



ory
gen

فارسی | Farsi

مقابله با خود آسیب‌رسانی

راهنمایی برای والدین و مراقبان

اقتباس شده توسط Orygen، برای برآوردن نیازهای جوانان استرالیایی و مراقبان آنها.

درباره راهنما

این راهنما با همکاری والدین و مراقبان جوانان و همچنین خود جوانان تهیه شده است.

این برنامه با هدف کمک به والدین، مراقبان، سایر اعضای خانواده و دوستان طراحی شده است تا در مواجهه با خودآسیب‌رسانی یک فرد جوان بتوانند بهتر کنار بیایند و از او حمایت کنند.

این برنامه شامل اطلاعاتی درباره ماهیت و علل خودآسیب‌رسانی، خدمات و کمک‌های موجود، و نحوه حمایت از یک فرد جوانی است که خودآسیب‌رسانی می‌کند.



این منبع اقتباسی از راهنمای مقابله با خودآسیب‌رسانی است که توسط مرکز تحقیقات خودکشی دانشگاه آکسفورد تهیه شده است. راهنمای اصلی با حمایت مالی ارائه‌شده از سوی National Institute for Health Research (بریتانیا) تهیه شده است.

خودآسیب‌رسانی چیست؟

خودآسیب‌رسانی رفتاری است که به صورت عمدی برای آسیب رساندن به خود انجام می‌شود. تقریباً از هر ده جوان در استرالیا، یک نفر در مقطعی از زندگی خود دست به خودآسیب‌رسانی زده است.

خودآسیب‌رسانی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- بریدن خود
- مصرف بیش از حد دارو
- ضربه زدن یا کبود کردن
- خراش دادن پوست
- مصرف بیش از حد یا خیلی کم دارو
- سوزاندن
- خفگی.

اگرچه برخی از افرادی که خودآسیب‌رسانی می‌کنند ممکن است افکار خودکشی داشته باشند، اما خودآسیب‌رسانی اغلب به عنوان راهی برای مدیریت احساسات دشوار استفاده می‌شود و معمولاً به معنای اقدام به خودکشی نیست. با این حال، خودآسیب‌رسانی می‌تواند منجر به مرگ تصادفی شود.

آیا فرد جوان به خود آسیب می‌رساند؟

اگر نگران هستید که یک جوان به خود آسیب می‌رساند، در اینجا چند نشانه برای مراقبت وجود دارد:

- بریدگی‌ها، سوختگی‌ها، کبودی‌ها یا خون بی دلیل روی لباس‌های
- پوشیده نگه داشتن خود؛ اجتناب از شنا کردن یا تعویض لباس در حضور دیگران
- گوشه‌گیری یا انزوا از دوستان و خانواده
- خلق و خوی پایین، عدم علاقه به زندگی یا افسردگی
- خود را به خاطر مشکلات سرزنش می‌کنند یا احساس شکست، بی‌فایده بودن، ناامیدی یا خشم را ابراز می‌کنند.

“ فکر می‌کنم برای والدین... مهم است بدانید که تنها نیستید. ”

healthtalk.org

مصاحبه والدین

چه چیزی یک جوان را در معرض خودآسیب‌رسانی قرار می‌دهد؟

هر جوان و هر خانواده‌ای متفاوت است. در اینجا به عواملی اشاره می‌کنیم که ممکن است یک جوان را در معرض خودآسیب‌رسانی قرار دهد:

- **عوامل فردی** مانند افسردگی، اضطراب، عزت نفس پایین، ناامیدی، ضعف در حل مسئله، تکانشگری، سرخوردگی، اختلالات خوردن، سوء مصرف مواد مخدر یا الکل، تروما

- **عوامل خانوادگی** شامل ارتباط ضعیف در خانواده، اختلاف بین والدین و فرد جوان، انتظارات غیرمنطقی، غفلت، تنبیه یا محدودیت‌های بیش از حد، بدرفتاری، مشکلات سلامت روان، سوء مصرف مواد مخدر/الکل، سابقه خانوادگی خودآسیب‌رسانی، مشکلات مالی

- **عوامل اجتماعی** مانند مشکلات در روابط با همسالان، قلدری، بدرفتاری، در دسترس بودن روش‌های خودآسیب‌رسانی، دوستانی که خودآسیب‌رسانی می‌کنند، تأثیرات رسانه‌ها و اینترنت.

”شاید گفتن این جمله که «اوه، این منم که اینجا هستم، مردم من را می‌فهمند» آرامش‌بخش باشد، چون خیلی وقت‌ها فکر می‌کنم تنها هستم. من تنها کسی هستم که به خودش آسیب می‌زند. من تنها کسی هستم که احساس اضطراب می‌کنم. اما من اینطور نیستم.“

فرد جوان



- بسته به روش مورد استفاده، خودآسیب‌رسانی می‌تواند به آسیب‌های جسمی جدی منجر شود؛ از جمله جای زخم‌های دائمی، عوارض پزشکی ناشی از مصرف بیش از حد خطرناک دارو یا مواد، و سایر پیامدهای جسمی مشابه.
- خودآسیب‌رسانی ممکن است با مشکلات دیگری مانند افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن یا مصرف مواد مخدر و الکل مرتبط باشد که برای آنها ممکن است درمان خاصی لازم باشد.
- افرادی که به خود آسیب رسانده‌اند، نسبت به سایر جوانان بیشتر در معرض خطر خودکشی هستند، اگرچه این خطر هنوز کم است.
- به همین دلایل، مهم است که در صورت امکان، رفتار خودآسیب‌رسانی را از همان ابتدا درمان کرد.

**“اگر سرت خیلی درد می‌کند،
اینکه به پوستت آسیب
بزنی... احساسات درون
سرت را متوقف می‌کند.”**

healthtalk.org
مصاحبه والدین

دلایل خودآسیب‌رسانی

- خودآسیب‌رسانی می‌تواند چندین کارکرد مختلف داشته باشد:
- برای مدیریت ناراحتی‌های شدید عاطفی
- برای کاهش تنش
- ایجاد حس درد فیزیکی برای پرت کردن حواس از درد عاطفی
- برای ابراز احساساتی مانند رنجش، خشم یا ناامیدی
- نوعی فرار
- تلاش برای بازیابی کنترل احساسات یا مشکلات
- تلاش برای تنبیه خود یا دیگران
- جلب توجه و مراقبت دیگران
- برای حس تعلق به گروه همسالان
- نوعی آزمایش
- خودآسیب‌رسانی همچنین می‌تواند یک اقدام به خودکشی باشد.

مشکلات احتمالی آینده

- خودآسیب‌رسانی می‌تواند به خودی خود یک مشکل جدی باشد.
- خودآسیب‌رسانی اغلب پس از اولین بار اتفاق افتادن، تکرار می‌شود.

پی بردن به خودآسیب‌رسانی

برخی از جوانان ممکن است در مورد خودآسیب‌رسانی شان به والدین شان بگویند. سایر والدین از طریق والدین جوانان دیگر، دوستان، معلمان یا کادر پزشکی متوجه این موضوع می‌شوند. فهمیدن اینکه یک جوان به خودآسیب‌رسانی می‌پردازد می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده و استرس‌زا باشد.

والدین ممکن است طیف وسیعی از احساسات، از جمله خشم، غم، درماندگی، گناه، شرم یا انزجار را تجربه کنند. داشتن احساسات قوی طبیعی است و مهم است که سعی کنید این احساسات را درک و بپذیرید تا از این‌که این احساسات را به شکلی نامناسب به سوی فرد جوان هدایت کنید، جلوگیری شود. سعی کنید رفتار فرد جوان را به عنوان ابراز احساسات عمیقی که نمی‌تواند به هیچ روش دیگری با آنها کنار بیاید، در نظر بگیرید.

”با هم به این نتیجه رسیدیم که اگر برایم یک پیامک خالی بفرستد، بفهمم که به یک هم صحبت، یک بغل، یا چیزی برای پرت کردن حواسش نیاز دارد.“

healthtalk.org
مصاحبه والدین



حمایت از فرد جوان

- سعی کنید با هم به راههایی برای مدیریت احساسات قوی که شامل خودآسیب‌رسانی نمی‌شود، فکر کنید (برای ایده‌ها به «جایگزین‌های پیشنهادی» در صفحه ۱۲ مراجعه کنید).
- به او کمک کنید تا در مورد مشکلات خود فکر کنند و راه‌حل‌های ممکن را ببینند.
- او را تشویق کنید تا در مورد دیدگاه بلندمدت و چگونگی تغییر اوضاع در آینده فکر کند.
- صحبت در مورد خودکشی را بسیار جدی بگیرید و از پشتیبانی حرفه‌ای استفاده کنید.
- وحشت نکنید.
- به فرد جوان اطلاع دهید که در کنارش هستید.
- به حرف‌های فرد جوان گوش دهید، سعی نکنید مشکلی را حل کنید.
- مکالمه داشته باشید، اما فوراً خودآسیب‌رسانی را مطرح نکنید.
- می‌توانید مکالمه را حول فعالیت دیگری مانند پیاده‌روی یا رانندگی ترتیب دهید.
- بپرسید که آیا چیزی او را نگران می‌کند و چه احساسی دارند.
- به او اطلاع دهید که او را قضاوت یا تحقیر نمی‌کنید. و اینکه شما او را دوست دارید و این تغییر نخواهد کرد.
- نشان دهید که آماده گوش دادن به حرف‌های او هستید؛ اهمیت دلایل او برای خودآسیب‌رسانی را دست کم نگیرید.
- اگر فرد جوان نمی‌خواهد صحبت کند، ببینید آیا در مورد احساساتش برای شما یادداشت، ایمیل یا پیامک می‌نویسد یا خیر.
- از او بپرسید که آیا ترجیح می‌دهد با شخص دیگری (مثلاً پزشک عمومی، مشاور یا یکی دیگر از اعضای خانواده) صحبت کند.
- اگر فرد جوان می‌تواند در مورد خودآسیب‌رسانی رک و صریح باشد، سعی کنید به او کمک کنید تا هرگونه احساس و موقعیتی را که ممکن است باعث آن شود، درک کند.

«اینطور نیست که نخواهم

کسی به من کمک کند. گاهی اوقات فقط می‌خواهم کسی به حرف‌هایم گوش دهند. والدینم می‌خواستند همه چیز را درست کنند: اگر این کار را بکنی، همه چیز درست می‌شود. برای من اینطور بود: فقط برای یک بار هم که شده گوش کن.»

فرد جوان

راه‌های دیگر برای کمک چیست؟

- سخت کردن خودآسیب‌رسانی (به بالا مراجعه کنید) نباید صحبت کردن در مورد خودآسیب‌رسانی را دشوار کند.
- مراقب علائم قلدری یا بدرفتاری باشید که ممکن است باعث خودآسیب‌رسانی شود.

به یاد داشته باشید که ممکن است هر کاری از دستتان برمی‌آید برای حمایت از فرد جوان انجام دهید، اما با این حال، فرد جوان ممکن است دوباره به خودآسیب‌رسانی بپردازد. تسلیم نشوید؛ به دنبال کمک و پشتیبانی باشید. بهبودی یک فرآیند طولانی است.

”ما فقط برای یک روز مرخصی می‌گیریم و قدم می‌زنیم، یک آبشار پیدا می‌کنیم. چیزهایی از این قبیل، که در واقع برای والدین و فرد جوان خوب است.“

والدین

- اجازه ندهید خودآسیب‌رسانی محور رابطه شما با فرد جوان شود.
- سعی کنید با خودآسیب‌رسانی به شیوه‌ای واقع‌بینانه برخورد کنید.
- به فرد جوان اطلاع دهید که احساساتش واقعی و مهم هستند.
- نقاط قوت و توانایی‌های او را به او یادآوری کنید.
- به او اطمینان دهید که صرف نظر از مشکلاتش، فکر نمی‌کنید که او شکست خورده.
- برای فرد جوان توضیح دهید که می‌خواهید کمک کنید اما ممکن است بهترین کار را ندانید و سعی کنید با هم راه حلی پیدا کنید (مثلاً مراجعه به پزشک عمومی، مشاور، مرکز سلامت روان).
- با او درباره راه‌هایی صحبت کنید و به توافق برسید که انجام خودآسیب‌رسانی را برایش دشوارتر کند (برای مثال، نگهداری ایمن داروها یا دور کردن اشیای تیز).



مدیریت آسیب‌های ناشی از خودآسیب‌رسانی

مصرف خطرناک بیش از حد دارو یا مواد

- فرد جوان را در اسرع وقت به بخش اورژانس ببرید یا با آمبولانس (000) تماس بگیرید.
- سعی کنید بفهمید چه چیزی مصرف کرده است و به کادر پزشکی اورژانس اطلاع دهید.
- اگر فرد جوان به شما نگفت، به دنبال بطری‌های قرص خالی یا بسته‌های خالی قرص (بلیستر) بگردید.

بریدگی‌ها و زخم‌ها

- برای بند آوردن خونریزی بریدگی‌ها، استفاده از باند یا یک حوله تمیز روی زخم فشار وارد کنید (حوله آشپزخانه پارچه‌ای معمولاً کمتر به زخم می‌چسبد).
- زخم را زیر آب جاری تمیز کنید و یک پانسمان چسبی استریل روی آن قرار دهید.
- اگر زخم دچار عفونت شده است (برای مثال، متورم شده، چرک کرده یا قرمزی آن در حال گسترش است)، فرد جوان را تشویق کنید که به پزشک یا سایر خدمات درمانی مراجعه کند.

اگر نگران زخم هستید (مثلاً اگر خیلی عمیق است که در خانه قابل درمان نیست) یا سایر آسیب‌های جدی، باید با پزشک عمومی خود مشورت کنید یا از طریق بخش اورژانس بیمارستان محلی یا سرویس آمبولانس (000) به دنبال کمک پزشکی اورژانسی باشید.





سوختگی‌ها

- به مدت 10 تا 30 دقیقه با آب سرد خنک کنید، سپس با سلفون بپوشانید.
- از یخ، هیچ کرم یا مواد چرب مانند کره استفاده نکنید.
- برای اطلاعات بیشتر در مورد نحوه برخورد با زخم‌ها و سوختگی‌ها و اطلاعات مربوط به زمان مراجعه به پزشک، به www.healthdirect.gov.au مراجعه کنید یا با شماره 1800 022 222 (24 ساعت) با healthdirect تماس بگیرید.

جای زخم

- اگر فرد جوانی که از او مراقبت می‌کنید، جای زخم‌هایی دارد که از آنها خجالت می‌کشد، می‌توانید به دنبال محصولات تجاری باشید که ممکن است به محو شدن آنها کمک کند.
- جای زخم‌ها را می‌توان با آرایش نیز پوشاند.
- به فرد جوان یادآوری کنید که بیشتر جای زخم‌ها در نهایت محو می‌شوند.

”وارد حالت عمل‌گرایانه شدم. شاید کنار آمدن با حالت عملی آسان‌تر از حالت احساسی بود. مثل زمانی که می‌روی محلول ضد عفونی‌کننده و پنبه می‌خری و از زخم‌ها مراقبت می‌کنی، چون این بخش آسان ماجراست.”

جایگزین‌هایی برای خودآسیب‌رسانی

جایگزین‌هایی پیشنهادی

آرامش‌بخش/کاهش استرس/حواس‌پرتی

- پیاده‌روی کردن، نگاه کردن به محیط اطراف و گوش دادن به صداهای پیرامون.
- خلق چیزی: نقاشی، نوشتن، موسیقی یا مجسمه‌سازی.
- رفتن به یک مکان عمومی، دور از خانه.
- نوشتن دفتر خاطرات یا ژورنال.
- نوازش یا مراقبت از حیوان خانگی.
- تماشای تلویزیون یا فیلم.
- تماس با یک دوست.
- گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش.

رها کردن احساسات

- فشردن یک تکه یخ در دست تا آب شدن آن.
- طراحی روی پوست با خودکار یا رنگ قرمز به جای بریدن.
- ورزش یا تمرین بدنی.
- استفاده از کیسه بوکس.
- ضربه زدن به بالش یا جسم نرم دیگر.
- گوش دادن به موسیقی یا گذاشتن موسیقی با صدای بلند.

از آنجا که خودآسیب‌رسانی به فرد جوان کمک می‌کند تا با احساسات دشوار کنار بیاید، مهم است که به راه‌های دیگری که می‌تواند احساسات خود را مدیریت کند، فکر کنید. این موارد می‌تواند شامل حواس‌پرتی، تکنیک‌های مدیریت استرس و فکر کردن به روش‌های جایگزین برای تخلیه احساسات شدید باشد. گاهی اوقات پیوستن به یک فعالیت اجتماعی یا گروه ورزشی می‌تواند به عنوان یک حواس‌پرتی مفید باشد. این همچنین می‌تواند نوعی حمایت اجتماعی فراهم کند.

برخی افراد متوجه می‌شوند که به تعویق انداختن آسیب رساندن به خود می‌تواند میل به این کار را کاهش دهد یا از بین ببرد. کاهش دسترسی به اشیایی که ممکن است برای خودآزاری استفاده شوند (مانند تراش، چاقو، دارو و غیره) می‌تواند به تأخیر در تمایل به خودآزاری کمک کند.

”تسلیم نشو، امید هست.“

healthtalk.org

مصاحبه والدین

هر کسی متفاوت است. با هم بفهمید که چه چیزی مؤثر است و اگر جایگزین‌های خودآسیب‌رسانی مؤثر نبودند، خود یا فرد جوان را سرزنش نکنید.

چه زمانی درخواست کمک بیشتر کنیم

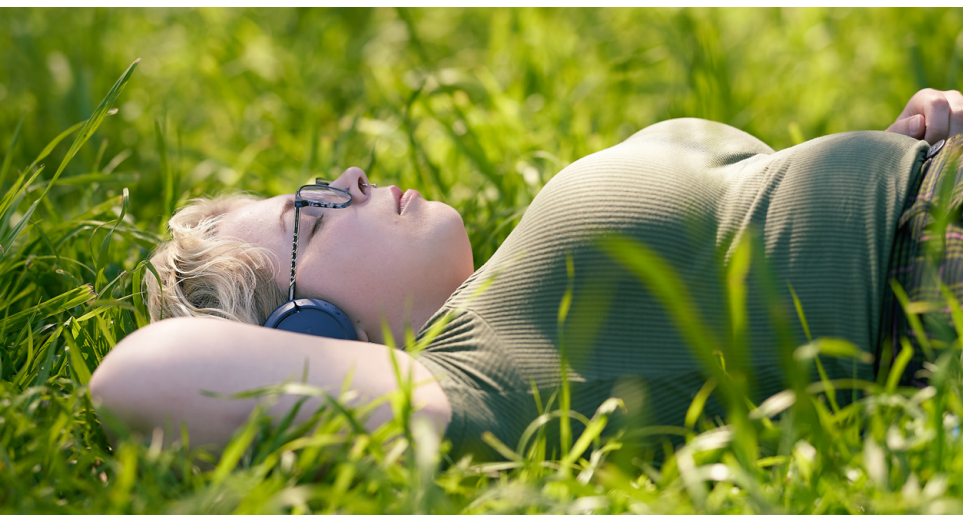
اگر فرد جوان تمایلی به دریافت کمک ندارد یا خطرات را نمی‌پذیرد، همچنان می‌توانید از پزشک عمومی خود مشاوره بگیرید.

خطوط مشاوره تلفنی می‌توانند به شما اطلاعات بدهند (به «منابع کمک» در پشت این کتابچه مراجعه کنید).

اگر فرد جوان به هر دلیلی مربوط به خودآزاری به بیمارستان می‌رود، باید توسط کسی ویزیت شود که با او در مورد خودآسیب‌رسانی صحبت کند و سلامت روان او را ارزیابی کند. اگر مشخص نیست که آیا این اتفاق افتاده است یا خیر، از کارکنان در مورد آن بپرسید.

اگر نگران فرد جوان هستید، به خصوص اگر خودآسیب‌رسانی یا پریشانی او افزایش می‌یابد یا متوجه مشکلاتی مانند اضطراب یا خلق پایین می‌شوید، باید در اسرع وقت درخواست کمک بیشتر کنید.

این کار بهتر است از طریق پزشک عمومی شما انجام شود، که ممکن است فرد جوان را به headspace یا یک سرویس سلامت روان کودک و نوجوان (CAMHS) جامعه ارجاع دهد، جایی که ارزیابی انجام می‌شود و برنامه‌ای برای حمایت و درمان تهیه می‌شود.



به دیگران بگویید

را بر والدین و جوان افزایش دهد و منابع کمک و آرامش را از سایر اعضای خانواده بگیرد.

صحبت با افرادی که به آنها اعتماد دارید می‌تواند کمک بزرگی باشد. اگر هنوز به اعضای خانواده چیزی نگفته‌اید، می‌توانید با یک مشاور صحبت کنید یا با یک خط تلفن کمک تماس بگیرید تا احساسات خود را بررسی کنید و تصمیم بگیرید که چگونه و چه زمانی می‌توانید موضوع خودآسیب‌رسانی را با دوستان و خانواده مطرح کنید.

با دقت در مورد اینکه به چه کسی در مورد خودآسیب‌رسانی فرد جوان بگویید فکر کنید. این شامل فکر کردن در مورد واکنش‌های احتمالی آنها و ایجاد تعادل بین نیاز جوان به حریم خصوصی و نیاز خودتان به حمایت می‌شود. در صورت لزوم، قبل از اینکه به دیگران بگویید، با فرد جوان در مورد آن صحبت کنید.

بسیاری از والدین می‌گویند که پنهان‌کاری می‌تواند اوضاع را دشوارتر کند: می‌تواند فشار



سایر اعضای خانواده

- مراقب رفتارهای مشابه در فرزندان دیگرتان باشید.
- راه‌های دیگر کنار آمدن با این موضوع را به آنها یادآوری کنید: مثلاً صحبت کردن، آرامش، ورزش یا هنر.
- به آنها گوش دهید و به آنها یادآوری کنید که آنها را دوست دارید.
- خانواده دورتر ممکن است درک نکنند که چرا یک فرد جوان به خود آسیب می‌رساند یا نه، بنابراین شما و خانواده نزدیکتان باید در مورد واکنش آنها و نحوه مدیریت این موضوع فکر کنید.

شما و فرد جوان باید با هم در مورد اینکه چه کسی در خانواده، از جمله برادران و خواهرانش، باید از خودآسیب‌رسانی او مطلع شود، فکر کنید. همچنین، با فرد جوان در مورد آنچه می‌خواهید به سایر اعضای خانواده در مورد خودآسیب‌رسانی او بگویید صحبت کنید.

• برای خواهر و برادرها و خانواده نزدیک توضیح دهید که فرد جوان دوران سختی را پشت سر می‌گذارد - نیازی به ارائه جزئیات نیست؛ از زبان مناسب سن استفاده کنید.

• فرد جوان را در گفتگوی خانوادگی در مورد خودآسیب‌رسانی شرکت دهید.

• خواهر و برادرها ممکن است عصبانی شوند یا فکر کنند که خواهر یا برادرشان که خودآسیب‌رسانی می‌کند، خودخواه است و باعث ناراحتی در خانواده می‌شود.

• شما هنوز والدین هستید؛ از تعیین حد و مرز برای رفتار فرزندان (مثلاً نحوه برخورد با خواهر و برادرها) و حفظ نظم و انضباط نترسید.

• به یاد داشته باشید که فرزندان دیگرتان نیز به توجه و حمایت شما نیاز دارند.

• سعی کنید به آنها در مدیریت احساساتشان کمک کنید.

”به محض اینکه مشکلات سلامت روان خانواده را با یک دوست در میان می‌گذارید، معمولاً آنها پاسخ می‌دهند: «می‌دانی، من... این هم همینطور.»

توجه به نیازهای خودتان

- طبیعی است که والدین احساسات شدیدی مانند گناه، سرزنش خود و شرم را تجربه کنند. مهم است که شما و همچنین فرد جوان از خود مراقبت کنید.
 - علیرغم تمام تلاش‌هایتان، بهبودی از خودآسیب‌رسانی ممکن است یک فرآیند طولانی باشد، بنابراین سعی کنید زمانی برای آرامش پیدا کنید.
 - به علائم فیزیکی استرس، مانند درد معده، مشکل در خواب یا افسردگی توجه کنید.
 - وقتی ناراحت هستید، برای خودتان وقت بگذارید. کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید، مانند بیرون رفتن با دوستان، ورزش و سرگرمی‌ها.
 - یاد بگیرید که احساسات خود را شناسایی کنید و بپذیرید. نوشتن آنها می‌تواند مفید باشد.
 - برای احساسات خود راهی برای تخلیه پیدا کنید، مانند صحبت با یک دوست یا خویشتاوند.
 - از یک متخصص مانند پزشک عمومی کمک بگیرید.
 - به دنبال یک گروه پشتیبانی برای والدینی باشید که تجربه خودآسیب‌رسانی دارند. ممکن است یک گروه پشتیبانی مراقب به صورت آنلاین یا در منطقه شما وجود داشته باشد.
 - ممکن است احساسات دیگری را به صورت خشم بروز دهید - مراقب باشید که فرد جوان فکر نکند که این خشم متوجه اوست.
 - ممکن است به خاطر خودآسیب‌رسانی فرد جوان، خود را سرزنش و احساس گناه کنید. به یاد داشته باشید که خودآسیب‌رسانی تقصیر شما نیست.
 - فقط به خودتان اجازه دهید کارهایی را انجام دهید که واقعاً نیاز به انجام دارند و کمتر نگران کارهای کم اهمیت باشید.
 - در صورت لزوم، از کار مرخصی بگیرید.
 - از خانواده و دوستان کمک بخواهید و آن را بپذیرید.
- ”فرد جوان به حمایت و مشاوره نیاز دارد. اما ما، والدین، نیز به حمایت و مشاوره نیاز داریم. برای درک بیشتر از آنچه اتفاق می‌افتد و دریافت راهکارهایی برای کمک به خودمان و فرزندانمان.”**
- والدین

از فرد جوان ناامید نشوید

تلاش برای کمک به فرد جوان ممکن است گاهی اوقات ناامیدکننده باشد. با این حال، وقتی شما را از خود می‌رانند، اغلب زمانی است که بیشترین نیاز را به شما دارند. بهبودی از خودآسیب‌رسانی یک فرآیند طولانی است و با وجود تمام تلاش‌های شما، خطر شکست وجود دارد. به یاد داشته باشید، اکثر جوانانی که به خود آسیب می‌زنند، دیر یا زود دست از این کار برمی‌دارند.

سعی کنید به برقراری ارتباط ادامه دهید

فرد جوان ممکن است حرف‌های شما را به خاطر بسپارد، حتی اگر به نظر نرسد که در آن زمان به حرف‌های شما گوش می‌دهد و ممکن است بعداً از شما نصیحت بگیرد یا با شما صحبت کند.

این یک راه حل سریع نیست. این چیزی است که باید انتظار داشته باشید در درازمدت با آن مواجه شوید، اما این به معنای پایان کار نیز نیست.

والدین



”نگرش من خیلی تغییر کرده است. قطعاً وقتی جوان‌تر بودم، احساس شرم زیادی می‌کردم. الان در موقعیت خیلی بهتری هستم. هنوز هم مشکلات خودم را دارم، اما می‌توانم به **حمایت** دسترسی داشته باشم. خانواده‌ی زیبایی دارم که در کنارم هستند و دوستانی هم دارم. درس می‌خوانم و کارهای معمول یک جوان را انجام می‌دهم.“

امید هنوز وجود دارد؛ فقط کمی زمان می‌برد. عبور از این مرحله و رسیدن به سوی دیگر آن، به تلاش زیاد، انرژی فراوان و حمایت مستمر نیاز دارد.

خانواده یکی از بزرگترین چیزهای زندگی من در حال حاضر است. شما در مبارزات خودتان غرق می‌شوید. وقتی اینقدر سخت در حال مبارزه هستید، حتی فکر کردن به بیرون از حباب خودتان هم خیلی سخت است. بنابراین، حفظ این **ارتباط** با خانواده مهم است. برای بودن و انجام کارها با هم، برای تجربه کردن چیزهایی که خانواده‌ها انجام می‌دهند. البته، مهم است که بتوانیم در مورد چیزهای دشوار صحبت کنیم، اما خوب است که با هم **تجربیات** «عادی» داشته باشیم، خوش بگذرانیم و جشن بگیریم.“

فرد جوان

برای اطلاعات بیشتر در مورد تجربیات جوانان،
والدین و مراقبان، به www.orygen.org.au/ و copingwithselfharm مراجعه کنید.

منابع کمک

کمک برای والدین و مراقبان

کمک حرفه‌ای

پزشکان عمومی

مشاوران/درمانگران

اورژانس ، پلیس

و آمبولانس

000 (24 ساعته)

هلت دایرکت

1800 022 222 (24 ساعته)

www.healthdirect.gov.au

خطوط کمک و اطلاعات/پشتیبانی آنلاین

خط نجات

13 11 14 (24 ساعت)

www.lifeline.org.au

خدمات تماس تلفنی در مورد خودکشی

1300 659 467 (24 ساعته)

www.suicidecallbackservice.org.au

خط مردان استرالیا

1300 78 99 78 (24 ساعت)

www.mensline.org.au

کمک برای جوانان

کمک حرفه‌ای

پزشکان عمومی

مشاوران مدرسه

پرستاران مدرسه

headspace

www.headspace.org.au

کودک و نوجوان

خدمات سلامت روان*

خدمات سلامت روان بزرگسالان*

* معمولاً از طریق ارجاع توسط پزشک عمومی یا سایر کارشناسان

خطوط کمک و اطلاعات/پشتیبانی آنلاین

خط تلفن کمک به کودکان

1800 55 1800 (24 ساعت)

www.kidshelpline.com.au

E-headspace

www.headspace.org.au/

eheadspace

1800 650 890

(3 بعد از ظهر تا 10 شب، 7 روز هفته)

خط نجات

13 11 14 (24 ساعت)

www.lifeline.org.au

خدمات تماس تلفنی در مورد خودکشی

1300 659 467 (24 ساعته)

www.suicidecallbackservice.org.au

اورینجن مالکان سنتی سرزمین‌هایی را که در آن هستیم به رسمیت می‌شناسد و به بزرگان گذشته و حال آنها احترام می‌گذارد. اورینجن میراث فرهنگی، باورها و روابط خود با کشورشان را به رسمیت می‌شناسد و به آن احترام می‌گذارد، که همچنان برای مردمان بومی که امروزه زندگی می‌کنند، مهم است.

این منبع در استرالیا توسط شرکت Orygen با بودجه اتحادیه بهداشت اولیه WA از طریق برنامه PHN دولت استرالیا، Future Generation Global و بنیاد ویلیام باکلند اقتباس شده است. از خانواده‌ها و جوانان به خاطر کمک‌های ارزشمندشان به این منبع اقتباس شده تشکر می‌کنیم. این راهنما خلاصه‌ای از تحقیقات مستقلی است که توسط موسسه ملی تحقیقات سلامت (NIHR) تحت برنامه کمک‌های مالی برای تحقیقات کاربردی (شماره مرجع کمک‌های مالی RP-PG-0610-10026) تأمین مالی شده است. دیدگاه‌های بیان شده متعلق به نویسنده (گان) است و لزوماً مربوط به NHS، NIHR یا وزارت بهداشت نیست.

این نشریه دارای حق چاپ است. جدا از استفاده مجاز تحت قانون حق چاپ ۱۹۶۸ و اصلاحات بعدی، هیچ بخشی از آن بدون اجازه کتبی قبلی اورینجن قابل تکثیر، ذخیره یا انتقال به هیچ وجه نیست.

منبع پیشنهادی مقابله با خودآسیب‌رسانی: راهنمایی برای والدین و مراقبان. ملیورن: اورینجن؛ 2021.

سلب مسئولیت این اطلاعات توصیه پزشکی نیست. این اطلاعات عمومی است و شرایط شخصی، سلامت جسمی، وضعیت روانی یا نیازهای روانی شما را در نظر نمی‌گیرد. از این اطلاعات برای درمان یا تشخیص وضعیت پزشکی خود یا شخص دیگری استفاده نکنید و هرگز به دلیل وجود چیزی در این اطلاعات، توصیه‌های پزشکی را نادیده نگیرید یا درخواست آن را به تأخیر نیندازید. هرگونه سوال پزشکی باید به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی واجد شرایط ارجاع داده شود. در صورت تردید، لطفاً همیشه به دنبال مشاوره پزشکی باشید.

**REVOLUTION
IN MIND** *orygen*

35 POPLAR ROAD
PARKVILLE VIC 3052
AUSTRALIA

ما را دنبال کنید



با ما تماس بگیرید

اگر اطلاعات بیشتری در مورد
ORYGEN می‌خواهید، لطفاً با

شماره 9100 613 9961

تماس بگیرید یا به آدرس

INFO@ORYGEN.ORG.AU

ایمیل بفرستید

ORYGEN.ORG.AU