًا للتأكيد والترابط والدعم للكثيرين. تأكد من إخبار الشاب بأن يأخذ أي محتوى يشير إلى أن الشخص قد يفكر في الانتحار على محمل الجد دائمًا، ولكن تأكد أيضًا من أنه يضع حدودًا حول نوع الدعم الذي يمكنه تقديمه ومتى يمكنه تقديمه.

قبل التواصل، تشجع [إرشادات #chatsafe](#) الشباب على تفقد أنفسهم أولاً. قد ترغب في استكشاف الأسئلة التالية مع الشاب:

- كيف تشعر؟
- هل أنت قادر على تقديم الدعم لهذا الشخص؟
- هل تعرف من أين تطلب الدعم أو أين تجد دعمًا أكثر شمولاً إذا لزم الأمر؟
- هل سيجعلك هذا تشعر بعدم الأمان أو الإنزعاج؟

إذا كان المحتوى الذي يرونه مزعجًا أو لم يشعر الشاب بالإرتياح للاستجابة، فلا بأس بذلك. يجب على الشباب أن يدركوا حدود الدعم الذي يمكنهم تقديمه وأن يفهموا أنه ليس من مسؤوليتهم التواصل للمساعدة بمفردهم. يمكن

ماذا يجب أن يفعلوا لاحقاً؟

إذا كان الشاب يشعر بالقلق من أن الشخص الذي يعرفه معرض لخطر الانتحار المباشر أو في مرحلة محاولة الانتحار:

- شجع الشخص الذي هو في خطر على الاتصال برقم 000،
- التواصل مع أسرة الشخص أو أي شخص في شبكته الإجتماعية قد يكون قادراً على الإطمئنان عليه؛
- إذا لم تتمكن من الوصول لمساعدة الشخص، أو أي شخص في عائلته أو شبكته الاجتماعية، فاتصل بـ 000 نيابة عنه. سيطلبون منك اسمك وتفاصيل الاتصال بك، ومعلومات حول الشخص الذي تتصل بشأنه، وما قاله ليشير أنه معرض للخطر، وتاريخ ووقت المنشور/ الرسالة والموقع الحالي للشخص (إذا كنت تعلم).

إذا لم يكن الشخص معرضاً لخطر الانتحار المباشر، شجع ابنك/ابنتك على:

- طمأنة الشخص بأن الدعم متاح وأنه يجب عليه طلب المساعدة المختصة؛
- أسألهم عما إذا كانوا يرغبون في التحدث، أو ما الذي يمكنك فعله للمساعدة؛
- أسألهم عما إذا كانوا يعرفون مكان الحصول على المساعدة، أو إذا كانوا يرغبون في الحصول على معلومات التواصل لبعض خدمات الدعم المحلية (انظر القسم: [خدمات الدعم والموارد الإضافية](#)، في صفحة 21)؛
- واحترم أنهم قد لا يرغبون في التحدث إليك ولكن شجعهم على التحدث إلى شخص ما.

"كن رؤوفاً بنفسك - من الطبيعي أن تشعر بالخوف."
أحد الشباب



التحدث بأمان عبر الإنترنت بعد وقوع حادثة انتحار

عندما تتذكر شخصاً مات منتحراً، قد يكون من الصعب معرفة ما يجب عليك قوله أو كيفية التحدث عن الموقف بأمان. إليك بعض الأشياء التي يجب أن تتذكرها:

من الأرجح حدوث هذه الحوارات عبر الإنترنت.

يمكن أن تصل المعلومات التي يتم مشاركتها عبر الإنترنت إلى عشرات الآلاف من الأشخاص بسرعة كبيرة. لذلك، إذا كانت هناك حادثة وفاة بالانتحار داخل المجتمع المحلي أو على مرأى من الناس، فمن المرجح أن يصادف الشباب هذه المعلومات عبر الإنترنت.

كثيراً ما يذكر الشباب أن المصادر غير الرسمية للدعم، مثل المواقع الإلكترونية أو وسائل التواصل الاجتماعي، هي الأماكن التي يلجأوا إليها على الأرجح للحصول على معلومات أو لمناقشة تجاربهم الخاصة بشأن الانتحار (14).

قد تكون هذه الحوارات مربكة، لكنها يمكن أن تكون آمنة أيضاً.

يشعر الكثير من البالغين بالإرتباك عند بدء الحوار بشأن الانتحار واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي مع الشباب. هذا أمر مفهوم ولا بأس من أن تشعر بالقلق حيال الطريقة التي قد يستجيب بها الشاب. ومع ذلك، فإنه لا يوجد محادثة "مثالية"، والأهم من ذلك بكثير أن يبدأ الحوار وأن تظهر للشباب أنك مهتم وأنك على استعداد للاستماع بدلاً من قول "الكلام الصائب". تذكر أنه ليس عليك الحصول على جميع الإجابات، وأنه يمكنك الوصول إلى خدمة الدعم للحصول على مزيد من النصائح حول كيفية مساعدة الشاب (انظر قسم: [خدمات الدعم والموارد الإضافية](#)، في صفحة 21).

هناك طرق مفيدة لتسهيل هذه الحوارات:

- كن نموذجاً لأسلوب الحوار الآمن (انظر القسم: [مسائل اللغة](#)، اختيار الأسلوب يحدث فرقا 12)؛
- تشجيع الشباب على الحديث عما يشعرون به؛
- وذكرهم دائماً أن الدعم متوفر.

يمكن أن تكون هذه الحوارات مفيدة.

ذكر الشباب بأنهم إذا كانوا يتحاورون عبر الإنترنت بشأن شخص مات منتحراً، فهناك طرق [يمكنهم من خلالها إنشاء مساحة آمنة حيث يمكنهم مشاركة القصص والذكريات الإيجابية](#). يمكن أن يكون ذلك طريقة تساعد الشاب على مشاركة مشاعره وتشجيع الحوار الإيجابي.

يمكن أن تكون هذه الحوارات مهمة للصحة العامة للشباب، وعند إجرائها بطريقة سليمة، يمكن أن تساعد في منع المزيد من السلوك الانتحاري.

من المهم مراقبة المحادثات والمنشورات دائماً عبر الإنترنت بحثاً عن المنشورات الغير آمنة، وأن يتم تقديم خدمات الدعم (انظر القسم: [خدمات الدعم والموارد الإضافية](#)، في صفحة 21).

على الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن توفر فرصة للشباب للتحدث عن مشاعرهم، إلا أنه من المهم أن يتم ذلك بطريقة آمنة لأن وسائل التواصل الاجتماعي لديها أيضاً القدرة على التسبب في الأذى. على سبيل المثال، يمكن أن تنتشر المعلومات الخاطئة والشائعات بسرعة عبر الإنترنت، ويمكن أن يؤدي المحتوى الذي يثير الانتحار أو يُصوّر فعل الانتحار إما بطريقة إيجابية أو وصمة إلى نتائج سلبية، وفي بعض الحالات، قد يؤدي إلى المزيد من السلوك الانتحاري لدى الأفراد الضعفاء.

عند حدوث حادثة انتحار في مجتمعك المحلي، فهناك خطوات يمكن أن يتخذها المجتمع المحلي للتأكد من أن الحوارات والمعلومات التي يتم مشاركتها على وسائل التواصل الاجتماعي مناسبة ومفيدة. يُعد [دليل #chatsafe للمجتمعات المحلية](#) مصدراً مفيداً للمجتمعات التي فقدت شاباً بسبب الانتحار ويوفر معلومات مهمة للحفاظ على سلامة الشباب الآخرين.

الإهتمام بالنفس والتحكم في المحتوى الذي تراه على الإنترنت

"إنه من الصعب جدا مواكبة ذلك. الشباب والأطفال هم المُتلقيين الأوائل لهذه الأمور. أعتقد أن ذلك أحدث فجوة بين الآباء والأبناء. بصفتك أحد الوالدين، يجب عليك المشاركة في الحوار لفهم ما يجري. أن تكون متواجدا من أجل أطفالك أو من يهتمك أمرهم."

الوالدين

تدعو إرشادات #chatsafe إلى المواظبة على الإهتمام بالنفس وتفقد صحتك العامة. هذا ينطبق على الشباب أنفسهم، وكذلك على والديهم ومقدمي الرعاية لهم. يمكن أن يشمل ذلك أشياء مثل أخذ فترة استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي أو المشاركة في أنشطة أخرى أو التحكم بالأخبار المتداولة على وسائل التواصل الاجتماعي عن طريق حظر المحتوى غير الآمن أو إخفائه أو الإبلاغ عنه.

عندما تشعر أن الأمور تتعدى حدودها الطبيعية، ذكر الشاب أنه بإمكانه ممارسة الإهتمام بالنفس وأنه لا بأس من الابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي والقيام بشيء آخر.

#chatsafe



يمكن تحميل الإرشادات العشرة الأهم من دليل #chatsafe من موقع #chatsafe الإلكتروني.



ما يريد الشباب أن يعرفه آباؤهم ومقدمي الرعاية لهم

"أمي ليست طبيبة صحة نفسية، لكنها تحبني - وهذا يكفي."
أحد الشباب

← إذا كنت قلقاً من أن يكون لدى ميول انتحارية، اسألني بشكل مباشر وبدون إصدار الأحكام.

قد تقول، "أحياناً عندما يشعر الناس بهذه الطريقة، قد يفكرون في الانتحار. هل تراودك أفكاراً انتحارية؟"

← ساعدني في فهم مخاطر وفوائد وسائل التواصل الاجتماعي.

← تفهم أن منع دخولي الى وسائل التواصل الاجتماعي يزيل جزءاً مهماً من حياتي.

← وجهني نحو الموارد المفيدة و دعني أعرف أين يمكنني الحصول على مساعدة متخصصة.

إذا كنت بحاجة أو عندما أحتاج لذلك - فقد يشمل ذلك خدمات الصحة النفسية عبر الإنترنت (مثل eheadspace). إخباري عن المواقع الآمنة (مثل مجموعات المجتمع المحلي التأييدي للمثليين LGBTIQA+)، أو مساعدتي على التواصل مع أخصائي الصحة النفسية أو طبيب عام.

← إذا كنت غير متأكد من كيفية المساعدة، اسألني!

يمكنك ببساطة أن تقول، "هل هنالك أي شيء يمكنني القيام به لمساعدتك الآن؟"

← ضع في اعتبارك طريقة استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي.

نحن جميعاً نعاني مع مقدار الوقت الذي نقضيه على الهاتف. بدلاً من التركيز فقط على وقت الذي أقضيه مقابل الشاشة، من المفيد أن تتمكن من تحويل الحوار من "يجب عليك فعل ذلك" إلى "لقد كان هذا مفيداً حقاً بالنسبة لي، ما الذي تعتقد أنه قد يساعدك؟"

← اقترب منا بحب واحترام ورحمة بدلاً من التخويف أو إطلاق الأحكام.

حافظ على ذهن متفتح.

وسائل التواصل الاجتماعي ليست جميعها سيئة، وفي بعض الأحيان يمكنها أن توفر لي المكان الذي ألتجأ إليه.

اجلس و اسمع.

خذ الوقت الكافي للتفهم.

قدّر المشاعر التي تراودني.

لا تقلل من شأن ما أمرّ به، حتى لو كنت حساساً.

لا تجبرني على مشاركة أفكارني قبل أن أكون جاهزاً لذلك.

لا تخف!

سيكون من السهل كثيراً مشاركة الأشياء الحساسة معك عندما أشعر أنك بمزاج هاديء.

ابني الثقة.

عندما أثق بك، فمن المرجح أكثر أن أتواصل معك لطلب المساعدة. أرجوك أن لا تتابع نشاطي عبر الإنترنت سراً - إذا كانت لديك أسئلة، اسألني بشكل مباشر.

ذكرني بنقاط قوتي.

شجعتني على الاعتماد عليهم لمساعدتي في تجاوز الأوقات الصعبة.

← لست مضطر على إجابتي على جميع الأسئلة أو إصلاح مشاكلي.

عندما أمرّ بصعوبات، يمكن أن يكون استماعك إليّ ببساطة دون إصدار أحكام أمراً رائعاً.

خدمات الدعم و المساعدة متوفرة

الإبلاغ واستخدامات خيارات السلامة داخل كل منصة

إذا أتى إليك شاب بمحتوى مزعج شاهده عبر الإنترنت، أو إذا صادفت هذا المحتوى بنفسك، فهناك خيارات إبلاغ موجودة في كل منصة. قد يكون هذا مفيداً، خاصة إذا كنت تعتقد أن المحتوى قد يكون مزعجاً للآخرين أو إذا كان يشير إلى أن شخصاً ما قد يكون في خطر. تم ذكر بعض المواقع الأكثر شهرة أدناه، ولكن يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول كل منصة وخيارات إعداد البلاغات التي تقدمها على الموقع الإلكتروني الخاص [بمفوض السلامة الإلكترونية](#).

"سيساعد كثيراً لو علم الآباء موارد وخدمات
الصحة النفسية الملائمة للشباب وأرشدوني
إليها."
أحد الشباب

تطبيق فيسبوك Facebook

[مركز مساعدة العملاء في فيسبوك](#) لديه عدد من الأدوات لمساعدة الأشخاص الذين صادفوا مواد متعلقة بالانتحار. يوفر مركز مساعدة منع الانتحار The Suicide Prevention Help Centre معلومات حول كيفية الإبلاغ عن محتوى الانتحار لعضو مدرب في فريق السلامة الخاص بهم والذي سيحدد المنشور ومكان المستخدم. إذا لزم الأمر، يمكنهم الاتصال بخدمات الطوارئ لمساعدة أولئك المعرضين لخطر الانتحار أو إيذاء النفس. يوفر مركز مساعدة منع الانتحار The Suicide Prevention Help Centre أيضاً معلومات عن خطوط هاتفية لمساعدة منع الانتحار مخصصة للبلد لدعم الأشخاص الذين قد تراودهم أفكار أو مشاعر أو سلوك انتحاري.

تطبيق انستغرام Instagram

[مركز مساعدة العملاء في انستغرام](#) يقدم تفاصيل لمساعدة المستخدمين في الإبلاغ عن المحتوى الذي يشير إلى احتمال تعرض شخص ما لخطر الانتحار أو إيذاء النفس. يمكن للمستخدمين الإبلاغ عن المحتوى عن طريق

1. اختيار (لنظام iOS) أو: (لنظام Android) أعلى المنشور والنقر على "إبلاغ عن".
2. انقر على "غير مناسب".
3. اختر "إيذاء النفس".
4. انقر على زر "الإبلاغ عن".

يوفر مركز المساعدة أيضاً روابط للمواقع الإلكترونية والخطوط الساخنة لمنع الانتحار التي يمكن أن تساعد الأشخاص أثناء أزمة الانتحار.

تطبيق سناب تشات Snapchat

مركز مساعدة العملاء في سناب تشات يوصي المستخدمين الذين يشعرون بالقلق على زميل آخر بتشجيعه على طلب المساعدة أو طلب خدمة استشارة متخصصة. إن لم يشعر المستخدمون بالإرتياح في التواصل مع الشخص الذي قد يكون معرضاً لخطر الانتحار، فيمكنهم الإبلاغ عن مخاوف تتعلق بالسلامة من خلال:

1. الذهاب إلى منشوره عبر سناب تشات الذي تريد الإبلاغ عنه.
2. افتح المنشور، انقر عليه لفترة قصيرة واختر "الإبلاغ عن منشور".
3. اختر "المزيد من الخيارات".
4. اختر "لدي مخاوف من أن مستخدم Snapchat هذا قد يؤدي نفسه/نفسها".

تطبيق تويتر Twitter

مركز مساعدة العملاء في تويتر يوفر معلومات حول كيفية الإبلاغ عن المحتوى المتعلق بإيذاء النفس والانتحار لفريق مدرب مكرس للرد على الأشخاص الذين يشاركون محتوى يشير إلى أنهم قد يكونون عرضة لخطر إيذاء النفس أو الانتحار. يتم توفير معلومات حول كيفية التعرف على علامات إيذاء النفس والانتحار، بالإضافة إلى نموذج طلب إلكتروني في تويتر لتبنيه فريق الاستجابة لمنع الانتحار.

تطبيق تيك تيك TikTok

إذا صادفت مقطع فيديو يثير قلقك بشأن سلامة شخص ما، فإن تيك توك تنصحك بالإبلاغ عنه وسيواصلون معه بعد ذلك ببعض الموارد المناسبة ومعلومات الدعم. من المهم معرفة أن المستخدم الذي قام بنشر المحتوى لن يقع في مشكلة. للإبلاغ عن محتوى شخص ما:

1. انقر على السهم الموجود في الجانب السفلي الأيمن من الفيديو
2. انقر على زر "الإبلاغ عن"
3. اختر "إيذاء النفس" ثم قدم شرحاً عن مخاوفك.

لدى **مركز السلامة في تيك توك** TikTok أيضاً خطوط هاتفية محلية ساخنة لمنع الانتحار بالإضافة إلى معلومات حول كيفية الإبلاغ عن إيذاء النفس والمحتوى المرتبط بالانتحار.

ديسكورد Discord

يوصي ديسكورد بأن يقوم المستخدمون القلقون بشأن مستخدم زميل لهم بتشجيعه على طلب المساعدة أو عبر أحد الخطوط الساخنة المدرجة في **مركز سلامة ديسكورد** [Discord](#). يقترح ديسكورد أيضاً التواصل بمسؤول الكمبيوتر المركزي أو المالك لإخبارهم بمخاوفك حتى يتمكنوا من تنسيق الكمبيوتر المركزي وتقديم الدعم لهذا الشخص. يمكنك أيضاً الإبلاغ عن مخاوفك لدى فريق ديسكورد للخصوصية والسلامة Discord Trust & Safety عبر **هذا النموذج الإلكتروني**.

من المهم أيضًا أن تعتني بصحتك النفسية وتفكر في كيفية أن تكون نموذج للإستخدام الصحي والمسؤول لوسائل التواصل الاجتماعي لشباب.

إذا تعرضت أنت نفسك أو أي شخص آخر لخطر مباشر في أي وقت، اتصل على 000. يمكنك أيضًا الحصول على قسم الطوارئ بالمستشفى المحلي للحصول على مساعدة طارئة.

خدمات الدعم المتوفرة وجهاً لوجه أو عبر الإنترنت أو عبر الهاتف

إذا كنت أنت نفسك أو أي شاب تعرفه بحاجة إلى الدعم، فإن طلب المساعدة قد يكون أمراً غير مريحاً. ومع ذلك، هنالك الكثير من خدمات الدعم الموجودة لدعمك، وغالباً ما يكون التواصل هو الخطوة الأولى نحو الشعور بالتحسين. لقد قمنا بإدراج بعض خدمات الدعم عبر الإنترنت ووجهاً لوجه أدناه.

للجميع

خط رعاية الرجال MensLine

خط رعاية الرجال MensLine Australia هو خدمة استشارية عبر الهاتف وعبر الإنترنت يقدم الدعم للرجال الأستراليين في أي مكان وفي أي وقت. قم بزيارة: www.mensline.org.au اتصل على: 1300 78 99 78 (متاح 7/24)

Qlife

يقدم QLife دعم سري (مطموس الهوية) ومجاني للمنتمي إلى جماعة المثلية LGBTI بالإضافة إلى إحالة الأفراد المقيمين في أستراليا الراغبين في التحدث عن النشاط الجنسي أو الهوية أو جنس الفرد أو الأجساد أو المشاعر أو العلاقات. يمكن للشباب الحصول على الدعم عبر الدردشة chat عبر الإنترنت أو الهاتف. قم بزيارة: www.Qlife.org.au اتصل على الرقم 1800 184 527 (متاح من 3 عصراً حتى 12 بعد منتصف الليل)

طبيبك العام المحلي

الطوارئ، الشرطة، الإسعاف 000 قسم الطوارئ بالمستشفى المحلي

خط النجاة - أستراليا Lifeline Australia

يوفر دعمًا مجانيًا على 24/7 عبر الإنترنت والهاتف في الأزمات الشخصية وخدمات منع الانتحار لجميع الأستراليين. قم بزيارة: www.lifeline.org.au اتصل على: 13 11 14 (متاح 7/24)

خدمة معاودة الاتصال لمنع الانتحار

Suicide Call Back Service

يقدم استشارات مجانية عبر الهاتف وعبر الإنترنت والفيديو ودعم الأزمات لجميع الأستراليين المتأثرين بالانتحار. اتصل على: 1300 659 467 (متاح 7/24)

بيوند بلو Beyond Blue

يوفر بيوند بلو Beyond Blue المعلومات بالإضافة إلى الدعم عبر الإنترنت والهاتف لمساعدة الجميع في أستراليا لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية. قم بزيارة: www.beyondblue.org.au اتصل على: 1300 22 46 36 (متاح 7/24)

للشباب

خط مساعدة الأطفال Kids Helpline

يقدم استشارات مجانية و سرية عبر الهاتف عبر الإنترنت للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 إلى 25 عاماً.
قم بزيارة: www.kidshelpline.com.au
اتصل على: 1800 551 800 (متاح 7/24)

هيد سبايس (headspace)

تتواجد مراكز هيد سبايس headspace في جميع أنحاء أستراليا وهي مزودة بأفراد مدربين ومستعدين للمساعدة. اعثر على مركز قريب منك.
قم بزيارة: <https://headspace.org.au/headspace-centres/>

إي هيد سبايس eheadspace

تقدم استشارات عبر البريد الإلكتروني والمحادثات chat وهاتفياً للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عاماً وعائلاتهم وأصدقائهم. تعمل eheadspace سبع أيام في الأسبوع من 9 صباحاً إلى 1 بعد منتصف الليل بتوقيت شرقي أستراليا. بصفتك والداً أو مقدم رعاية لأحد الشباب، يمكنك أيضاً طلب موعد عبر الإنترنت أو عبر الهاتف مع طبيب أسرة.
قم بزيارة: www.headspace.org.au/eheadspace
اتصل على: 1800 650 890
(متاح من 9 صباحاً إلى 1 بعد منتصف الليل بتوقيت شرقي أستراليا، سبع أيام في الأسبوع).

منتديات ريتش أوت ReachOut عبر الإنترنت:

توفر ريتش أوت ReachOut Australia مساحة عبر الإنترنت للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 14 إلى 25 عاماً للتسوية ومناقشة ما يدور في أذهانهم.
قم بزيارة: www.au.reachout.com/forums

خط الآباء Parentline وخطوط مساعدة الآباء الأخرى الموجودة في الولايات الأخرى

خط الآباء Parentline هو عبارة عن خدمة استشارات ودعم عبر الهاتف للآباء ومقدمي الرعاية للأطفال من سن 0 إلى 18 عاماً. تتواجد خدمات خط الآباء بكل ولاية وتختلف أرقام الإتصال وفقاً لذلك.
تم ادراج مجموعة خدمات خط الآباء وتفاصيل الاتصال الخاصة بهم على موقع تربية الأطفال Raising Children الإلكتروني.
قم بزيارة: www.raisingchildren.net.au

ريتش أوت ReachOut: خدمة تدريب الآباء ومقدمي الرعاية

يقدم دعماً مجانياً وسرياً وفردياً مع مدرب متخصص في رعاية الأسرة والأبوة.
قم بزيارة: <https://parents.au.reachout.com/one-on-one-support>

ترانسيند Transcend

يقدم ترانسيند Transcend الدعم والمعلومات عبر الإنترنت ووجهاً لوجه للمنتمين، والدفاع عن الآباء ومقدمي الرعاية والمتحولين جنسياً من الشباب الأسترالي المتنوع.
قم بزيارة: www.transcendaus.org

للآباء و مقدمي الرعاية

مكتب مفوض السلامة الإلكترونية Office of the eSafety Commissioner

تعرف على أحدث الألعاب والتطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك كيفية حماية معلوماتك والإبلاغ عن المحتوى الغير مناسب.

رابط: <https://www.esafety.gov.au/parents>

شبكة تربية الأطفال Raising Children Network

معلومات حول الإكتئاب ما قبل المراهقة ولدى المراهقين.

رابط: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression>

ريتش أوت ReachOut

دليل الآباء على Instagram.

رابط: <https://parents.au.reachout.com/landing/parentsguidetoinsta>

وزارة التعليم والتدريب في حكومة ولاية فيكتوريا

العناية بصحة طفلك النفسية -
نسخة سهلة القراءة.

رابط: <https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx>

موارد إضافية قد تجدها مفيدة

#chatsafe للآباء و مقدمي الرعاية: حوار على

الإنترنت الرابط: <https://www.youtube.com/watch?v=kTffIXROZl4>

#chatsafe: دليل المجتمعات المحلية

كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بعد انتحار أحد الشبان والمساعدة في منع حوادث الانتحار الجماعي

رابط: [https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-\(1\)/A-guide-for-communities](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-(1)/A-guide-for-communities)

التعامل مع إيذاء النفس: دليل الآباء و مقدمي الرعاية

مساعدة للآباء و مقدمي الرعاية وأفراد الأسرة على التعايش عندما يقوم أحد الشبان بإيذاء نفسه.

رابط: <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

#chatstarter - اللجنة الوطنية للصحة النفسية

National Mental Health Commission

مساعدة الآباء والشباب على دعم بعضهم البعض

رابط: <https://www.headtohealth.gov.au/covid-19-support/chatstarter>

بيوند بلو Beyond Blue: قائمة متطلبات الصحة النفسية للأطفال

(مناسبة للأعمار من 4 إلى 16 عاماً)

يطرح أسئلة حول كيفية تفكير وشعور وتصرفات طفلك. يمكن أن يساعدك

في تحديد ما إذا كان طفلك بحاجة إلى دعم متخصص. قائمة المتطلبات هذه سرية.

رابط: <https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist>

هيد سبايس headspace: للأصدقاء والعائلة

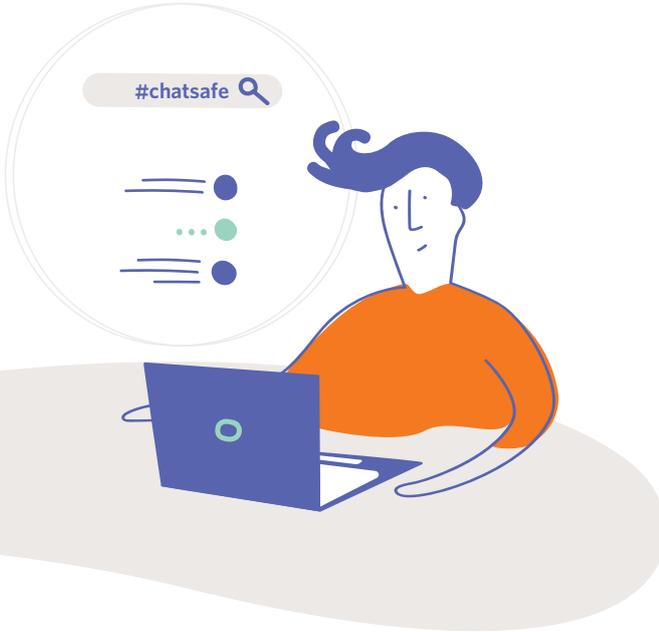
معلومات حول كيفية دعم أحد أفراد الأسرة، ونصائح لمساحة ذهنية صحية، وتفهم سن البلوغ وكيفية بدء حوار بشأن الصحة النفسية.

رابط: <https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing>

خط مساعدة الأطفال Kids Helpline

ادعم طفلك في إدارة المخاطر الموجودة في عالم الإنترنت الخاص به مع بقاءه متمتعاً بفوائده.

رابط: <https://kidshelpline.com.au/parents/issues/social-media-and-safety>

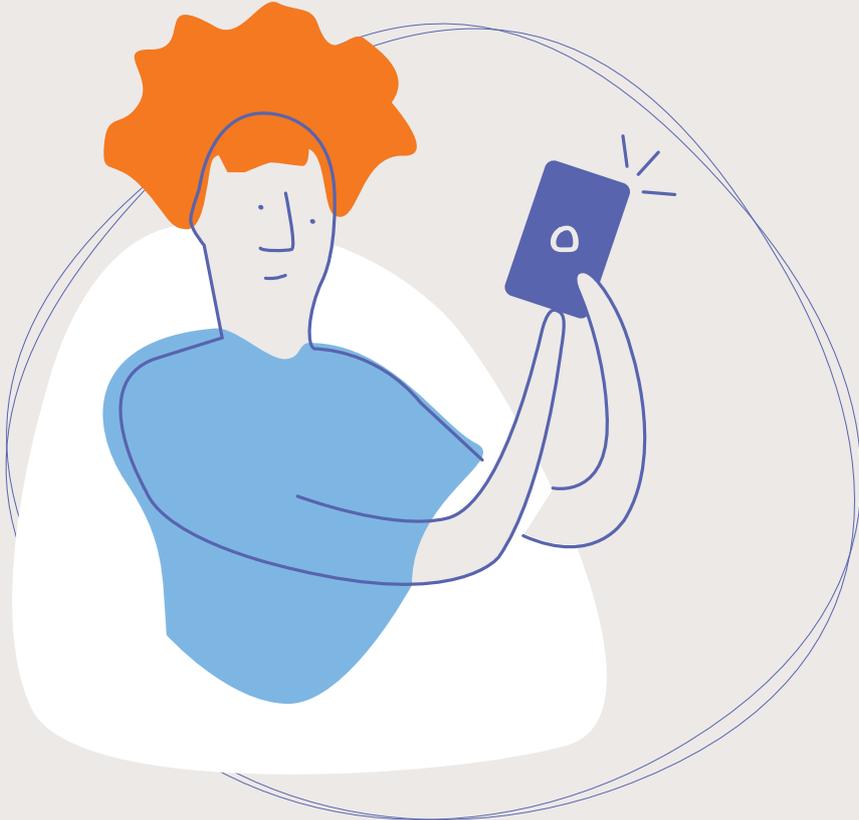


كن على اطلاع على آخر المستجدات مع #chatsafe

في #chatsafe، نهدف باستمرار إلى دعم الشباب والكبار في حياتهم بكل ما في وسعنا، بالأدلة المستجدة وآخر الأبحاث. للاطلاع على آخر المستجدات بالعمل الذي نقوم به في #chatsafe والموارد المتاحة لك، تابع موقعنا الإلكتروني: www.orygen.org.au/chatsafe

نقوم أيضاً بتحديث صفحات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بنا بانتظام بمعلومات للشباب، والتي قد ترغب في إرسالها إلى الشاب أو استخدامها كبداية للمحادثة. يمكنك متابعتنا على:

- انستغرام: [@chatsafe_au](https://www.instagram.com/chatsafe_au)
- فيسبوك: [@chatsafe.online](https://www.facebook.com/chatsafe.online)
- تويتر: [@chatsafe_au](https://twitter.com/chatsafe_au)
- ويوتيوب: [#chatsafe AU](https://www.youtube.com/chatsafeAU)



المصادر

8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. Archives of Suicide Research. 2020:1-23.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing social media-based suicide prevention messages in partnership with young people: exploratory study. JMIR Mental Health 2017 Oct 4;4(4):e40 10:44
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. Advances in Mental Health. 2015 Jan 2;13(1):84-95.
11. Mythbusters. Suicidal Ideation. Available from: <https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Mythbusters/Suicidal-Ideation>
12. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: A review of effectiveness. Crisis. 2012;33(4):190-8. PMID:22713977.
13. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. Neuropsychopharmacology. 2021 Jul 19:1-3.
14. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. JMIR Mental Health. 2019;21(11):e13873.
1. Robinson J, Hill NT, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. PLoS One. 2018;13(11):e0206584.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a suicide prevention social media campaign with young people (The #chatsafe project): co-design approach. JMIR Mental Health. 2020;7(5):e17520.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NT, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the# chatsafe campaign. PLoS One. 2021;16(6):e0253278.
4. Facebook Safety Centre. Suicide Prevention. Available from: <https://www.facebook.com/help/594991777257121>
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 2008 Feb;43(2):96-104.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for young people who self-harm: A review of perspectives from families and young people. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2018 May;15(5):950.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann MA, Hames J, Bodell L, Selby EA, Joiner Jr TE. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. Neurology, Psychiatry and Brain Research. 2019 Sep 1;33:73-81.



www.orygen.org.au/chatsafe