



ory
gen

العربية | Arabic

التعامل مع إيذاء النفس

دليل لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية

تم التعديل من قبل Orygen، لتلبية احتياجات الشباب الأسترالي ومقدمي الرعاية لهم.

نبذة عن هذا الدليل

تم إعداد هذا الدليل بالتعاون
مع أولياء أمور ومقدمي الرعاية
للشباب، وكذلك مع الشباب
أنفسهم.

يهدف إلى مساعدة أولياء الأمور ومقدمي
الرعاية وأفراد الأسرة الآخرين والأصدقاء على
التأقلم عندما يقوم شاب بإيذاء نفسه.

يتضمن معلومات عن طبيعة وأسباب إيذاء
النفس، وما هي المساعدة المتاحة وكيفية
دعم الشاب الذي يؤذي نفسه.

هذا المورد هو نسخة معدلة من "دليل التعامل مع إيذاء النفس" الذي
أنجته مركز أبحاث الانتحار بجامعة أكسفورد. تم إنتاج الدليل الأصلي
بتمويل من المعهد الوطني للبحوث الصحية (المملكة المتحدة).



هل يقوم الشاب بإيذاء نفسه؟

إذا كنت قلقًا من أن شابًا ما يؤذي نفسه، فإليك بعض العلامات التي يجب الانتباه إليها:

- جروح أو حروق أو كدمات غير مبررة، أو وجود دم على الملابس
- الحفاظ على تغطية الجسم؛ تجنب السباحة أو تغيير الملابس أمام الآخرين
- الانطواء أو العزلة عن الأصدقاء والعائلة
- تدني الحالة المزاجية أو فقدان الاهتمام بالحياة أو الاكتئاب
- لوم نفسه على المشاكل أو التعبير عن مشاعر الفشل أو انعدام الفائدة أو اليأس أو الغضب.

ما هو إيذاء النفس؟

إيذاء النفس هو سلوك يتم القيام به عمدًا ليؤذي الشخص نفسه. ما يقرب من واحد من كل عشرة شباب أستراليين قد آذوا أنفسهم في مرحلة ما من حياتهم.

يمكن أن يشمل إيذاء النفس:

- جرح النفس
- تناول جرعة زائدة
- الضرب أو الكدمات
- الخدش
- تناول جرعة زائدة أو قليلة جدًا من الدواء عمدًا
- الحرق
- الخنق.

على الرغم من أن بعض الأشخاص الذين يقومون بإيذاء أنفسهم قد تكون لديهم ميول انتحارية، إلا أن إيذاء النفس غالبًا ما يستخدم كوسيلة للتحكم في المشاعر الصعبة دون أن تكون محاولة انتحار. ومع ذلك، قد يؤدي إيذاء النفس إلى الوفاة العَرَضية.

«أعتقد أنه من المهم
لأولياء الأمور... أن
يعرفوا أنهم ليسوا
وحدهم.»

healthtalk.org

مقابلة أحد أولياء الأمور

ما الذي يجعل الشاب عرضة لإيذاء النفس؟

« قد يكون من المريح أن تقول، "آه، هذا الكلام يصفني تمامًا، الناس يفهمونني." لأنني في كثير من الأحيان أعتقد أنني وحيد. أنا الشخص الوحيد الذي يؤذي نفسه. أنا الشخص الوحيد الذي يشعر بالقلق. لكنني لست كذلك. »
أحد الشباب

يختلف كل شاب وكل عائلة عن غيرهم. فيما يلي بعض العوامل التي قد تجعل الشاب عرضة لإيذاء النفس:

- **العوامل الفردية** مثل الاكتئاب والقلق وتدني احترام الذات واليأس وضعف القدرة على حل المشكلات والاندفاع والإحباط واضطرابات الأكل وتعاطي المخدرات أو الكحول والصدمات
- **العوامل الأسرية** بما في ذلك ضعف التواصل داخل الأسرة والصراع بين الوالد (والوالدين) والشباب والتوقعات غير المعقولة والإهمال والعقوبات أو القيود المفرطة والإساءة ومشاكل الصحة النفسية وإساءة استخدام المخدرات / الكحول والتاريخ العائلي لإيذاء النفس والمشاكل المالية
- **العوامل الاجتماعية** مثل الصعوبات في العلاقات مع الأقران والتنمر والإساءة وتوافر وسائل إيذاء النفس والأصدقاء الذين يؤذون أنفسهم وتأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت.



- غالبًا ما يتكرر إيذاء النفس بعد حدوثه للمرة الأولى.
- بحسب الطريقة المُستخدمة، قد يُؤدي إيذاء النفس إلى إصابات جسدية خطيرة، بما في ذلك ندوب دائمة ومضاعفات خطيرة تُشبه آثار جرعة زائدة وغيرها.
- قد يرتبط إيذاء النفس بمشاكل أخرى، كالإكتئاب أو القلق أو اضطرابات الأكل أو تعاطي المخدرات والكحول، والتي قد تتطلب علاجًا مُحددًا.
- يُعدّ الأفراد الذين يُقدمون على إيذاء النفس أكثر عرضةً للانتحار من غيرهم من الشباب، مع أن هذا الخطر يبقى منخفضًا.
- لهذه الأسباب، من المهم، قدر الإمكان، معالجة سلوك إيذاء النفس مُبكّرًا.

« إذا كنت تعاني بشدة في
رأسك، فإن إيذاء نفسك
على جلدك... يوقف
المشاعر في رأسك. »

healthtalk.org
مقابلة أحد أولياء الأمور

أسباب إيذاء النفس

- يمكن أن يخدم إيذاء النفس عدة احتياجات مختلفة:
- التعامل مع الاضطرابات العاطفية الشديدة
- تقليل التوتر
- الحصول على شعور بالألم الجسدي لتشتيت الانتباه عن الألم العاطفي
- التعبير عن المشاعر مثل الألم أو الغضب أو الإحباط
- شكل من أشكال الهروب
- محاولة لاستعادة السيطرة على المشاعر أو المشاكل
- محاولة لمعاقبة الذات أو الآخرين
- استجداء الرعاية من الآخرين
- الانتماء إلى مجموعة من الأقران
- شكل من أشكال التجريب
- قد يكون إيذاء النفس أيضًا محاولة انتحار.

مشاكل مستقبلية محتملة

- قد يُمثل إيذاء النفس مشكلة خطيرة بحد ذاتها،

اكتشاف إيذاء النفس

قد يخبر بعض الشباب والديهم عن إيذائهم
لنفسهم. يكتشف أولياء الأمور الآخرون ذلك
من أولياء أمور الشباب الآخرين أو الأصدقاء
أو المعلمين أو الطاقم الطبي. يمكن أن يكون
اكتشاف أن الشاب يؤدي نفسه أمرًا مزعجًا
ومرهقًا للغاية.

قد يواجه أولياء الأمور مجموعة من المشاعر،
بما في ذلك الغضب أو الحزن أو العجز أو
الشعور بالذنب أو الخجل أو الاشمئزاز. من
الطبيعي أن تشعر بمشاعر قوية ومن المهم
محاولة فهم هذه المشاعر وقبولها، حتى لا
تخاطر بتوجيه هذه المشاعر بشكل خاطئ
إلى الشاب. حاول التفكير في سلوك الشاب
كتعبير عن المشاعر العميقة التي لا يمكنه
التعامل معها بأي طريقة أخرى.

« لقد توصلنا إلى اتفاق أنها إذا
أرسلت لي رسالة نصية فارغة،
فأنا أعرف أنها بحاجة إلى بعض
الرفقة أو العناق أو بعض الإلهاء. »

healthtalk.org

مقابلة أحد أولياء الأمور



دعم الشاب

- حاولا التفكير معًا في طرق للتعامل مع المشاعر القوية التي لا تنطوي على إيذاء النفس (انظر قسم "بدائل للاقتراح" على الصفحة 12 للحصول على أفكار).
- ساعده على التفكير مليًا في مشاكله واستكشاف الحلول الممكنة.
- شجعه على التفكير على المدى البعيد وكيف قد تتغير الأمور في المستقبل.
- تعامل مع الحديث عن الانتحار بجدية شديدة واطلب الدعم المهني.

- لا داعي للذعر.
- أخبر الشاب أنك موجود من أجله.
- استمع إلى الشاب ولا تحاول حل المشكلة.
- قم بالحديث معه، ولكن لا تتحدث عن إيذاء النفس على الفور.
- يمكنك تنظيم المحادثة حول نشاط آخر، مثل المشي أو القيادة.
- اسأله عما إذا كان هناك أي شيء يقلقه وكيف يشعر.
- أخبره أنك لا تحكم عليه أو تقلل من شأنه، وأنك تحبه ولن يتغير ذلك.
- أظهر أنك مستعد للاستماع إلى ما سيقوله؛ لا تقلل من أهمية أسباب إيذائه لنفسه.
- إذا كان الشاب لا يريد التحدث، تحقق مما إذا كان سيكتب لك ملاحظة أو بريدًا إلكترونيًا أو رسالة نصية حول ما يشعر به.
- اسأل عما إذا كان يفضل التحدث إلى شخص آخر (مثل الطبيب العام أو مستشار نفسي أو فرد آخر من أفراد الأسرة).
- إذا كان الشاب قادرًا على التحدث بصراحة عن إيذاء نفسه، فحاول مساعدته على التخلص من أي مشاعر ومواقف قد تؤدي إلى ذلك.

« ليس الأمر أنني لا أريد
مساعدة أحد. أحيانًا أريد
فقط أن يستمع إليّ الناس.
أراد والداي إصلاح كل شيء:
إذا قمت بذلك، فسيكون كل
شيء على ما يرام. بالنسبة
لي كان الأمر: استمع إليّ
ولو لمرة واحدة. »

أحد الشباب

ما هي الطرق الأخرى للمساعدة؟

- لا تدع إيذاء النفس يصبح محور علاقتك بالشاب.
- حاول التعامل مع إيذاء النفس بطريقة واقعية.
- دع الشاب يعرف أن مشاعره حقيقية ومهمة.
- ذكره بنقاط قوته وقدراته.
- طمئنه بأنك لا تعتبره فاشلاً، مهما كانت الصعوبات التي يواجهها.
- اشرح للشاب أنك تريد المساعدة ولكن قد لا تعرف أفضل شيء يمكنك القيام به، وحاولا التوصل إلى حل معاً (على سبيل المثال زيارة الطبيب العام، مستشار نفسي، مؤسسة headspace).
- اعمل معه على كيفية جعل إيذاء نفسه أكثر صعوبة (على سبيل المثال، عن طريق تخزين الأدوية بشكل آمن أو إزالة الأشياء الحادة).

تذكر أنك قد تفعل كل ما في وسعك لدعم الشاب، ومع ذلك قد يؤدي الشاب نفسه مرة أخرى. لا تستسلم! ابحث عن المساعدة والدعم. التعافي هو عملية طويلة.

«كنا نخرج في نزهة ليوم كامل ونذهب للتنزه ونبحث عن شلال. أشياء من هذا القبيل، هي في الواقع جيدة لكل من الوالدين والشباب.»

أحد أولياء الأمور



التعامل مع الإصابات الناتجة عن إيذاء النفس

الجرعة الزائدة

- إذا كنت قلقًا بشأن الجرح (على سبيل المثال إذا كان عميقًا جدًا بحيث لا يمكن التعامل معه في المنزل) أو إصابات خطيرة أخرى، فيجب عليك استشارة الطبيب أو طلب المساعدة الطبية الطارئة من خلال قسم الطوارئ بالمستشفى المحلي أو خدمة الإسعاف (000).
- اصطحب الشاب إلى قسم الطوارئ أو اتصل بسيارة الإسعاف (000) في أقرب وقت ممكن.
- حاول معرفة ما أخذه وأخبر طاقم الطوارئ الطبي.
- إذا لم يخبرك الشاب، فابحث عن عبوات الأدوية الفارغة أو شرائط الأدوية الفارغة.

الجروح

- اضغط على الجروح النازفة باستخدام ضمادة أو منشفة (قد تكون منشفة الشاي أقل عرضة للالتصاق بالجرح).
- نظف الجرح تحت ماء الصنبور الجاري واستخدم ضمادة لاصقة معقمة.
- إذا أصيب الجرح بالعدوى (مثل التورم أو تكوين القيح أو انتشار الاحمرار)، شجع الشاب على طلب المساعدة الطبية.





الحروق

- تُبرد بالماء البارد لمدة 10 إلى 30 دقيقة، ثم تُغطى بغشاء شفاف لاصق.
- لا تستخدم الثلج أو أي كريمات أو مواد دهنية مثل الزبدة.
- لمزيد من المعلومات حول معالجة الجروح والحروق، ومعلومات حول متى يجب زيارة الطبيب، راجع www.healthdirect.gov.au أو اتصل بـ healthdirect على الرقم 1800 022 222 (24 ساعة).

الندوب

- إذا كان لدى شاب تهتم لأمره ندوب يشعر بالحرج منها، فيمكنك البحث عن منتجات تجارية قد تساعد في إخفائها.
- يمكن أيضًا تغطية الندبات بمساحيق التجميل.
- ذكّر الشاب بأن معظم الندبات ستختفي في النهاية.

« انتقلت إلى الوضع العملي.

ربما كان التعامل مع الوضع العملي أسهل من التعامل مع الوضع العاطفي. لذلك تشتري المطهر والقطن وتعتني بالجروح لأن هذا هو الجزء السهل. »

healthtalk.org
مقابلة أحد أولياء الأمور

بدائل إيذاء النفس

بدائل للاقتراح

التهديئة / تخفيف التوتر / الإلهاء

- الذهاب في نزهة سيرًا على الأقدام والنظر إلى الأشياء والاستماع إلى الأصوات.
- إنشاء شيء ما: الرسم أو الكتابة أو الموسيقى أو النحت.
- الذهاب إلى مكان عام، بعيدًا عن المنزل.
- الاحتفاظ بدفتر يوميات أو التدوين.
- مداعبة حيوان أليف أو العناية به.
- مشاهدة التلفاز أو فيلم.
- التواصل مع صديق.
- الاستماع إلى الموسيقى المهدئة.

تحرير المشاعر

- إمساك مكعب ثلج في اليد حتى يذوب.
- الرسم على الجلد باستخدام قلم أحمر أو طلاء أحمر بدلًا من القطع.
- الرياضة أو التمارين البدنية.
- استخدام كيس الملاكمة.
- ضرب وسادة أو أي جسم ناعم آخر.
- الاستماع إلى أو إحداث الموسيقى الصاخبة.

نظرًا لأن إيذاء النفس يساعد الشاب على التعامل مع المشاعر الصعبة، فمن المهم التفكير بطرق أخرى يمكنه من خلالها التعامل مع مشاعره. يمكن أن يشمل ذلك الإلهاء وتقنيات إدارة الإجهاد والتفكير في طرق بديلة للتخلص من المشاعر الشديدة. قد يكون الانضمام إلى نشاط اجتماعي أو مجموعة رياضية مفيدًا أحيانًا كوسيلة لتشتيت الانتباه، كما أنه يوفر نوعًا من الدعم الاجتماعي.

يجد بعض الأشخاص أن تأجيل إيذاء أنفسهم قد يقلل من الرغبة في ذلك أو يزيلها تمامًا. قد يساعد الحد من إمكانية الوصول إلى الأشياء التي يمكن استخدامها لإيذاء النفس (مثل مبراة الأقلام والسكاكين والأدوية وما إلى ذلك) على تأخير الدافع لإيذاء النفس.

« لا تستسلم، فالأمل موجود. »

healthtalk.org

مقابلة أحد أولياء الأمور

كل شخص مختلف. اكتشف ما يصلح، ولا تلم نفسك أو الشاب إذا لم تنجح بدائل إيذاء النفس.

متى تطلب المزيد من المساعدة

إذا كان الشاب مترددًا في طلب المساعدة، أو لم يُدرك المخاطر، فلا يزال بإمكانك طلب المشورة من الطبيب العام.

يمكن أن توفر لك خطوط المشورة الهاتفية معلومات (انظر قسم "مصادر المساعدة" في الجزء الخلفي من هذا الكتيب).

إذا ذهب الشاب إلى المستشفى لأي سبب يتعلق بإيذاء النفس، فيجب أن يراه شخص يتحدث معه عن إيذاء النفس وتقييم صحته النفسية. إذا لم يكن من الواضح ما إذا كان هذا قد حدث، اسأل الموظفين عن ذلك.

إذا كنت قلقًا بشأن الشاب، وخاصة إذا زاد إيذاء النفس أو الضيق أو لاحظت مشاكل مثل القلق أو انخفاض المزاج، فيجب عليك طلب المزيد من المساعدة في أسرع وقت ممكن.

يُفضل القيام بذلك من خلال الطبيب العام، الذي قد يحيل الشاب إلى مؤسسة headspace أو إلى خدمة الصحة النفسية للأطفال والمراهقين في المجتمع (CAMHS)، حيث سيتم إجراء تقييم ووضع خطة للدعم والعلاج.



إخبار الآخرين

لذا، فإن التحدث مع أشخاص تثق بهم قد يكون عونًا كبيرًا. إذا لم تخبر أفراد عائلتك بعد، فقد تفكر في التحدث إلى مستشار نفسي أو الاتصال بخط المساعدة للتغلب على مشاعرك لتحديد كيف ومتى يمكنك طرح موضوع إيذاء النفس مع الأصدقاء والعائلة.

فكر مليًا فيمن ستخبره عن إيذاء الشاب لنفسه. يشمل ذلك التفكير في ردود أفعاله المحتملة والموازنة بين حاجة الشاب للخصوصية وحاجتك أنت للدعم. إذا كان ذلك مناسبًا، فتحدث عن ذلك مع الشاب قبل إخبار الآخرين.

يقول العديد من أولياء الأمور إن التكتّم قد يزيد الأمور صعوبة: فقد يزيد الضغط على كل من الوالدين والشاب، ويحرمهم من مصادر المساعدة والدعم من أفراد الأسرة الآخرين.



أفراد الأسرة الآخرين

- انتبه للسلوكيات المماثلة لدى أطفالك الآخرين.
- ذكّرهم بطرق أخرى للتأقلم: مثل التحدث أو الاسترخاء أو الرياضة أو الفن.
- استمع إليهم وذكّرهم بأنك تحبهم.
- قد تفهم العائلة الممتدة أو لا تفهم سبب إقدام الشاب على إيذاء نفسه، لذلك سيتعين عليك أنت وعائلتك المباشرة التفكير في كيفية رد فعلهم وكيف تريد التعامل مع هذا الأمر.
- يجب عليك أنت والشاب التفكير معًا في من يجب أن يعلم من أفراد الأسرة، بمن فيهم إخوته وأخواته، بإيذائه لنفسه. تحدث أيضًا مع الشاب عما تريد إخبار باقي أفراد الأسرة به بخصوص إيذائه لنفسه.
- اشرح لإخوته وأفراد أسرته المقربين أن الشاب يمر بوقت عصيب - لست مضطرًا لذكر التفاصيل؛ استخدم لغة مناسبة للعمر.
- أشرك الشاب في الحديث العائلي حول إيذاء النفس.
- قد يشعر الإخوة بالغضب أو يعتقدون أن أخاهم الذي يؤذي نفسه أناني ويسبب ضيقًا في الأسرة.
- أنت لا تزال الوالد: لا تتردد في وضع حدود لسلوك طفلك (مثل كيفية تعامله مع إخوته) والحفاظ على الانضباط.
- تذكر أن أطفالك الآخرين بحاجة إلى انتباهك و الدعم أيضًا.
- حاول مساعدتهم على التعامل مع مشاعرهم.

« بمجرد أن تذكر مشاكل الصحة النفسية العائلية لصديق، فمن الشائع جدًا أن يقول لك، "هل تعلم، لدي ذلك أيضًا." »

healthtalk.org

مقابلة أحد أولياء الأمور

تلبية احتياجاتك الخاصة

- قد تلاحظ ظهور مشاعر أخرى كالغضب - احرص على ألا يظن الشاب أن هذا الغضب موجه إليه.
 - قد تشعر أنت أيضًا بلوم الذات والشعور بالذنب تجاه إيذاء الشاب لنفسه. تذكر أن إيذاء النفس ليس خطأك.
 - اسمح لنفسك فقط بالقيام بالأمور الضرورية، وقلل من القلق بشأن الأمور غير المهمة.
 - إذا لزم الأمر، خذ إجازة من العمل.
 - اطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء واقبلها.
 - من الطبيعي أن يشعر أولياء الأمور بمشاعر قوية، مثل الشعور بالذنب ولوم الذات والخجل. من المهم أن تعتني بنفسك كما تعتني بالشاب.
 - ورغم بذل قصارى جهدك، قد يكون التعافي من إيذاء النفس عملية طويلة، لذا حاول أن تجد وقتًا للاسترخاء.
 - انتبه للعلامات الجسدية للتوتر، كالآلام المعدة وصعوبة النوم أو الاكتئاب.
 - خذ وقتًا لنفسك عندما تشعر بالضيق. قم بأشياء تستمتع بها، مثل الخروج مع الأصدقاء وممارسة الرياضة والهوايات.
 - تعلّم كيفية التعرف على مشاعرك وقبولها. قد يكون من المفيد كتابتها.
 - ابحث عن متنفس لمشاعرك، كالحدث إلى صديق أو قريب.
 - اطلب الدعم المتخصص، كالطبيب العام.
 - ابحث عن مجموعة دعم لأولياء الأمور الذين لديهم تجربة إيذاء النفس في العائلة. قد تكون هناك مجموعة دعم لمقدمي الرعاية عبر الإنترنت أو في منطقتك المحلية.
- « يحتاج الشاب إلى الدعم والاستشارة. ونحن، أولياء الأمور، بحاجة إلى الدعم والاستشارة أيضًا. لفهم المزيد عما يحدث وللحصول على الاستراتيجيات لمساعدة أنفسنا ولمساعدة أطفالنا. »**

أحد أولياء الأمور

لا تتخلّ عن الشاب

قد تكون محاولة مساعدة الشاب محبطة في بعض الأحيان. مع ذلك، عندما يبتعد عنك، غالبًا ما يكون في أمس الحاجة إليك. التعافي من إيذاء النفس عملية طويلة وهناك خطر حدوث انتكاسة، على الرغم من بذل قصارى جهدك. تذكر أن معظم الشباب الذين يؤذون أنفسهم سيتوقفون عاجلاً أم آجلاً.

حاول الاستمرار في التواصل

قد يتذكر الشاب ما تقوله حتى لو لم يبدو أنه يستمع في ذلك الوقت، وقد يأخذ بنصيحتك أو يتحدث معك لاحقًا.

« إنه ليس حلًا سريعًا. هذا شيء يجب أن تتوقع أن تستمر فيه على المدى الطويل، لكن هذا لا يعني أنها النهاية أيضًا. »

أحد أولياء الأمور



«لقد تغيرت مواقفي كثيرًا. بالتأكيد شعرت بالكثير من الخجل عندما كنت أصغر سنًا. أنا في مكان أفضل بكثير الآن. لا أزال أواجه صراعاتي الخاصة، لكنني قادر على الوصول إلى **الدعم**. لدي عائلة جميلة موجودة من أجلي ولدي أصدقاء. وأنا أدرس وأقوم بالأشياء العادية للشباب.

الأمل ما زال موجودًا، لكنه يحتاج إلى بعض الوقت. يتطلب الأمر الكثير من الجهد والطاقة والدعم لتجاوز هذه المرحلة.

العائلة من أهم الأشياء في حياتي الآن. ينغمس المرء في صراعاته، ويصعب عليه التفكير في أي شيء خارج دائرته الخاصة عندما يكون في أشدّ حالات المعاناة. لذلك، من المهم الحفاظ على هذه **الروابط** العائلية، وأن نكون معًا ونفعل الأشياء معًا، وأن نختبر ما تفعله العائلات. بالطبع، من المهم التحدث عن الأمور الصعبة، لكن من الجيد أيضًا أن نعيش **تجارب** "طبيعية" معًا، وأن نستمتع ونحتفي. «

أحد الشباب

مصادر المساعدة

المساعدة للشباب

المساعدة المهنية

الأطباء العامون

المستشارون النفسيون في المدارس

ممرضات المدارس

headspace

www.headspace.org.au

خدمات الصحة النفسية

للأطفال والمراهقين *

خدمات الصحة النفسية للبالغين *

* عادةً عن طريق إحالة من الطبيب العام
أو متخصص آخر

خطوط المساعدة والمعلومات /

الدعم عبر الإنترنت

Kids helpline

(24 ساعة) 1800 55 1800

www.kidshelpline.com.au

E-headspace

www.headspace.org.au/

eheadspace

1800 650 890

(من 3 عصرًا إلى 10 مساءً، 7 أيام)

Lifeline

(24 ساعة) 13 11 14

www.lifeline.org.au

خدمة معاودة الاتصال بشأن الانتحار

(24 ساعة) 1300 659 467

www.suicidecallbackservice.org.au

مساعدة لأولياء الأمور

ومقدمي الرعاية

المساعدة المهنية

الأطباء العامون

المستشارون / المعالجون النفسيون

الطوارئ والشرطة والإسعاف

000 (24 ساعة)

Healthdirect

1800 022 222 (24 ساعة)

www.healthdirect.gov.au

خطوط المساعدة والمعلومات /

الدعم عبر الإنترنت

Lifeline

(24 ساعة) 13 11 14

www.lifeline.org.au

خدمة معاودة الاتصال بشأن الانتحار

(24 ساعة) 1300 659 467

www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia

(24 ساعة) 1300 78 99 78

www.mensline.org.au

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

تم تعديل هذا المورد في أستراليا من قبل Orygen بتمويل من تحالف للصحة الأولية في أستراليا الغربية من خلال برنامج PHN التابع للحكومة الأسترالية و**Future Generation Global** ومؤسسة William Buckland. نود أن نشكر العائلات والشباب على مساهماتهم القيمة في المورد المعدّل. يلخص هذا الدليل الأبحاث المستقلة التي يمولها المعهد الوطني للبحوث الصحية (NIHR) في إطار برنامج منح البرامج للبحوث التطبيقية (الرقم المرجعي للمنحة 10026-10026-RP-PG-0610). الآراء المعبر عنها هي آراء المؤلف (المؤلفين) وليست بالضرورة آراء NHS أو NIHR أو وزارة الصحة.

هذا المنشور محمي بحقوق الطبع والنشر. بعيدًا 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.

الاقتباس المقترح التعامل مع إيذاء النفس: دليل لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية. Melbourne: Orygen; 2021.

إخلاء المسؤولية هذه المعلومات ليست نصيحة طبية. إنها معلومات عامة ولا تأخذ في الاعتبار الظروف الشخصية أو الصحة الجسدية أو الحالة النفسية أو المتطلبات الذهنية. لا تستخدم هذه المعلومات لعلاج أو تشخيص وضعك الطبي أو الوضع الطبي لشخص آخر ولا تتجاهل أبدًا المشورة الطبية، أو تؤخر طلبها بسبب شيء ما في هذه المعلومات. يجب إحالة أي أسئلة طبية إلى متخصص رعاية صحية مؤهل. إذا كنت في شك ما، يرجى السعي للحصول على المشورة الطبية دائمًا.

**REVOLUTION
IN MIND** *ory
gen*

35 POPLAR ROAD
PARKVILLE VIC 3052
AUSTRALIA

تابعنا على



تواصل معنا

إذا كنت ترغب في مزيد من المعلومات حول ORYGEN، يرجى الاتصال على الرقم 9100 613 3+ أو إرسال بريد إلكتروني إلى INFO@ORYGEN.ORG.AU

ORYGEN.ORG.AU