

#chatsafe برای والدین و مراقبان: حمایت از جوانان برای برقراری ارتباط ایمن آنلاین در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی

نسخه دوم



©Orygen 2023

منبع پیشنهادی La Sala, L., Sabo, A., Thorn, P., Cooper, C., Lamblin, M., McCormack, T., Battersby-Coulter, R., & Robinson, J. #chatsafe برای والدین و مراقبان: حمایت از جوانان برای برقراری ارتباط ایمن آنلاین در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی. چاپ دوم. ملبورن: Orygen. 2023.

سلب مسئولیت: این اطلاعات فقط برای اهداف آموزشی و اطلاع‌رسانی عمومی ارائه شده است. این اطلاعات در تاریخ انتشار به‌روز است و برای همه ایالت‌ها و قلمروهای استرالیا (مگر اینکه خلاف آن ذکر شده باشد) در نظر گرفته شده است و ممکن است در سایر حوزه‌های قضایی قابل اجرا نباشد. هرگونه تصمیم تشخیص و/یا درمان در مورد یک بیمار باید بر اساس تحقیقات و نظرات حرفه‌ای شما در چارچوب شرایط بالینی بیمار گرفته شود. تا حدی که قانون اجازه می‌دهد، Orygen هیچ مسئولیتی در قبال هرگونه ضرر و زیان ناشی از استفاده یا اتکای شما به این اطلاعات نخواهد داشت. شما در انجام مراقبت‌های بهداشتی خود به مهارت و قضاوت حرفه‌ای خود تکیه می‌کنید. Orygen هیچ محصول، درمان یا خدماتی را که در این اطلاعات به آن اشاره شده است، تأیید یا توصیه نمی‌کند.

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



#chatsafe برای والدین و مراقبان: حمایت از جوانان برای برقراری ارتباط ایمن آنلاین در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی

نسخه دوم





فهرست مطالب

۶	#chatsafe چیست؟
۷	مقدمه‌ای بر #chatsafe برای والدین و مراقبان
۸	بخش ۱ نکات عمومی
۱۴	بخش ۲ ارتباط آنلاین ایمن در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی چگونه است؟
۲۶	بخش ۳ پخش زنده، بازی‌ها، پیمان‌ها، شایعه‌ها و جوامع
۳۰	بخش ۴ مراقبت از خود و فرزند نوجوان‌تان
۳۳	خدمات پشتیبانی



#chatsafe چیست؟



خودآسیب رسانی شامل هرگونه خودآزاری عمدی یا مسمومیت خود است، صرف نظر از دلیل فرد برای آسیب رساندن به خود یا اینکه آیا قصد خودکشی دارد یا خیر (4). برای پر کردن این شکاف و همگام شدن با ماهیت سریع در حال تغییر رسانه‌های اجتماعی، ما نسخه دوم دستورالعمل‌های #chatsafe را منتشر کرده‌ایم که شامل اطلاعاتی در مورد خودآسیب رسانی و روندهای جدید رسانه‌های اجتماعی است.

اگرچه کمپین رسانه‌های اجتماعی در رساندن اطلاعات #chatsafe به جوانان کار بزرگی انجام می‌دهد، اما می‌دانیم که بسیاری از بزرگسالان نگران نوع محتوایی هستند که جوانان ممکن است در رسانه‌های اجتماعی با آن مواجه شوند. به همین دلیل، #chatsafe همچنین شامل منابعی است که هدف آنها ارائه دانش و مهارت‌های لازم به بزرگسالان برای حمایت از جوانان در زندگی‌شان است تا بتوانند به طور ایمن در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی به صورت آنلاین ارتباط برقرار کنند.

تمام منابع #chatsafe که برای جوانان و بزرگسالان ایجاد شده است، در وبسایت #chatsafe: orygen.org.au/chatsafe موجود است.

#chatsafe یک برنامه پیشگیری از خودکشی است که هدف آن تجهیز جوانان به مهارت‌ها و دانش لازم برای برقراری ارتباط ایمن آنلاین در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی است.

در سال 2018، Orygen اولین دستورالعمل‌های مبتنی بر شواهد در جهان را برای جوانان جهت برقراری ارتباط ایمن آنلاین در مورد خودکشی تدوین کرد (1). این دستورالعمل‌ها با همکاری جوانان، متخصصان رسانه و متخصصان پیشگیری از خودکشی تدوین شدند. در سال 2019، بیش از 200 جوان از سراسر استرالیا به ما کمک کردند تا این دستورالعمل‌ها را به یک کمپین رسانه‌های اجتماعی تبدیل کنیم (2).

ارزیابی کمپین رسانه‌های اجتماعی به ما نشان داد که جوانان نه تنها محتوای رسانه‌های اجتماعی #chatsafe را دوست داشتند، بلکه اعتماد به نفس و درک آنها از ایمنی در هنگام برقراری ارتباط آنلاین در مورد خودکشی را افزایش داد (3). این نشان می‌دهد که یافتن اطلاعات در رسانه‌های اجتماعی در مورد پیشگیری از خودکشی می‌تواند برای جوانان مفید باشد. همچنین به این معنی است که رسانه‌های اجتماعی می‌توانند راهی قابل قبول برای دسترسی جوانان به اطلاعات در مورد سلامت روان و پیشگیری از خودکشی باشند.

اگرچه جوانان دستورالعمل‌ها و کمپین رسانه‌های اجتماعی را دوست داشتند و آنها را مفید یافتند، اما احساس کردیم که آنها راهنمایی‌های مهمی در مورد برقراری ارتباط در مورد خودآسیب رسانی را از دست داده‌اند.

مقدمه‌ای بر #chatsafe برای والدین و مراقبان

والدین و مراقبان اغلب از مورد اعتمادترین بزرگسالان در زندگی یک جوان هستند و منبع مهمی از اطلاعات و پشتیبانی محسوب می‌شوند (5). به همین دلیل، مهم است که والدین و مراقبان دانش و اعتماد به نفس لازم برای صحبت با جوانان در مورد موضوعات حساسی مانند خودآسیب رسانی و خودکشی را داشته باشند.

همچنین مهم است که والدین و مراقبان در صحبت با جوانان در مورد رسانه‌های اجتماعی احساس راحتی کنند، زیرا پلتفرم‌های آنلاین مکان‌های رایجی برای جوانان هستند تا حس تعلق و اجتماع را ایجاد کنند و در مورد موضوعات خاص اطلاعات کسب کنند. ما می‌دانیم که صحبت با جوانان در مورد رسانه‌های اجتماعی می‌تواند دشوار باشد. همچنین می‌دانیم که وقتی سلامت روان، خودآسیب رسانی و خودکشی را به این مکالمات اضافه می‌کنید، می‌تواند طاقت‌فرسا به نظر برسد و دانستن نحوه شروع می‌تواند دشوار باشد. اینجاست که این منبع به شما کمک خواهد کرد.

ما #chatsafe را برای والدین و مراقبان ایجاد کرده‌ایم تا به بزرگسالان کمک کنیم اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند و برای حمایت از جوان خود در برقراری ارتباط ایمن آنلاین در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی، مجهزتر باشند.

در این منبع، ما از عبارت «جوان شما» برای اشاره به هر فرد ۱۲ تا ۲۵ ساله‌ای استفاده می‌کنیم که ممکن است شما شخصاً به عنوان والدین، سرپرست، مراقب یا یکی از اعضای نزدیک خانواده با او در ارتباط باشید.

این منبع اطلاعاتی در مورد چگونگی الگوسازی زبان ایمن هنگام صحبت در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی، نحوه حمایت از جوان خود برای ایجاد محتوای ایمن در مورد این موضوعات و نحوه کمک به آنها در تصمیم‌گیری در مورد نوع محتوای آنلاینی که می‌خواهند ببینند، ارائه می‌دهد.

انجام این مکالمات به صورت آشکار و زود هنگام هنگام ارائه پشتیبانی به جوانان، به ویژه هنگامی که آنها با خودآسیب رسانی یا افکار خودکشی دست و پنجه نرم می‌کنند، یا با اطلاعاتی در مورد این موضوعات مواجه می‌شوند که ممکن است آنها را ناراحت کننده بدانند، بسیار مهم است. با افزایش دانش و اعتماد به نفس خود برای برقراری ارتباط ایمن در مورد خودآزاری و خودکشی، می‌توانید فرزند خود را نیز به انجام همین کار - چه آنلاین و چه آفلاین - تشویق کنید.

این منبع به چهار بخش تقسیم شده است:

- **بخش ۱. نکات عمومی.** این بخش اطلاعات کلی در مورد اهمیت صحبت با جوانان در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی ارائه می‌دهد.
- **بخش ۲. ارتباط آنلاین ایمن در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی چگونه است؟** این بخش اطلاعاتی در مورد چگونگی حمایت از فرزند خود برای ایجاد، مشاهده و پاسخ ایمن به محتوای خودآسیب رسانی و خودکشی آنلاین ارائه می‌دهد.
- **بخش ۳. پخش زنده، بازی‌ها، پیمان‌ها، شایعه‌ها و حوامع.**
- **بخش ۴. مراقبت از خود و فرزند جوان‌تان.**

1

نکات عمومی



صحبت کردن با فرزند نوجوان تان در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی ایمن و مهم است

والدین و مراقبان می‌توانند نقش مهمی در کمک به جوانان برای درک سلامت روان و تجربیات خودآسیب رسانی و خودکشی داشته باشند. آنها همچنین می‌توانند نقش کلیدی در حمایت از جوانان برای دریافت کمک در صورت نیاز داشته باشند. با این حال، بسیاری از والدین و مراقبان در مورد نحوه صحبت با فرزند نوجوان‌شان در مورد موضوعاتی مانند سلامت روان، خودآسیب رسانی و خودکشی احساس نگرانی یا عدم اطمینان می‌کنند (6).

تجربه خودآسیب رسانی و خودکشی چیست؟

وقتی در مورد "تجربه خودآسیب رسانی و خودکشی" صحبت می‌کنیم، منظورمان هر زمانی است که کسی خودآسیب رسانی یا خودکشی را تجربه کرده باشد یا شخص دیگری را بشناسد که این تجربه را داشته است. این تجربیات برای هر فرد متفاوت خواهد بود، اما می‌تواند شامل جوانانی باشد که خودآسیب رسانی کرده‌اند یا خودشان افکار، احساسات یا رفتار خودکشی داشته‌اند، و همچنین جوانانی که در مورد افراد دیگری که این تجربیات را داشته‌اند دیده یا شنیده‌اند. این تجربیات می‌توانند به صورت آنلاین یا آفلاین اتفاق بیفتند.

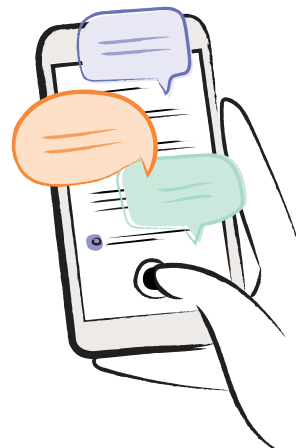
صحبت در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی می‌تواند ناراحت‌کننده باشد

بسیاری از بزرگسالان نگرانند که صحبت با یک جوان در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی می‌تواند این ایده را در ذهن آنها ایجاد کند یا به رفتار خودکشی منجر شود. تحقیقات به ما می‌گوید که این درست نیست. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد اگر نگران آنها هستید یا اگر مرگ ناشی از خودکشی در جامعه شما رخ داده است (7-9)، صحبت کردن با یک جوان در مورد خودکشی می‌تواند ایمن باشد. در واقع، جوانان به تیم #chatsafe گفته‌اند که می‌خواهند والدین‌شان به آنها گوش دهند و بتوانند آزادانه در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی صحبت کنند.

چه زمانی والدین می‌توانند با فرزند جوان خود در مورد خودآسیب رسانی یا خودکشی صحبت کنند؟

- دلایل مختلفی وجود دارد که ممکن است بخواهید با فرزند جوان خود در مورد خودآسیب رسانی یا خودکشی صحبت کنید. برخی از این دلایل ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- شما نگران او و امنیتش هستید،
- شما نگران یکی از دوستان یا کسی هستید که او می‌شناسد،
- خودکشی در جامعه محلی شما یا در مدرسه نوجوان‌تان رخ داده است،
- یک حه‌ره عمومی یا مشهور بر اثر خودکشی فوت کرده و در رسانه‌ها مورد بحث قرار گرفته است،
- اطلاعاتی در مورد خودآسیب رسانی یا خودکشی در جامعه شما یا در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشته می‌شود،
- یک متن درسی موضوع خودآسیب رسانی یا خودکشی را پوشش می‌دهد
- یا یک برنامه تلویزیونی یا فیلمی که نوجوان شما دیده است به خودآسیب رسانی یا خودکشی اشاره دارد یا شامل شخصیتی است که به خودآسیب رسانی یا خودکشی می‌پردازد یا در آن شخصیتی وجود دارد که درگیر خودآسیب رسانی یا خودکشی می‌شود.

وقتی این اتفاقات رخ می‌دهد، مهم است که در صحبت کردن در مورد خودآسیب رسانی یا خودکشی با نوجوان خود احساس راحتی و اعتماد به نفس کنید. نادیده گرفتن اطلاعات در مورد خودآسیب رسانی و خودکشی، یا صحبت نکردن در مورد این موضوعات در هنگام بروز آنها، می‌تواند انگ اجتماعی پیرامون این موضوعات را افزایش دهد. این ممکن است جوانان را به این فکر سوق دهد که باید از صحبت در مورد خودآسیب رسانی یا خودکشی نیز خودداری کنند (10)، که ممکن است مانع از درخواست کمک در مواقع نیاز شود و فرصت گفتگوهای مفید و ایمن در مورد این موضوعات را محدود کند.



- اگر نگران جوان خود هستید، مستقیماً از او پرسید که آیا به خودکشی فکر می‌کند یا خیر. اگر نگران هستید که ممکن است افکار یا احساسات خودکشی را تجربه کند، مهم است که به طور واضح و صریح از او پرسید.
- مکالمه را به روشی حمایتی تمام کنید. به جوان خود اطلاع دهید که از به اشتراک گذاشتن احساساتش قدردانی می‌کنید، یا اینکه وقتی احساس کند آماده به اشتراک گذاشتن است، برای گوش دادن آنجا خواهید بود. با یادآوری این‌که صحبت کردن درباره احساسات دشوار نیازمند شجاعت است، تجربه و احساسات آن‌ها را تأیید کنید. همچنین ایده خوبی است که زمانی را برای ملاقات محدود با یکدیگر تعیین کنید و به آنها اطلاع دهید که در صورت نیاز در کنارشان هستید.

فراهم کردن فضای امن

وقتی با فرد جوان خود در مورد خودآسیب رسانی یا خودکشی آشکارا صحبت می‌کنید، فضایی امن برای او فراهم می‌کنید تا افکار و احساساتش را با شما در میان بگذارد. همچنین به او نشان می‌دهید که اگر نگران خودش یا شخص دیگری است، می‌تواند با شما صحبت کند. ایجاد این نوع ارتباط آشکار، راهی ارزشمند برای ارائه حمایت به جوانان است و می‌تواند به حفظ امنیت آنها کمک کند.

در اینجا چند کاری که می‌توانید هنگام صحبت با یک نوجوان در مورد خودآسیب رسانی یا خودکشی انجام دهید، آورده شده است:

- آرام باشید و ابتدا آن‌ها را که می‌خواهید بگویید در نظر بگیرید. نوشتن افکار یا احساسات‌تان و چیزهایی که دوست دارید قبل از شروع مکالمه در موردشان صحبت کنید، می‌تواند مفید باشد.
- صادق باشید. اشکالی ندارد که اگر احساس می‌کنید مکالمه ناخوشایند یا ناراحت‌کننده است، به فرد جوان بگویید. آنها نیز ممکن است چنین احساسی داشته باشند، بنابراین با صحبت کردن در مورد احساسات خود، می‌توانید به آنها نشان دهید که آسیب‌پذیر و صادق بودن برای آنها نیز امن است. دلیلی وجود دارد که شما می‌خواهید این مکالمه را شروع کنید، بنابراین در مورد آن دلیل صادق باشید.
- در بیان خود روشن و مستقیم صحبت کنید. از استفاده از زبان مبهم که ممکن است درک آن‌ها را که می‌خواهید بگویید برای فرد حواناتان دشوار کند، خودداری کنید.
- به آنها فرصت دهید تا در محیطی بدون قضاوت، خود را بیان کنند. از آنها پرسید که چه احساسی دارند و آیا چیزی هست که بخواهند از دلشان بیرون بریزند. به یاد داشته باشید، ممکن است آنها فوراً آماده صحبت نباشند، بنابراین اگر تصمیم گرفتید مکالمه را به تأخیر بیندازید، به آنها بگویید که در زمان دیگری به آن باز خواهید گشت. به آنها بگویید که وقتی آماده صحبت باشند، آماده گوش دادن خواهید بود.
- سعی کنید واکنش نشان ندهید یا وحشت نکنید. ممکن است فرد جوان شما چیزی بگوید که شما را نگران یا مضطرب کند. سعی کنید در آن لحظه با آنها بمانید و نشان دهید که در کنارشان هستید و مایل به گوش دادن هستید. به یاد داشته باشید که اگر احساس گیر افتادن کردید و نمی‌دانید چه کاری باید انجام دهید، اشکالی ندارد.
- لازم نیست حتماً راه‌حلی داشته باشید. جوانان به تیم #chatsafe گفته‌اند که گاهی اوقات صحبت کردن با یک بزرگسال که صرفاً بدون قضاوت به حرف‌هایشان گوش می‌دهد، مفید است. اغلب، جوانان ممکن است برای احساس آرامش نیازی به پاسخ به مشکلاتشان نداشته باشند. صرفاً اینکه یک بزرگسال به حرف‌هایشان گوش دهد، نشان دهد که برایشان اهمیت قائل است و به دنبال راه‌حل‌های عجولانه نباشد، می‌تواند مفید باشد.
- اطلاعات ارائه دهید.
- آنها را از خدمات و منابع پشتیبانی که می‌توانند کمک کنند مطلع کنید.
- در صورت لزوم، با هم در مورد اقدامات بعدی خود برنامه‌ریزی کنید. به یاد داشته باشید که می‌توانید خودتان با خدمات پشتیبانی صحبت کنید و در مورد بهترین روش حمایت از جوان خود مشاوره بگیرید.



افسانه‌هایی در مورد خودآسیب‌رسانی و خودکشی

مهم است که برخی از افسانه‌ها و تصورات غلط رایج در مورد خودآسیب‌رسانی و خودکشی را بپذیریم و به چالش بکشیم.

جدول ۱. افسانه‌ها و واقعیت‌ها در مورد خودآسیب‌رسانی و خودکشی

افسانه...	واقعیت...
خودآسیب‌رسانی تلاشی برای خودکشی است یا به این معنی است که فرد خودکشی می‌کند.	خودآسیب‌رسانی اغلب یک مکانیسم مقابله است و افراد به دلایل مختلفی خودآسیب‌رسانی می‌کنند. این لزوماً اقدام به خودکشی نیست و همیشه به این معنی نیست که فرد به خودکشی فکر می‌کند. با این حال، بین خودآسیب‌رسانی و خودکشی ارتباطی وجود دارد. افرادی که خودآسیب‌رسانی می‌کنند در معرض خطر بیشتری برای خودکشی در آینده هستند. یک فرد همچنین می‌تواند به طور تصادفی به خود آسیب جدی‌تری از آنچه در نظر داشته است برساند، که می‌تواند زندگی او را در معرض خطر قرار دهد.
خودآسیب‌رسانی جلب توجه است.	اکثر افرادی که خودآسیب‌رسانی می‌کنند، سعی در جلب توجه ندارند. در واقع، بسیاری از افراد بسیار تلاش می‌کنند تا رفتار خودآسیب‌رسانی خود را پنهان کنند.
افرادی که خودآسیب‌رسانی می‌کنند، دچار اختلال روانی هستند.	اگرچه خودآسیب‌رسانی در میان افرادی که با مشکلات سلامت روان مواجه هستند شایع‌تر است، هر فردی ممکن است به خودآسیب‌رسانی فکر کند یا دست به آن بزند. خودآسیب‌رسانی یک رفتار است، نه یک اختلال.
ایده خوبی نیست که از کسی بپرسید که آیا احساس خودکشی دارد یا خیر.	استفاده از کلمه «خودکشی» و پرسیدن مستقیم از فرد در مورد افکار یا اقدام به خودکشی، احساس پریشانی یا خطر آسیب را افزایش نمی‌دهد.
صحبت کردن در مورد خودکشی، این ایده را در ذهن فرد ایجاد می‌کند یا او را به اقدام به خودکشی تشویق می‌کند.	صحبت کردن در مورد خودکشی به صورت ایمن، ایده‌هایی را در ذهن فرد ایجاد نمی‌کند یا احتمال افکار یا رفتارهای خودکشی را افزایش نمی‌دهد و اجتناب از صحبت کردن در مورد خودکشی باعث از بین رفتن آن نمی‌شود. در واقع، دادن فرصت به فرد برای صحبت در مورد افکار، احساسات یا رفتارهای مرتبط با خودکشی می‌تواند برای او مفید باشد و خطر آسیب را کاهش دهد.
گفتن هر آنچه که می‌خواهیم در مورد خودکشی اشکالی ندارد.	زبان یا محتوای خاص در مورد خودکشی می‌تواند غیرمفید و ناراحت‌کننده باشد. استفاده از زبان ناامن یا به اشتراک گذاشتن محتوایی که اقدام به خودکشی، مکان یا روش آن را به تصویر می‌کشد، می‌تواند خطر آسیب به افرادی که ممکن است آن را ببینند، افزایش دهد. استفاده از زبان امن هنگام صحبت در مورد خودکشی به صورت آنلاین و اطمینان از گزارش یا حذف محتوای ناامن بسیار مهم است.
فقط افراد خاصی در طول زندگی خود احساس خودکشی می‌کنند، به عنوان مثال، افرادی که از سلامت روان رنج می‌برند.	در حالی که عوامل زیادی می‌توانند فرد را در برابر افکار یا رفتارهای خودکشی آسیب‌پذیر کنند، خودکشی می‌تواند هر کسی را تحت تأثیر قرار دهد.

افسانه...	واقعیت...
به راحتی می‌توان از طریق فضای آنلاین تشخیص داد که آیا کسی احساس خودکشی دارد یا خیر.	در فضای آنلاین تشخیص اینکه کسی افکار یا احساسات خودکشی دارد، می‌تواند دشوار باشد. بسیاری از افراد مستقیماً به کسی نمی‌گویند که افکار خودکشی دارند و علائم هشدار دهنده ممکن است نادیده گرفته شوند زیرا شناسایی آنها در اینترنت دشوار است.
افرادی که در مورد داشتن افکار یا برنامه‌های خودکشی در اینترنت صحبت می‌کنند، فقط به دنبال توجه هستند و هرگز اقدام به خودکشی نمی‌کنند یا با آن نمی‌میرند.	احساس پریشانی یا ناامیدی شدید در افرادی که افکار خودکشی را تجربه می‌کنند رایج است و ممکن است آنها را به این فکر بیندازد که خودکشی تنها گزینه آنهاست. مهم است که همه علائم هشدار دهنده یا مکالمات مربوط به خودکشی را جدی بگیرید و هنگام برقراری ارتباط آنلاین از زبان بدون قضاوت استفاده کنید.
خودکشی نتیجه یک علت یا رویداد واحد است.	خودکشی یک مسئله پیچیده است و نمی‌توان آن را با هیچ علت یا رویداد واحدی توضیح داد. اغلب، چندین عامل خطر در آسیب‌پذیری فرد در برابر خودکشی نقش دارند. این عوامل خطر بر هر فرد تأثیر متفاوتی می‌گذارند و یک عامل خطر برای یک نفر ممکن است برای شخص دیگری عامل خطر نباشد.
افرادی که افکار یا اقدام به خودکشی را تجربه می‌کنند، مصمم به مرگ هستند.	گاهی اوقات افرادی که افکار خودکشی را تجربه می‌کنند یا اقدام به خودکشی می‌کنند، لزوماً نمی‌خواهند بمیرند. در عوض، آنها ممکن است باور داشته باشند که هیچ گزینه یا راه دیگری برای مقابله ندارند. دریافت حمایت در زمان مناسب می‌تواند این پریشانی را کاهش داده و از خودکشی جلوگیری کند.
هیچ کاری از دست کسی برای جلوگیری از خودکشی بر نمی‌آید. اقدام به خودکشی و مرگ بدون هشدار اتفاق می‌افتد.	خودکشی قابل پیشگیری است. کمک مناسب در جلوگیری از اقدام به خودکشی و مرگ بسیار مؤثر است. مهم است که بدانیم چگونه تشخیص دهیم چه زمانی فرد در معرض خطر است و بتوانیم از او برای درخواست کمک حمایت کنیم.

رسانه‌های اجتماعی می‌توانند منبع مهمی برای حمایت از جوانان باشند

ما می‌دانیم که قرار گرفتن در معرض محتوای خودآسیب‌رسانی و خودکشی آنلاین می‌تواند برای جوانان خطرناک باشد، به خصوص اگر اطلاعات به روشی ناامن یا غیرمفید به اشتراک گذاشته شود. به عنوان مثال، محتوایی که شامل اطلاعات گرافیکی یا تصاویر است ممکن است باعث پریشانی شود یا جوانان را به تقلید از آنچه می‌بینند یا می‌خوانند سوق دهد (11). با این حال، تحقیقات نشان داده است که وقتی اطلاعات مربوط به خودکشی در رسانه‌های اصلی با مسئولیت‌پذیری و حساسیت به اشتراک گذاشته شود، میزان خودکشی می‌تواند کاهش یابد. به همین دلیل، دستورالعمل‌های #chatsafe برای کمک به جوانان در انجام این مکالمات به صورت ایمن آنلاین و تشویق آنها به ایجاد و به اشتراک گذاشتن اطلاعات به روشی ایمن و مسئولانه ایجاد شده است.

جوانان زمان زیادی را در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانند و ما می‌دانیم که آنها اغلب پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی را به عنوان مکان‌های امنی برای صحبت در مورد افکار و احساسات خود می‌بینند.

جوانان به ما گفته‌اند که رسانه‌های اجتماعی:

- به آنها اجازه می‌دهند تا حس تعلق به جامعه و ارتباط اجتماعی ایجاد کنند،
 - راهی در دسترس و مناسب برای درخواست کمک و یافتن اطلاعات فراهم می‌کنند و
 - بستری برای آنهاست تا احساسات خود را به روشی بدون انگ زدن مورد بحث قرار دهند.
- به همین دلیل، برخی از جوانان ممکن است برای برقراری ارتباط در مورد خودآسیب‌رسانی و خودکشی به رسانه‌های اجتماعی روی آورند.



2

ارتباط آنلاین ایمن در
مورد خود آسیب‌رسانی
و خودکشی چگونه است؟



چگونه می‌توانید از این اطلاعات استفاده کنید

این بخش اطلاعاتی در مورد چگونگی ایجاد محتوای آنلاین و پاسخ ایمن در مورد خودآسیب‌رسانی و خودکشی توسط فرد جوان شما ارائه می‌دهد، از جمله گفتن داستان خود، ارتباط با کسی که نگران اوست و به یاد آوردن کسی که در اثر خودکشی فوت کرده است. والدین و مراقبان می‌توانند از این اطلاعات برای الگوسازی رفتار ایمن و حمایت از جوان خود برای ایمن ماندن در فضای آنلاین استفاده کنند. شما می‌توانید از این مطلب به عنوان نقطه شروعی برای گفتگو با فرزند نوجوان‌تان در مورد چگونگی مواجهه او با محتوای خودآسیب‌رسانی و خودکشی در فضای آنلاین، یا به عنوان راهنمایی برای مراجعه قبل، حین و بعد از این گفتگوها استفاده کنید.

ارتباط آنلاین ایمن به زبانی که جوانان استفاده می‌کنند، محتوای کلامی و بصری آنلاین که جوانان ایجاد و مصرف می‌کنند و حمایتی که جوانان می‌توانند به صورت آنلاین به یکدیگر ارائه دهند، اشاره دارد.

برای والدین و مراقبان مفید است که تفاوت بین زبان امن و ناامن را بدانند و خودشان هم ارتباط امن را تمرین کنند - چه آنلاین و چه آفلاین. دلیل این امر این است که جوانان ممکن است زبانی را که ما استفاده می‌کنیم کپی کنند و در حالی که ارتباط امن می‌تواند انگ اجتماعی پیرامون خودآسیب‌رسانی و خودکشی را کاهش دهد، زبان ناامن می‌تواند انگ اجتماعی مضر را تقویت کند (12). زبان ناامن همچنین می‌تواند ناخواسته این پیام را به کسی ارسال کند که ما فرد امنی برای صحبت در مورد خودآسیب‌رسانی و خودکشی نیستیم. برای بزرگسالان مهم است که زبانی را الگو قرار دهند که گفتگو را باز کند و جوانان را دعوت کند تا در صورت احساس ناامنی با آنها تماس بگیرند.



استفاده از زبان غیر انگ‌زننده و تمرکز بر داستان‌های امید، بهبودی و کمک‌خواهی مهم است. با تشویق فرزند خود به صحبت در مورد احساساتش با کسی که به او اعتماد دارد، تمرکز بر قابل پیشگیری بودن خودآسیب‌رسانی و خودکشی و یادآوری اینکه کمک همیشه در دسترس است، می‌توانید مهارت‌های لازم برای انجام این مکالمات را به صورت امن در اختیار او قرار دهید.

نمونه‌هایی از زبان امن و ناامن در جدول زیر آمده است. ما می‌دانیم که در برخی مکان‌ها استفاده از زبانی که در زیر به عنوان ناامن ذکر کرده‌ایم برای افراد بسیار رایج است و تغییر این عادات می‌تواند دشوار باشد. ما والدین و مراقبان را تشویق می‌کنیم که تا حد امکان هنگام صحبت در مورد این موضوعات از زبان ایمن استفاده کنند. آگاهی از این جایگزین‌ها و درک اهمیت زبان می‌تواند اولین گام ارزشمند باشد.

کلمات و تصاویر مهم هستند

#chatsafe والدین و مراقبان را تشویق می‌کند که هنگام صحبت با فرزندشان در مورد خودآسیب‌رسانی و خودکشی از زبان امن استفاده کنند. همچنین ایده خوبی است که والدین و مراقبان به فرزندشان کمک کنند تا اهمیت ارتباط امن را درک کند و او را تشویق کنند که هنگام ارتباط با همسالانش در مورد خودآسیب‌رسانی و خودکشی از زبان امن استفاده کند.

در حالی که برخی از والدین و مراقبان ممکن است نگران ارتباط آنلاین فرزندشان در مورد خودآسیب‌رسانی یا خودکشی باشند، این مکالمات اتفاق می‌افتند و اگر فرزندشان با خیال راحت ارتباط برقرار کند، می‌تواند برای او مفید باشند.

جدول ۲. زبان ناامن و ایمن

زبان ناامن	جایگزین‌های ایمن	چرا؟
توصیف خودکشی به عنوان یک عمل مجرمانه یا گناه، به عنوان مثال، «مرتکب خودکشی شد».	از زبان غیر قضاوتی استفاده کنید، به عنوان مثال، «جان خود را گرفت»، «در اثر خودکشی مرد» یا «مرگ ناشی از خودکشی».	توصیف خودکشی به عنوان یک عمل مجرمانه یا گناه، انگ اجتماعی را برای کسانی که تجربه زندگی افکار یا اقدام به خودکشی دارند و افرادی که کسی را در اثر خودکشی از دست داده‌اند، افزایش می‌دهد. این امر همچنین می‌تواند برای افرادی که در معرض خطر هستند، منزوی‌کننده باشد و ممکن است آنها را از درخواست کمک منصرف کند.
توصیف خودکشی به عنوان یک «راه حل» برای مشکلات زندگی، عوامل استرس‌زا یا اختلالات سلامت روان. به عنوان مثال، «آنها اکنون در جایگاه بهتری هستند» یا «رنج آنها به پایان رسیده است».	بر کمک، امید و بهبودی تأکید کنید. واضح بگویید که خودکشی قابل پیشگیری است و اجتناب‌ناپذیر نیست.	توصیف خودکشی به عنوان یک «راه حل» می‌تواند آن را جذاب کند. این امر همچنین می‌تواند افرادی را که در معرض خطر هستند تشویق کند تا به جای استفاده از استراتژی‌های مقابله، حمایت و کمک حرفه‌ای، خودکشی را به عنوان یک گزینه واقعی ببینند.
توصیف خودکشی به عنوان یک عمل جذاب، رمانتیک یا جالب، به عنوان مثال، «پیوستن به یک عزیز».	از زبان خنثی استفاده کنید، مثلاً «اقدام به خودکشی» یا «مرگ ناشی از خودکشی».	جذاب جلوه دادن خودکشی می‌تواند افرادی را که در معرض خطر هستند، تحت تأثیر قرار دهد و آنها را جذاب جلوه دهد. صحبت کردن در مورد کسی که بر اثر خودکشی فوت کرده است با استفاده از این زبان ناامن ممکن است دیگران را تشویق کند تا رفتار یا اقدام به خودکشی او را تقلید کنند.
صحبت کردن در مورد خودکشی به گونه‌ای که به نظر جدی و پیچیده نرسد. به عنوان مثال، مقصر دانستن یک رویداد واحد در مرگ ناشی از خودکشی یا القای اینکه خودکشی نتیجه یک علت واحد مانند قلدری یا افسردگی بوده است.	در مورد علائم هشدار دهنده خودکشی صحبت کنید و به مردم یادآوری کنید که هیچ علت واحدی وجود ندارد. مراقب باشید که در مورد علل خاص یا عوامل خطری که ممکن است منجر به یک مرگ ناشی از خودکشی خاص شده باشد، گمانه‌زنی نکنید. شایعه‌پراکنی در این زمینه می‌تواند دخالت‌جویانه و آسیب‌زا باشد.	خودکشی یک مسئله پیچیده است و به ندرت نتیجه یک علت واحد است. ساده‌سازی بیش از حد خودکشی می‌تواند به کلیشه‌های مضر کمک کند و آگاهی افراد از علائم هشدار دهنده و عوامل خطر مختلف را دشوارتر کند. ساده‌سازی علل خودکشی همچنین می‌تواند افرادی را که با یک علت خاص همذات‌پنداری می‌کنند، در معرض خطر بیشتری قرار دهد.
جنجالی کردن خودکشی، به عنوان مثال، "همه‌گیری خودکشی"، یا "نرخ سرسام‌آور" یا "همه در حال خودکشی هستند".	از زبان خنثی‌تر و دقیق‌تری استفاده کنید، به عنوان مثال، "افزایش نرخ خودکشی"، تأکید کنید که خودکشی قابل پیشگیری است.	زبان اغراق‌آمیز یا جنجالی می‌تواند خودکشی را به عنوان یک نتیجه‌ی قابل انتظار یا غیرقابل توقف جلوه دهد، که ممکن است برای افرادی که در معرض خطر هستند، حس ناامیدی ایجاد کند.
قضاوت کردن و تکرار افسانه‌ها، انگ یا کلیشه‌ها. به عنوان مثال، «خودکشی برای ترسوهاست» یا «این یک روند، مد یا یک چیز ایمو یا گوتیک است».	از زبان غیرقضاوتی استفاده کنید و حقایق در مورد خودکشی ارائه دهید تا با افسانه‌ها یا کلیشه‌ها مبارزه کنید.	افسانه‌ها و کلیشه‌ها در مورد خودکشی می‌توانند مانع از تشخیص زمانی شوند که کسی واقعاً در معرض خطر است. انگ اجتماعی همچنین به ایده‌های مضر در مورد افرادی که در معرض خطر خودکشی هستند، کمک می‌کند و ممکن است باعث شود که آنها احساس انزوا یا دل‌سردی از درخواست کمک کنند.

زبان ناامن	جایگزین‌های ایمن	چرا؟
ارائه اطلاعات دقیق در مورد خودکشی یا اقدام به خودکشی. به عنوان مثال، اطلاعات در مورد روش یا مکان.	در مورد لزوم ذکر جزئیات مربوط به مرگ ناشی از خودکشی یا اقدام به خودکشی تجدید نظر کنید. به جای آن از اصطلاحات کلی یا عمومی استفاده کنید.	اطلاعات دقیق در مورد خودآسیب‌رسانی یا خودکشی می‌تواند برای افرادی که آن را مشاهده می‌کنند ناراحت‌کننده باشد. همچنین ممکن است برخی از افراد را به کپی یا تقلید از آنچه می‌بینند، سوق دهد.
توصیف خودکشی به عنوان یک نتیجه مطلوب، به عنوان مثال، "موفق"، "ناموفق" یا "تلاش‌های ناموفق".	از زبان خنثی مانند "در اثر خودکشی فوت کرد"، "اقدام به خودکشی" یا "تلاش غیرکشنده" استفاده کنید.	گفتن اینکه خودکشی "موفق" بوده است، نشان می‌دهد که اتفاق مثبتی رخ داده است، حتی اگر خودکشی یک نتیجه غم‌انگیز باشد. از سوی دیگر، «ناموفق» یا «تلاش‌های ناموفق» نشان می‌دهد که فرد به نتیجه مطلوب نرسیده است، که می‌تواند منجر به استفاده افراد از روش‌های کشنده‌تر شود.
برچسب زدن به فرد. به عنوان مثال، به عنوان «جلب‌کننده توجه» یا «دروغگو». قضاوت کردن یا کوچک شمردن نظرات، به عنوان مثال، «باز هم که شروع شد» یا «دنبال جلب توجه نباش».	گفتگوهای مربوط به خودکشی را جدی بگیرید و هنگام صحبت در مورد کسی که اقدام به خودکشی کرده است، از زبان غیرقضاوتی استفاده کنید.	افرادی که در مورد خودکشی صحبت می‌کنند، اغلب دچار پریشانی یا ناامیدی شدید هستند. زبان انگ‌زدن یا قضاوت می‌تواند باعث شود افرادی که در معرض خطر هستند، احساس انزوای بیشتری کنند، اما حمایت در زمان مناسب می‌تواند از اقدام به خودکشی جلوگیری کند.
تشویق به خودآسیب‌رسانی یا خودکشی، به عنوان مثال، "فقط انجامش بده" یا "منتظر چی هستی؟"	همدلی کنید و فرد را به درخواست کمک تشویق کنید.	ابراز خودآسیب‌رسانی و خودکشی همیشه باید جدی گرفته شود. یک فرد آسیب‌پذیر ممکن است بر اساس نظراتی که خودآسیب‌رسانی یا رفتار خودکشی را تشویق می‌کنند، عمل کند که می‌تواند منجر به آسیب یا مرگ شود. تشویق به رفتار کمک‌خواهی می‌تواند از خودآسیب‌رسانی و خودکشی جلوگیری کند.

چگونه جوان شما می‌تواند با خیال راحت در مورد تجربه خود محتوا ایجاد کند

دستورالعمل‌های #chatsafe جوانان را تشویق می‌کند که کمی مکث کنند و در مورد محتوایی که به صورت آنلاین منتشر می‌کنند و دلیل انتشار آن فکر کنند. همچنین یادآوری این نکته به آنها که چگونه محتوای شان می‌تواند بر خود و دیگران تأثیر بگذارد و اینکه آیا راه دیگری برای برقراری ارتباط وجود دارد که امن‌تر یا مفیدتر باشد، می‌تواند مفید باشد.

یادآوری‌هایی در مورد ارتباطات آنلاین

اگر جوان شما قصد دارد محتوای آنلاین مربوط به خودآسیب‌رسانی یا خودکشی ایجاد و منتشر کند، مهم است که موارد زیر را به او یادآوری کنید:

- آنها ممکن است نتوانند کنترل کنند چه کسی محتوای آنها را می‌بیند و هر کسی می‌تواند محتوای آنها را ببیند. افراد دیگر نیز ممکن است محتوای آنها را به اشتراک بگذارند، دانلود کنند، از صفحه نمایش عکس بگیرند، ضبط کنند یا تغییر دهند. این می‌تواند اثرات طولانی مدتی داشته باشد و ممکن است بر آنها، روابط و شغلشان تأثیر منفی بگذارد.
- محتوای نادرست، انگ‌زننده یا ناامن می‌تواند تأثیر منفی بر دیگران داشته باشد.
- اینترنت می‌تواند دائمی باشد: «یک بار در اینترنت، همیشه در اینترنت».
- الگوریتم‌های رسانه‌های اجتماعی آنها می‌تواند تحت تأثیر پست‌های آنها قرار گیرد، به این معنی که ممکن است محتوای خودآسیب‌رسانی و خودکشی بیشتری ببینند.
- قبل از ارسال پست مکث کرده و تأمل کنید.
- برای اینکه در صورتی که پس از ایجاد و ارسال محتوای خودشان احساس خوبی نداشته‌اند، برنامه‌ای داشته باشند.

مانند کلمات، برخی از محتوای بصری نیز می‌توانند مضر باشند

محتوای بصری به عکس‌ها، ویدئوها، پخش‌های زنده و از پیش ضبط‌شده، تصاویر متحرک (GIF)، میم‌ها، استوری‌ها، ریل‌ها، انیمیشن‌ها، ایموجی‌ها، استیکرها و سایر انواع محتوای مبتنی بر تصویر اشاره دارد.

کادر ۱ زیر شامل انواعی از محتوای بصری است که ممکن است هم بر افرادی که در این محتوا نشان داده شده‌اند و هم بر افرادی که آن را مشاهده می‌کنند، تأثیر منفی بگذارد. به عنوان مثال، تصاویر ناامن می‌توانند حریم خصوصی را نقض کنند، باعث پریشانی شوند، روش‌ها یا مکان‌های خاصی از خودآسیب‌رسانی و خودکشی را ترویج دهند و بر افرادی که در معرض خطر تقلید از رفتارهای خودآسیب‌رسانی یا خودکشی هستند، تأثیر بگذارند.

هنگام ارسال محتوای بصری، شما یا فرزند نوجوانتان می‌توانید برای ارائه زمینه، مثلاً اطلاعات پیش‌زمینه، از زیرنویس‌ها یا کادرهای توضیحات استفاده کنید.

کادر ۱. ارتباط بصری

محتوای ناامن

محتوایی که محل خودآسیب‌رسانی یا خودکشی را به تصویر می‌کشد. به عنوان مثال، زمان و مکان وقوع یک حادثه خاص.

محتوایی که روش یا فرآیند منجر به خودآسیب‌رسانی یا خودکشی را به تصویر می‌کشد. به عنوان مثال، کاری که فرد انجام داده یا چگونه آن را انجام داده است.

محتوای آموزشی که نحوه انجام خودآسیب‌رسانی یا رفتار خودکشی را شرح می‌دهد.

محتوایی که نتیجه یا پیامد خودآسیب‌رسانی یا خودکشی را به تصویر می‌کشد. این می‌تواند شامل محتوایی باشد که فرد یا مکانی را پیش و پس از وقوع رفتارهای خودآسیب‌رسانی یا خودکشی نشان می‌دهد. به عنوان مثال، عکس‌ها یا ویدیوهایی که افراد یا قسمت‌های خاصی از بدن یک فرد را قبل و بعد از انجام رفتار خودآسیب‌رسانی مقایسه می‌کنند.

محتوایی که بدون اجازه، اعضای خانواده یا دوستان داغدار فردی را که بر اثر خودکشی جان خود را از دست داده است، به تصویر می‌کشد.

عکس‌ها یا ویدیوهایی از جسد فرد متوفی، به عنوان مثال، در محل مرگ او یا از مراسم تشییع جنازه.

محتوایی که هر چیزی را که در بالا توضیح داده شده است به شکلی مبهم یا سانسور شده به تصویر می‌کشد، اما شامل جزئیات ناامن در متن همراه نیز می‌شود. به عنوان مثال، توصیف یک روش یا مکان خاص در عنوان، کادر توضیحات یا هشتک‌ها.

اگر به دلایل دیگری پست می‌گذارند

اگر به دلایل دیگری تصمیم به ایجاد و ارسال محتوا در مورد تجربیات خود بگیرند، مثلاً اگر می‌خواهند داستان خود را به اشتراک بگذارند، می‌توانند از محتوای خود برای تأکید بر کمک، امید و بهبودی استفاده کنند. به عنوان مثال، می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- چیزهایی که مانع از عمل آنها بر اساس افکار یا خواسته‌هایشان شده است.
- افراد، مکان‌ها، استراتژی‌ها و نقاط قوت شخصی که به آنها در مقابله کمک کرده است.
- چیزهایی که به دست آورده‌اند.
- تجربیات مثبت کمک‌طلبی، به عنوان مثال، صحبت با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده.
- این بهبودی یک فرآیند پر فراز و نشیب است و می‌تواند برای هر کسی متفاوت باشد.
- پیام‌هایی که کمک‌طلبی را تشویق می‌کنند.
- لینک‌هایی به خطوط کمک‌رسانی.

این محتوا می‌تواند خصوصی یا عمومی باشد. قبل از ارسال محتوا، فرد جوان شما باید تصمیم بگیرد که آیا اجازه اظهار نظر می‌دهد یا خیر. اگر اجازه اظهار نظر می‌دهد، مهم است که مرتباً نظرات را نظارت و تعدیل کند. نظرات ناامن را می‌توان حذف و گزارش کرد. اگر افرادی که با محتوای فرزند شما تعامل دارند به کمک نیاز داشته باشند، می‌توان اطلاعات خطوط کمک‌رسانی را در اختیارشان قرار داد. اگر فرد جوان شما تمایلی یا توانایی نظارت و تعدیل مکرر نظرات را ندارد، باید از همان ابتدا نظر دادن برای پست خود را خاموش کند.



انتشار پست درباره خودشان

قبل از اینکه فرزند شما در مورد خودش مطلبی منتشر کند

اگر فرزند جوان شما مایل است مطالبی در مورد تجربیات خود در مورد خودآسیب‌رسانی یا خودکشی به صورت آنلاین منتشر کند، در اینجا چند سوال وجود دارد که پرسیدن آنها می‌تواند مفید باشد:

- به اشتراک گذاشتن تجربه آنلاین شما چه احساسی در شما ایجاد می‌کند؟ آیا درخواست از یک دوست یا یکی از اعضای خانواده برای خواندن آن در ابتدا مفید خواهد بود؟
- چرا این کار را انجام می‌دهید؟
- با به اشتراک گذاشتن تجربه خود امیدوارید به چه چیزی دست یابید؟ آیا می‌خواهید آگاهی‌بخشی کنید یا به دنبال حمایت هستید؟ آیا راه‌های مؤثرتری برای دستیابی به این اهداف وجود دارد؟
- آیا به کمک نیاز دارید؟ بهترین فرد برای کمک به شما کیست؟ آیا فکر می‌کنید صحبت با یک متخصص سلامت روان در مورد تجربه فعلی یا قبلی خود در مورد افکار، احساسات یا رفتارهای خودکشی برای شما مفید خواهد بود؟ چه منابع، افراد یا دوستانی در دسترس شما هستند؟
- در به اشتراک گذاشتن چه چیزی احساس راحتی می‌کنید؟ ترجیح می‌دهید چه چیزی را حذف کنید یا خصوصی نگه دارید؟
- چه کسی پست شما را خواهد دید؟ به عنوان مثال، آیا در یک سایت حرفه‌ای سلامت روان، یک انجمن ناشناس یا یک پلتفرم عمومی پست می‌کنید؟
- پست شما چه تاثیری بر دوستان، سایر اعضای خانواده و همسالان شما خواهد گذاشت؟
- آیا افرادی که پست شما را می‌خوانند، پس از خواندن تجربه شما می‌دانند که چگونه به خود یا عزیزانشان کمک کنند؟ اگر نه، ارائه پیشنهاداتی در مورد آنچه در گذشته به شما کمک کرده است، می‌تواند مفید باشد.
- آیا به اشتراک گذاشتن مطالب عواقب دیگری هم دارد؟ آیا مزایای آن بیشتر از معایب آن است؟
- چگونه می‌توانید پس از انتشار مطلب از خود مراقبت کنید؟

اگر به کمک احتیاج داشتند

اگر جوان شما به دلیل نیاز به کمک پست می‌گذارد، او را تشویق کنید که به جای ارسال عمومی، پیام خصوصی یا مستقیم به کسی که می‌شناسد، مانند یکی دیگر از اعضای خانواده یا دوستی که به او اعتماد دارد و می‌تواند به او کمک کند، ارسال کند. در پیام، باید روشن کند که به کمک نیاز دارد. یادآوری این نکته مفید است که دوستان مسئول امنیت او نیستند.

ارسال مطلب در مورد شخص دیگر

احترام به حریم خصوصی و رضایت دیگران بسیار مهم است. فرزند خود را تشویق کنید که بدون اجازه در مورد داستان شخص دیگری مطلبی منتشر نکند.

اگر در مورد شخص دیگری مطلبی منتشر می‌کنند، به آنها یادآوری کنید که از موارد زیر اجتناب کنند:

- مسخره کردن فرد یا افکار، احساسات یا رفتارهای خودآسیب‌رسانی یا خودکشی او.
- استفاده از طنز. حتی اگر با نیت خوب باشد یا یک شوخی بین دوستان باشد، طنز می‌تواند بی‌احساس به نظر برسد و دیگران ممکن است آن را نفهمند.
- ابراز حمایت از خودآسیب‌رسانی یا اقدامات خودکشی.
- ارسال یادداشت‌های خودکشی یا پیام‌های خداحافظی دیگران.



مواردی که باید از آنها اجتناب کرد

برای کاهش خطر اثرات منفی بر دیگران، باید موارد زیر را حذف یا از آنها اجتناب کنند:

- برنامه یا اقدام به خودآسیب‌رسانی یا خودکشی فعلی یا قبلی، مانند اینکه چه چیزی، چگونه، چه زمانی و کجا.
- اطلاعات یا دستورالعمل‌هایی در مورد نحوه خودآسیب‌رسانی یا مرگ با خودکشی.
- اطلاعات در مورد نحوه خودآسیب‌رسانی شدیدتر.
- ترویج خودآسیب‌رسانی یا خودکشی.
- تشویق دیگران به خودآسیب‌رسانی یا مرگ با خودکشی.
- تشویق دیگران به کپی یا تقلید از اعمال خودآسیب‌رسانی یا خودکشی.
- ارائه لینک به وبسایت‌ها یا حوامع طرفدار خودآسیب‌رسانی یا خودکشی.
- یادداشت‌های خودکشی یا پیام‌های خداحافظی.
- محتوای گرافیکی که خودآسیب‌رسانی یا خودکشی را به تصویر می‌کشد.
- محتوای قبل و بعد از خودآسیب‌رسانی یا خودکشی.
- محتوایی که خودآسیب‌رسانی یا اقدامات خودکشی در حال انجام را به تصویر می‌کشد.
- محتوایی که روشی برای خودآسیب‌رسانی را نشان می‌دهد، به عنوان مثال، اقلام مورد استفاده.
- محتوایی که محل خودآسیب‌رسانی یا خودکشی را نشان می‌دهد.
- شامل هشتگ‌هایی که خودآسیب‌رسانی یا خودکشی را ترویج می‌دهند.
- از حمله ایموچی‌هایی که روش‌های خودآسیب‌رسانی یا خودکشی را به تصویر می‌کشند.
- ایجاد احساس مسئولیت در قبال امنیت دیگران.

حمایت از جوانان برای ارتباط با کسی که نگرانش هستند

اگر فرزند جوان شما به دلیل چیزی که به صورت آنلاین منتشر کرده نگران کسی است، او را تشویق کنید که همیشه آن را جدی بگیرد و تصمیم بگیرد که آیا در پاسخ دادن احساس راحتی می‌کند یا خیر. اگر فرزند جوان شما تصمیم به پاسخ دادن گرفت، کارهای دیگری نیز وجود دارد که می‌تواند برای کمک به او انجام دهد، به عنوان مثال، گزارش محتوا به پلتفرم.

برخی از نوجوانان ممکن است اگر نگران باشند که گزارش دادن محتوا باعث دردسر برای فرد دیگری شود، از گزارش آن خودداری کنند. می‌توانید به آنها یادآوری کنید که اینطور نیست و گزارش محتوا می‌تواند به فرد کمک کند تا حمایت دریافت کند و همچنین افراد دیگر را در امان نگه دارد. اطلاعات بیشتر در مورد گزارش در بخش ۴ آمده است.

همچنین برای جوان شما مفید خواهد بود که یک بزرگسال مورد اعتماد، مثلاً خودتان، یکی دیگر از والدین/اعضای خانواده یا یک معلم را مطلع کند. در صورت امکان، آنها همچنین می‌توانند از یک متخصص، مانند یک پزشک، مشاوره بگیرند یا با یک خط تلفن کمک تماس بگیرند.

اگر می‌دانید که جوان شما نگران کسی است و در مورد خودآسیب‌رسانی و خودکشی به صورت آنلاین گفتگو می‌کند، در زیر نکاتی برای یادآوری به او آورده شده است.

قبل از اینکه جوان شما با یک دوست خود صحبت کند

ارتباط با دیگران به صورت آنلاین می‌تواند منبع مهمی برای اعتبارسنجی، ارتباط و پشتیبانی برای بسیاری باشد. حتماً به جوان خود اطلاع دهید که همیشه هر محتوایی را که نشان می‌دهد فردی ممکن است به خودکشی فکر کند، جدی بگیرد، اما همچنین مطمئن شوید که در مورد نوع حمایتی که می‌تواند ارائه دهد و زمان ارائه آن، مرزهایی را تعیین می‌کند.

قبل از تماس، دستورالعمل‌های #chatsafe جوانان را تشویق می‌کند تا با خودشان و احساساتشان صحبت کنند. می‌توانید سوالات زیر را با جوان خود بررسی کنید:

- چه احساسی دارید؟
- آیا می‌توانید از این شخص حمایت کنید؟
- آیا می‌دانید از کجا می‌توانید حمایت بخواهید یا در صورت نیاز از کجا می‌توانید حمایت جامع‌تری پیدا کنید؟
- آیا این باعث می‌شود احساس ناامنی یا ناراحتی کنید؟

اگر محتوایی که آنها می‌بینند ناراحت‌کننده است یا اگر فرزند شما در پاسخ دادن احساس راحتی نمی‌کند، اشکالی ندارد.

جوانان باید محدودیت‌های حمایتی که می‌توانند ارائه دهند را تشخیص دهند و درک کنند که امنیت شخص دیگری مسئولیت آنها نیست. ارائه حمایت بدون مرز می‌تواند برای یک جوان بار سنگینی به نظر برسد، به خصوص اگر یک دوست یا همسن و سال به صورت خصوصی به او پیام دهد یا از او بخواهد که این موضوع را مخفی نگه دارد.

به عنوان والدین یا مراقب، می‌توانید با یادآوری این نکته که فرزند شما می‌تواند:

- برای کمک به شما مراجعه کند و به یک بزرگسال مورد اعتماد مانند خودتان یا شخص دیگری اطلاع دهد،
- تصمیم بگیرد که آیا آنها احساس توانایی و تمایل به پاسخگویی دارند: اشکالی ندارد اگر این کار را نکنند، یا اگر احساس کنند که نمی‌توانند این کار را به تنهایی انجام دهند،
- از متخصصان مشاوره بگیرند، و
- محتوا را به پلتفرم مربوطه گزارش دهند.

در ادامه چه کاری باید انجام دهند؟

اگر فرزند شما نگران فردی است که به نظر می‌رسد در معرض خطر فوری خودکشی است یا در حال اقدام به خودکشی است، باید موارد زیر را انجام دهد:

- اگر از قبل با آن شخص صحبت می‌کند، می‌تواند او را تشویق کند که خودش با خدمات اورژانس تماس بگیرد.
- اگر با آن شخص صحبت نمی‌کند، اگر آن شخص مایل به دریافت کمک نیست، یا اگر وقت اضافه‌ای وجود ندارد، فوراً با شماره 000 تماس بگیرید.
- با خانواده فرد تماس بگیرید و آنها را در جریان بگذارید.

اگر فرد در معرض خطر فوری خودکشی نیست و نوجوان شما تصمیم به واکنش نشان دادن دارد، او را تشویق کنید که:

- برای خودش در مورد میزان زمانی که در اختیار دارد و نوع حمایتی که می‌تواند و نمی‌تواند ارائه دهد، مرزهایی تعیین کند.
- روشی برای برقراری ارتباط انتخاب کنید که با آن احساس راحتی بیشتری داشته باشد و برای رابطه‌ای که با فرد دارد مناسب‌تر باشد. به عنوان مثال، نظرات عمومی، پیام‌های خصوصی، تماس تلفنی یا تصویری یا ملاقات حضوری. همچنین می‌تواند از فردی که در معرض خطر است بپرسد که ترجیح می‌دهد چگونه با او تماس گرفته شود.
- از استفاده از واکنش‌ها یا ایموجی‌هایی که ممکن است محتوای خودآسیب‌رسانی ناامن یا خودکشی را تقویت کند، یا می‌تواند به عنوان تمسخر خودآزاری یا خودکشی تعبیر شود، خودداری کند.

• شروع، ادامه و پایان مکالمه

- فرد جوان شما می‌تواند مکالمه را با موارد زیر شروع کند:
- تصدیق احساسات فرد دیگر و بیان اینکه چرا بر اساس محتوای صحبت‌های او نگران اوست.
- گفتن اینکه به او اهمیت می‌دهد.

در طول مکالمه، فرد جوان شما می‌تواند:

- اجازه دهد فرد دیگر افکار، احساسات و تجربیات خود را با کلمات خودش توضیح دهد.
- بدون قضاوت، فرضیات یا وقفه پاسخ دهد.

در طول مکالمه، فرد جوان شما باید از موارد زیر اجتناب کند:

- تشویق یا تأیید رفتارهای خودآسیب‌رسانی یا خودکشی، به عنوان مثال، درخواست خودکشی همزمان، تشویق او به خودکشی، ارائه مشاوره در مورد نحوه خودآسیب‌رسانی یا مرگ از طریق خودکشی، تعریف و تمجید از روش‌ها.
 - استفاده از ایموهای که خودآسیب‌رسانی یا خودکشی را تشویق یا مسخره می‌کنند.
 - مقایسه پریشانی فرد با چیزی دیگر. به عنوان مثال، گفتن اینکه اتفاقات بدتری در جهان رخ می‌دهد یا اینکه وضعیت شخص دیگری بهتر یا بدتر است.
 - متهم کردن فرد به دروغ‌گویی یا حلب توحه.
 - گفتن هر چیزی که جوان شما مستقیماً در حضور او نمی‌گوید.
 - مسخره کردن یا دست انداختن فرد.
 - ابراز حمایت از خودآسیب‌رسانی و خودکشی.
 - استفاده از طنز هنگام بحث در مورد خودآسیب‌رسانی و خودکشی، حتی اگر نیت خوبی داشته باشد. با این حال، این ممکن است به زمینه خاص و رابطه جوان شما با شخص دیگر بستگی داشته باشد. اگر آن‌ها در حال گفت‌وگوی دوفره هستند، با آن فرد رابطه نزدیکی دارند و این موضوع با نوع رابطه‌شان مناسب است، استفاده از شوخ‌طبعی می‌تواند مفید باشد.
- برای پایان دادن به مکالمه، جوان شما می‌تواند:
- فردی را که از او حمایت می‌کند تشویق کند تا با یک خط تلفن کمک تماس بگیرد یا از کمک حرفه‌ای استفاده کند.
 - لینک‌هایی به خطوط تلفن ملی یا خدمات پشتیبانی محلی ارائه دهد.

• بررسی کنید

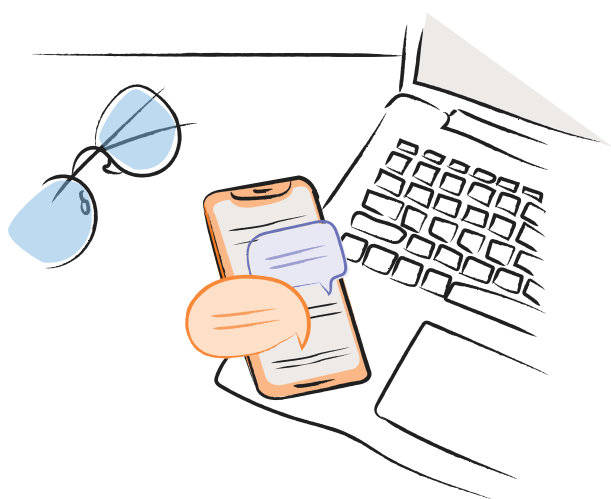
اگر احساس راحتی می‌کند، جوان شما می‌تواند بعداً با فرد تماس بگیرد و از او جویا شود تا ببیند حالش چطور است.

نکات مکالمه بالا در اینجا نیز دوباره اعمال می‌شود.

• قطع ارتباط ایمن

بسته به پلتفرم، ممکن است گزینه‌هایی برای شما و نوجوان‌تان وجود داشته باشد تا محتوا را در فید خود محدود یا حذف کند؛ برای مثال با «بی‌صدا کردن»، «موقتی غیرفعال کردن» یا «مخفی کردن» پست‌ها.

فرزند شما همچنین می‌تواند کاربران یا حساب‌هایی را که دیگر نمی‌خواهد ببیند، آنفالو، حذف یا مسدود کند. اگر شما یا فرزندتان نگران ناامن بودن یک پست هستید، می‌توانید آن را به پلتفرم گزارش دهید.



برقراری ارتباط ایمن پس از وقوع خودکشی

هنگام یادآوری کسی که بر اثر خودکشی فوت کرده است، ممکن است دشوار باشد که بدانید چه بگویید یا چگونه در مورد این وضعیت با خیال راحت صحبت کنید. در اینجا چند نکته وجود دارد که باید به خاطر داشته باشید:

این مکالمات احتمالاً به صورت آنلاین اتفاق می‌افتند

اطلاعات به اشتراک گذاشته شده آنلاین می‌تواند به سرعت به ده‌ها هزار نفر برسد. اگر در جامعه شما یا در معرض دید عموم، مرگ ناشی از خودکشی رخ دهد، جوانان احتمالاً به صورت آنلاین با این اطلاعات مواجه می‌شوند.

جوانان اغلب به محققان می‌گویند که منابع غیررسمی حمایتی، مانند وبسایت‌ها یا رسانه‌های اجتماعی، جایی هستند که احتمالاً برای کسب اطلاعات یا بحث در مورد تجربیات خودکشی خود به آنها مراجعه می‌کنند (13).

این مکالمات می‌توانند طاقت‌فرسا باشند، اما می‌توانند ایمن نیز باشند

بسیاری از بزرگسالان هنگام گفتگو در مورد خودکشی و استفاده از رسانه‌های اجتماعی با جوانان، احساس دستپاچی می‌کنند. این قابل درک است و اشکالی ندارد که نگران واکنش احتمالی جوان خود باشید. هیچ گفت‌وگوی «کاملاً بی‌نقصی» وجود ندارد و بسیار مهم‌تر از گفتن «جمله‌های درست»، این است که گفتگو را شروع کنید و به فرزندان نشان دهید که به او اهمیت می‌دهید و آماده شنیدن هستید. به یاد داشته باشید که لازم نیست همه پاسخ‌ها را داشته باشید و می‌توانید برای مشاوره بیشتر در مورد نحوه کمک به نوجوانان با یک سرویس پشتیبانی تماس بگیرید.

راه‌های مفیدی برای تسهیل این گفتگوها وجود دارد

- هنگام صحبت در مورد خودآسیب‌رسانی و خودکشی با جوانان، والدین و مراقبان می‌توانند:
- زبان ایمن را الگو قرار دهند،
- جوانان را تشویق کنند تا در مورد احساسات خود صحبت کنند و
- به آنها یادآوری کنند که حمایت همیشه در دسترس است.

تعاملات مربوط به خودآسیب‌رسانی

افراد به روش‌های مختلف و به دلایل مختلف به خود آسیب می‌زنند. اگرچه برخی از افرادی که به خود آسیب می‌زنند ممکن است خودکشی کنند، برخی دیگر اینطور نیستند. با این حال، خودآسیب‌رسانی می‌تواند منجر به مرگ تصادفی شود.

اگر کسی در مورد خودآسیب‌رسانی پست گذاشته باشد، ممکن است لزوماً در معرض خطر فوری نباشد، اما ممکن است به اطلاعات و پشتیبانی نیاز داشته باشد.

اگر جوان شما با کسی در مورد خودآسیب‌رسانی ارتباط برقرار می‌کند، نکات مکالمه بالا همچنان اعمال می‌شود، اما در اینجا چند کار مفید اضافی وجود دارد که جوان شما می‌تواند انجام دهد:

- فرد را تشویق کنید که به تلاش برای جلوگیری از خودآسیب‌رسانی ادامه دهد.
- در صورت لزوم، فرد را تشویق کنید که برای هرگونه آسیبی به دنبال کمک حرفه‌ای باشد.
- جایگزین‌هایی برای خودآسیب‌رسانی پیشنهاد دهید، به عنوان مثال، استراتژی‌های خود تسکینی.
- روش‌هایی برای پرت کردن حواس را پیشنهاد دهید، به عنوان مثال، صحبت با یک دوست.
- استراتژی‌های مقابله‌ای گسترده‌تری را برای مقابله با مشکل اساسی پیشنهاد دهید، به عنوان مثال، با یک روانشناس مشورت کنید.
- اطلاعات آموزشی را به اشتراک بگذارید، به عنوان مثال، خودآسیب‌رسانی چیست و چگونه افراد می‌توانند خودآسیب‌رسانی را متوقف کنند.
- به فرد یادآوری کنید که لغزش‌ها یا بازگشت به رفتار گذشته طبیعی هستند و می‌توانند بخشی از روند بهبودی باشند.
- نقاط عطف و پیشرفت فرد را تحسین کنید.
- برخی از مواردی که فرد جوان شما باید از آنها اجتناب کند:
- تعریف و تمجید از عکس‌ها یا ویدیوهای آسیب‌های خودآسیب‌رسانی.
- تشویق دیگران به به اشتراک گذاشتن عکس‌های آسیب‌های ناشی از خودآسیب‌رسانی.
- تحلیل یا تحسین خودآسیب‌رسانی.
- حمایت از رفتارهای خودآسیب‌رسانی.
- مقایسه حای زخم‌ها یا آسیب‌های خودآسیب‌رسانی.
- رقابت با سایر افرادی که خودآسیب‌رسانی می‌کنند.
- پیشنهاد روش‌ها یا تکنیک‌های خودآسیب‌رسانی.
- ارسال توصیه‌هایی در مورد جگونگی خودآسیب‌رسانی شدیدتر.
- مسخره کردن یا شوخی کردن با افرادی که خودآسیب‌رسانی کرده‌اند.
- استفاده از طنز وقتی کسی خودآسیب‌رسانی کرده است.

اگر جوان شما می‌خواهد در مورد کسی که بر اثر خودکشی فوت کرده است، پست بگذارد

کارهای مفیدی که می‌تواند انجام دهد عبارتند از:

- ارسال و به اشتراک گذاشتن فقط آنچه که می‌داند درست است، به عنوان مثال، اینکه فرد فوت کرده است، بدون به اشتراک گذاشتن هیچ جزئیات گرافیکی در مورد چگونه و مکان آن.
- اصلاح اطلاعات نادرست.
- درخواست از دیگران برای نشان دادن احترام و همدلی هنگام برقراری ارتباط در مورد فرد فوت شده.
- ارائه لینک به خطوط کمک.
- ارسال یا به اشتراک گذاشتن محتوایی که دیگران را در مورد پیشگیری از خودکشی آموزش می‌دهد. به عنوان مثال، اینکه کمک در دسترس است، خودکشی قابل پیشگیری است و بسیاری از افراد افکار خودکشی را تجربه کرده‌اند که بعداً متوقف یا کاهش یافته یا هرگز به آنها عمل نکرده‌اند.
- کارهای مفید دیگری که شما، جوان شما و دیگران در جامعه شما می‌توانید انجام دهید عبارتند از:
 - تشویق دیگران به انتشار مطالبی که فقط خودشان می‌دانند درست است، مثلاً برای جلوگیری از گمانه‌زنی در مورد چگونه و حبابی مرگ فرد. صحبت با دیگران و تلاش برای درک آنچه اتفاق افتاده است، بخشی از فرآیند سوگواری است و انجام این کار به صورت آنلاین و در فضاهای امن می‌تواند مفید باشد.
 - یادآوری به دیگران که مراقب تأثیر نظراتشان بر افرادی که آنها را می‌بینند باشند.
 - برای کاهش خطر ایجاد ناراحتی یا اثرات منفی به‌طور ناخواسته هنگام انتشار یا به اشتراک‌گذاری محتوای آنلاین درباره فردی که بر اثر خودکشی جان خود را از دست داده است، از موارد زیر خودداری کنید:
 - انتشار یا اشتراک‌گذاری اطلاعات نادرست یا تأیید نشده.
 - انتشار یا اشتراک‌گذاری محتوایی که نشان می‌دهد فرد چگونه، چه زمانی، کجا یا با چه کسی فوت کرده است.
 - تشویق دیگران به خودکشی یا تقلید از نحوه مرگ فرد.
 - گمانه‌زنی یا نظریه‌پردازی بدون هیچ مدرکی در مورد اینکه چرا فرد حان خود را گرفته است، یا حدس زدن در مورد اینکه فرد قبل از خودکشی چه فکر، احساس یا عملی داشته است.
 - استفاده از طنز هنگام صحبت در مورد خودکشی.

این گفتگوها می‌تواند مفید باشد

به جوانان یادآوری کنید که اگر در مورد کسی که بر اثر خودکشی فوت کرده است، به صورت آنلاین صحبت می‌کنند، راه‌هایی وجود دارد که می‌توانند فضایی امن ایجاد کنند که در آن بتوانند داستان‌ها و خاطرات مثبت را به اشتراک بگذارند. این می‌تواند راهی مفید برای جوان شما باشد تا احساسات خود را به اشتراک بگذارد و گفتگوهای مثبت را تشویق کند.

این گفتگوها می‌تواند برای سلامت جوان شما مهم باشد و در صورت انجام ایمن، می‌تواند به جلوگیری از رفتارهای خودکشی بیشتر کمک کند

اگرچه رسانه‌های اجتماعی می‌توانند فرصتی را برای جوانان فراهم کنند تا در مورد احساسات خود صحبت کنند، اما مهم است که این کار به روشی ایمن انجام شود زیرا رسانه‌های اجتماعی نیز پتانسیل ایجاد آسیب را دارند. به عنوان مثال، اطلاعات نادرست و شایعات می‌توانند به سرعت در فضای آنلاین پخش شوند و محتوایی که خودکشی را به صورت مثبت یا انگ‌زننده به تصویر می‌کشد، می‌تواند منجر به نتایج منفی شود.

اگر در جامعه شما مرگ ناشی از خودکشی رخ داده است، گام‌هایی وجود دارد که جامعه می‌تواند برای اطمینان از مناسب و مفید بودن مکالمات و اطلاعات به اشتراک گذاشته شده در رسانه‌های اجتماعی بردارد. راهنمای #chatsafe برای جوامع، منبعی مفید برای جوامعی است که جوانی را در اثر خودکشی از دست داده‌اند و اطلاعات مهمی را برای ایمن نگه داشتن سایر جوانان ارائه می‌دهد. لطفاً برای دانلود راهنمای جوامع به وبسایت ما مراجعه کنید: orygen.org.au/chatsafe.



3

پخش زنده، بازی‌ها،
پیمان‌ها، شایعه‌ها
و جوامع



پخش زنده

پخش زنده، ویدیو و غیره محتوایی است که به صورت آنلاین و در لحظه به اشتراک گذاشته می‌شود. پخش زنده ویرایش نمی‌شود و رویدادهای زنده را همزمان با وقوع نشان می‌دهد. این بدان معناست که اگر فردی که پخش زنده را ایجاد می‌کند، محتوای ناراحت‌کننده‌ای مانند مرگ یا جراحت را نشان دهد، افرادی که در حال تماشای آن هستند، حتی اگر نخواهند، ممکن است این محتوا را ببینند. وقتی افراد پخش زنده را تماشا می‌کنند، به اشتراک می‌گذارند یا در مورد آن نظر می‌دهند، این امر می‌تواند به طور ناخواسته پخش زنده را از طریق الگوریتم‌های رسانه‌های اجتماعی در دسترس افراد بیشتری قرار دهد.

همچنین این خطر وجود دارد که فردی که پخش زنده را ایجاد کرده است، ممکن است در آن لحظه محتوایی را نشان دهد یا در مورد آن صحبت کند، محتوایی که اگر زنده نبود، نمی‌خواست آن را به اشتراک بگذارد و ممکن است نتواند کنترل کند چه کسی محتوای او را ببیند.

از ایجاد پخش زنده‌هایی که خودآسیب‌رسانی یا خودکشی را به تصویر می‌کشند، خودداری کنید

به دلیل خطر بالقوه آسیب به هر فردی که پخش زنده را ایجاد می‌کند و هر کسی که ممکن است آن را ببیند، اعمال خودآسیب‌رسانی یا خودکشی نباید پخش زنده شوند.

از تعامل خودداری کنید

اگر فرزند شما با پخش زنده‌ای مواجه شد که اعمال خودآسیب‌رسانی یا خودکشی را نشان می‌دهد، نباید با آن تعامل داشته باشد، مانند واکنش نشان دادن، اظهار نظر یا اشتراک‌گذاری. در عوض، می‌تواند:

- فوراً آن را به پلتفرم گزارش دهد.
- اگر فرد حاضر در پخش زنده در معرض خطر فوری است و اگر فرزند شما اطلاعات کافی دارد، می‌تواند با خدمات اورژانس (000) تماس بگیرد. پس از تماس و اتصال به مرکز تلفن، می‌تواند اتصال به سرویس آمبولانس را انتخاب کند.
- در صورت لزوم و اطلاع، با خانواده و/یا دوستان فرد تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید.

هر کسی که با پخش زنده‌ای مواجه می‌شود که خودآسیب‌رسانی یا خودکشی را نشان می‌دهد، باید از تبلیغ پخش زنده قبل، حین یا بعد از رویداد، مثلاً با اشتراک‌گذاری آن یا تگ کردن دیگران، خودداری کند.

بازی‌ها و پیمان‌ها

بازی‌ها یا چالش‌های مرتبط با خودکشی یا خودآسیب‌رسانی، که با نام‌هایی مانند «چالش‌ها»، «ترندها» یا «جرات و حقیقت» نیز شناخته می‌شوند، شامل مجموعه‌ای از وظایف هستند که فرد باید طی یک بازه زمانی مشخص انجام دهد. این وظایف ممکن است در ابتدا بی‌ضرر به نظر برسند، اما در نهایت می‌توانند شامل خودآسیب‌رسانی یا خودکشی شوند.

خودآسیب‌رسانی یا پیمان خودکشی حالتی است که دو یا چند نفر توافق می‌کنند که با هم به خودآسیب‌رسانند یا از طریق خودکشی بمیرند.

بازی‌ها و پیمان‌های خودکشی برای افرادی که این محتوا را ایجاد و مصرف می‌کنند مضر هستند و در استرالیا غیرقانونی هستند.

بازی‌ها یا پیمان‌های خودآسیب‌رسانی یا خودکشی نباید ایجاد یا به اشتراک گذاشته شوند

موردی که باید از آنها اجتناب کرد عبارتند از:

- هماهنگی یک بازی یا پیمان خودآسیب‌رسانی یا خودکشی. به عنوان مثال، انتخاب وظایف، انتخاب مکان، شناسایی روش‌ها یا تعیین نقش‌ها.
- ایجاد یا اشتراک‌گذاری محتوایی که از دیگران می‌خواهد به بازی‌ها یا پیمان‌های خودکشی یا خودآسیب‌رسانی بپیوندند و در آنها شرکت کنند.
- ایجاد یا اشتراک‌گذاری اطلاعات یا دستورالعمل‌هایی در مورد بازی‌ها و پیمان‌های خودکشی یا خودآسیب‌رسانی.
- اگر فرزند شما با یک بازی یا پیمان خودکشی یا خودآسیب‌رسانی مواجه شد، نباید به هیچ وجه به آن بپیوندند یا با محتوا تعامل داشته باشد. آنها باید:
- آن را به پلتفرم گزارش دهند.
- در استرالیا، آنها همچنین می‌توانند بازی‌ها و پیمان‌ها را به e-Safety گزارش دهند: [esafety.gov.au/report](https://www.esafety.gov.au/report). گزارش‌ها به e-Safety می‌توانند به صورت ناشناس انجام شوند.



شایعه‌ها

شایعه خودکشی، گزارش عمدی و نادرستی از مرگ ناشی از خودکشی، یا یک بازی یا پیمان خودآسیب‌رسانی یا خودکشی است که بعداً نادرستی آن ثابت می‌شود. این نوع محتوا همچنین «اخبار جعلی»، اطلاعات نادرست یا اطلاعات نادرست نامیده می‌شود.

شایعه‌ها می‌توانند ناراحت‌کننده و مضر باشند. تعامل با این محتوا، حتی برای گسترش آگاهی یا ارائه اطلاعات صحیح، می‌تواند تعداد افرادی را که آن را می‌بینند افزایش دهد.

نوجوان شما نباید شایعات یا خبرهای دروغین مربوط به خودکشی ایجاد یا منتشر کند.

اگر نوجوان شما با یک شایعه مواجه شد، باید:

- آن را به پلتفرم گزارش دهند.
- در استرالیا، می‌توانید شایعه‌ها را به e-Safety گزارش دهید: esafety.gov.au/report. گزارش‌ها را می‌توان به صورت ناشناس انجام داد.

آنها باید از موارد زیر اجتناب کنند:

- تعامل با آن.
- تبلیغ آن.

انجمن‌های خودآسیب‌رسانی و خودکشی

اطلاعات موجود در این بخش در مورد حساب‌ها، کانال‌ها، انجمن‌ها، گروه‌ها و هر محیط اجتماعی آنلاین دیگری صرف نظر از قالب یا اندازه آنها صدق می‌کند.

جوامع آنلاین می‌توانند حس تعلق را فراهم کنند و همچنین منبع حمایت و اطلاعات باشند. با این حال، آنها می‌توانند بی‌فایده شوند و منجر به آسیب‌هایی مانند پریشانی عاطفی و تداخل در بهبودی شوند.

اگر جوان شما می‌خواهد به یک انجمن خودآسیب‌رسانی یا خودکشی بپیوندد

قبل از پیوستن به یک انجمن آنلاین، ممکن است برای جوان شما مفید باشد که در مورد اینکه آیا این موضوع در حال حاضر برای او مفید خواهد بود یا خیر، فکر کند. آنها همچنین می‌توانند برای مشاوره با یک متخصص صحبت کنند. اگر متوجه شوند که یک انجمن آنلاین مفید یا مضر نیست، می‌توانند از ادامه همکاری با آن خودداری کرده و در هر زمانی آن را ترک کنند.

اگر جوان شما عضو یک انجمن خودآسیب‌رسانی یا خودکشی است

اگر اتفاقاً خود را در یک انجمن طرفدار خودآسیب‌رسانی یا خودکشی یافتند و تشخیص دادند که مفید یا مضر است، مجبور نیستند در آن بمانند و شرکت کنند و می‌توانند در هر زمانی آن را ترک کنند. آنها همچنین می‌توانند انجمن را به پلتفرم e-Safety گزارش دهند: esafety.gov.au/report

اگر جوان شما عضو یک انجمن آنلاین است، باید از انجام موارد زیر خودداری کند:

- خودآسیب‌رسانی برای ماندن به عنوان عضوی از یک انجمن آنلاین.
- کپی کردن، گرفتن اسکرین شات، ضبط صفحه نمایش، اشتراک گذاری، ارسال یا توزیع محتوا بدون اجازه سازنده محتوا.
- تشویق یا هماهنگی خودآسیب‌رسانی یا خودکشی، به عنوان مثال، تعیین نقش برای افراد یا اطلاع رسانی به آنها در مورد ابزارهایی که باید بیاورند یا استفاده کنند.
- میزبانی یا شرکت در فعالیتهای اجتماعی خودآسیب‌رسانی آنلاین، به عنوان مثال، خودآسیب‌رسانی گروهی.



4

مراقبت از خود و نوجوانان



گزارش دادن

اکثر شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی دارای سیاست‌ها و رویه‌های ایمنی هستند و پلتفرم‌های آنها دارای ویژگی‌های گزارش‌دهی و همچنین مراکز ایمنی یا کمک هستند. برخی از این موارد در لیست زیر آمده است.

اگر شما یا فرزند جواتان با محتوای ناامن مواجه شدید، آن را گزارش دهید

گزارش دادن می‌تواند مفید باشد زیرا به پلتفرم در مورد محتوایی که ممکن است نیاز به بررسی داشته باشد هشدار می‌دهد و به آنها اجازه می‌دهد تا اقدامی انجام دهند. پلتفرم‌ها ممکن است منابعی را برای شخصی که محتوا را ایجاد کرده است، مانند اطلاعات مربوط به خطوط کمک یا خدمات، ارسال کنند یا ممکن است محتوایی را که به طور بالقوه مضر است حذف کنند که می‌تواند از دیدن آن توسط دیگران جلوگیری کند.

استرالیایی‌ها همچنین می‌توانند محتوای آنلاین ناامن را به e-Safety گزارش دهند: [esafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au). کمیسر ایمنی الکترونیکی، نهاد نظارتی مستقل استرالیا برای ایمنی آنلاین است.

مراکز کمک به پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی ممکن است شامل اطلاعاتی در مورد عملکردهای ایمنی و گزارش‌دهی هر پلتفرم، سیاست‌ها و رویه‌های آنها یا منابع اضافی باشند. از اینجا می‌توانید به آنها دسترسی داشته باشید:

مرکز راهنمایی BeReal

<https://help.bereal.com/hc/en-us>

مرکز راهنمایی Discord

<https://support.discord.com/hc/en-us>

مرکز راهنمایی فیسبوک

<https://www.facebook.com/help>

مرکز راهنمایی اینستاگرام

<https://help.instagram.com/>

مرکز راهنمایی مسنجر

<https://www.facebook.com/help/messenger-app>

مرکز راهنمایی پینترست

<https://help.pinterest.com/en>

مرکز راهنمایی ردیت

<https://reddit.zendesk.com/hc/en-us>

مرکز راهنمایی اسنپ‌چت

<https://help.snapchat.com/hc/en-us>

مرکز راهنمایی تیک‌تاک

<https://support.tiktok.com/en/>

مرکز راهنمایی تامبلر

<https://help.tumblr.com/hc/en-us>

مرکز راهنمایی توییتر

<https://help.twitter.com/en>

مرکز راهنمایی واتس‌آپ

<https://faq.whatsapp.com/>

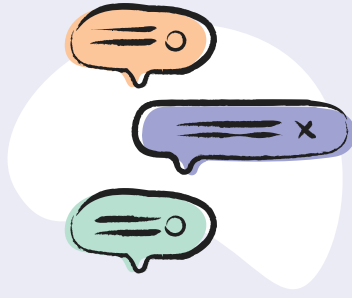
مرکز راهنمایی یوتیوب

<https://support.google.com/youtube/?hl=en#topic=9257498>

مراقبت از خود و کنترل محتوایی که به صورت آنلاین می‌بینید

مراقبت از خود و آگاهی از سلامت خود بسیار مهم است. این امر هم برای خود جوانان و هم برای والدین و مراقبان آنها صدق می‌کند. مراقبت از خود می‌تواند شامل مواردی مانند موارد زیر باشد:

- به علائمی که نشان می‌دهد فعالیت آنلاین شما تأثیر منفی بر شما دارد توجه کنید. این نشانه‌ها می‌توانند برای هر فرد متفاوت باشند، اما نشانه‌های رایج شامل مقایسه نامطلوب خود با دیگران در فضای آنلاین، تجربه سوءاستفاده آنلاین، گذراندن زمان زیاد در فضای آنلاین به قیمت انجام کارهای دیگر، اضطراب، خلق و خوی پایین، احساس غرق شدن در آنجه دیگران پست می‌کنند و احساس گیر افتادن در مکالمات است.
- زمان آنلاین بودن خود را کاهش دهید. این می‌تواند شامل استراحت و دوری فیزیکی برای مدتی، محدود کردن زمان آنلاین بودن، خاموش کردن یا بی‌صدا کردن اعلان‌ها، خروج از برنامه‌ها یا خاموش کردن موقت دستگاه‌ها باشد.
- قرار گرفتن در معرض محتوای غیرمفید یا مضر را محدود کنید. می‌توانید افراد/محتوا را آنفالو، آنفرنند، بی‌صدا، پنهان، بلاک یا حذف کنید. حساب‌هایی را دنبال کنید که باعث می‌شوند نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید. این اقدامات همچنین به الگوریتم‌های رسانه‌های اجتماعی اطلاع می‌دهند که نمی‌خواهید انواع خاصی از محتوا را ببینید.
- برای انجام فعالیت‌های مراقبت از خود وقت بگذارید. رفتارهای مفید شامل خواب کافی، خوردن وعده‌های غذایی مغذی، تحرک بدنی، گذراندن وقت در طبیعت، گذراندن وقت با دوستان و انجام فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید، می‌شود.
- با دیگران ارتباط برقرار کنید. صحبت کردن یا گذراندن وقت با دوستان و خانواده، چه آنلاین و چه آفلاین، می‌تواند مفید باشد.
- استفاده از کمک‌های حرفه‌ای را در نظر بگیرید. همچنین ممکن است به حمایت بیشتری از یک پزشک مانند پزشک یا روانشناس نیاز داشته باشید.



آنچه جوانان می‌خواهند والدین و مراقبان‌شان بدانند

ما با جوانان در مورد آنچه می‌خواهند والدین و مراقبان‌شان هنگام صحبت در مورد خودآسیب رسانی، خودکشی و رسانه‌های اجتماعی بدانند صحبت کردیم. این چیزی است که آنها به ما گفتند.

اگر نگران این هستید که من ممکن است خودکشی کنم، مستقیماً و بدون قضاوت از من پرسید

می‌توانید بگویید: «گاهی اوقات وقتی مردم چنین احساسی دارند، ممکن است به خودکشی فکر کنند. آیا به خودکشی فکر می‌کنی؟»

به من کمک کنید تا خطرات و مزایای رسانه‌های اجتماعی را درک کنم.

درک می‌کنم که حذف دسترسی من به رسانه‌های اجتماعی، حذف بخش مهمی از زندگی من است.

منابع مفید را به من معرفی کنید و به من بگویید از کجا می‌توانم کمک حرفه‌ای دریافت کنم

اگر یا هر زمان که به آن نیاز داشته باشم - این ممکن است شامل خدمات سلامت روان آنلاین، مانند eheadspace، باشد. در مورد فضاهای امن، مانند گروه‌های اجتماعی حامی LGBTIQ+، به من اطلاع دهید، یا به من در دسترسی به یک متخصص سلامت روان یا پزشک عمومی کمک کنید.

اگر مطمئن نیستید که چگونه می‌توانید کمک کنید، از من پرسید!

شما می‌توانید به سادگی بگویید: «آیا کاری هست که بتوانم همین الان برای کمک به شما انجام دهم؟»

استفاده خودتان از رسانه‌های اجتماعی را در نظر بگیرید

همه ما با میزان زمانی که صرف تلفن همراهمان می‌کنیم، مشکل داریم. به جای اینکه فقط روی زمان استفاده از صفحه نمایش من تمرکز کنید، اگر بتوانید مکالمه را از «تو باید این کار را انجام دهی» به «این برای من واقعاً مفید بوده است، فکر می‌کنی چه چیزی می‌تواند به تو کمک کند؟» تغییر دهید، مفید خواهد بود.

ذهن خود را باز نگه دارید

رسانه‌های اجتماعی کاملاً بد نیستند و از برخی جهات، می‌توانند پناهگاهی برای من باشند.

بنشینید و گوش دهید

برای درک کردن وقت بگذارید.

احساسات من را تأیید کنید

آنچه را که بر من می‌گذرد، کوچک جلوه ندهید، حتی اگر احساساتی شده‌ام.

قبل از اینکه آماده باشم، مرا مجبور به اشتراک گذاشتن نکنید

وحشت نکنید!

وقتی احساس کنم آرام هستید، به اشتراک گذاشتن مسائل دشوار بسیار آسان‌تر است.

اعتماد ایجاد کنید

اگر به شما اعتماد کنم، احتمال بیشتری دارد که برای کمک گرفتن با شما تماس بگیرم. لطفاً فعالیت‌های آنلاین من را مخفیانه دنبال نکنید - اگر سوالی دارید، مستقیماً از من پرسید.

نقاط قوت من را به من یادآوری کنید

مرا تشویق کنید تا در زمان‌های سخت برای کمک گرفتن به آن‌ها مراجعه کنم.

لازم نیست شما همه پاسخ‌ها را داشته باشید یا مشکلات من را حل کنید

وقتی در حال سختی کشیدن هستم، اینکه شما فقط بدون قضاوت به حرف‌هایم گوش بدهید می‌تواند خیلی خوب باشد.

برای والدین:

در هر ایالت یا منطقه، یک سرویس Parentline متفاوت یا معادل آن وجود دارد.

Parentlink ACT

به اینجا مراجعه کنید: <https://www.parentlink.act.gov.au/>
تماس: 13 34 27 (بین ساعت ۸:۳۰ صبح تا ۵ بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه در دسترس است)

NT و Parentline QLD

به اینجا مراجعه کنید: <https://parentline.com.au/>
تماس: 1300 30 1300 (بین ساعت ۸ صبح تا ۱۰ شب، ۷ روز هفته در دسترس است)

Parent Line NSW

مراجعه کنید به: <https://www.parentline.org.au/>
تماس: 1300 1300 52 (بین ساعت ۹ صبح تا ۹ شب، دوشنبه تا جمعه و بین ساعت ۴ بعد از ظهر تا ۹ شب، شنبه و یکشنبه در دسترس است)

Parent Helpline SA

به اینجا مراجعه کنید: <https://www.cafhs.sa.gov.au/services/parent-helpline>
تماس: 1300 364 100 (۲۴ ساعت روز و ۷ روز هفته در دسترس است)

Parent Line TAS

به اینجا مراجعه کنید: <https://www.findhelptas.org.au/program/24-hour-parenting-line/>
تماس: 1300 808 178 (۲۴ ساعت روز و ۷ روز هفته در دسترس است)

Parentline VIC

به اینجا مراجعه کنید: <https://services.dffh.vic.gov.au/parentline>
تماس: 13 22 89 (بین ساعت ۸ صبح تا ۱۲ شب، ۷ روز هفته در دسترس است)

Ngala Parenting Line WA

به اینجا مراجعه کنید: <https://www.wa.gov.au/service/health-care/public-health-services/ngala-parenting-line>
تماس: 1800 111 546 یا (08) 9368 9368 (بین ساعت ۸ صبح تا ۸ شب، ۷ روز هفته در دسترس است)

خدمات پشتیبانی در صفحه بعد ادامه دارد

خدمات پشتیبانی که به صورت حضوری، آنلاین یا تلفنی در دسترس هستند

اگر شما یا جوانی که می‌شناسید به حمایت نیاز دارد، درخواست کمک می‌تواند دله‌آور باشد. با این حال، طیف وسیعی از خدمات برای حمایت از شما وجود دارد و درخواست کمک اغلب اولین قدم برای احساس بهتر است. ما برخی از پشتیبانی‌های آنلاین و حضوری را در زیر فهرست کرده‌ایم.

مراقبت از سلامت روان خود و فکر کردن به چگونگی استفاده سالم و مسئولانه از رسانه‌های اجتماعی بسیار مهم است. این به شما امکان می‌دهد تا به جوان خود نشان دهید و از او حمایت کنید تا همین کار را انجام دهد.

اگر در هر مقطعی شما یا شخص دیگری در معرض خطر فوری آسیب هستید، با شماره ۰۰۰ تماس بگیرید. همچنین می‌توانید برای دریافت پشتیبانی فوری به بخش اورژانس بیمارستان محلی خود مراجعه کنید.

جزئیات چند خط تلفن کمک‌رسانی در استرالیا را در ادامه آورده‌ایم. این یک لیست جامع نیست، اما یک نقطه شروع است. برای خدمات بیشتر، می‌توانید در وبسایت «یافتن یک خط تلفن کمک‌رسانی» جستجو کنید: <https://findahelpline.com/> یا Head to Health: <https://www.headtohealth.gov.au/service-providers/explore-all-service-providers>

برای همه:

- خدمات اورژانس (۰۰۰)
- بخش اورژانس بیمارستان
- پزشک عمومی

Lifeline Australia

پشتیبانی آنلاین و تلفنی رایگان در مواقع بحرانی را به همه استرالیایی‌ها ارائه می‌دهد. به www.lifeline.org.au مراجعه کنید
تماس: 13 11 14 (۲۴ ساعته در ۷ روز هفته در دسترس است)

Beyond Blue

Beyond Blue اطلاعات و همچنین پشتیبانی آنلاین و تلفنی را برای کمک به همه استرالیایی‌ها برای دستیابی به بهترین سلامت روان ممکن ارائه می‌دهد. به www.beyondblue.org.au مراجعه کنید
تماس: 1300 22 46 36 (۲۴ ساعته در ۷ روز هفته در دسترس است)

برای جوانان:**Kids Helpline**

مشاوره تلفنی و آنلاین رایگان و محرمانه برای کودکان و نوجوانان بین ۵ تا ۲۵ سال ارائه می‌دهد.
مراجعه کنید به: www.kidshelpline.com.au
تماس بگیرید: 1800 551 800 (۲۴ ساعت روز و ۷ روز هفته در دسترس است)

eheadspace

مشاوره ایمیلی، چت و تلفنی برای جوانان ۱۲ تا ۲۵ سال و خانواده و دوستانشان ارائه می‌دهد. eheadspace هفت روز هفته، از ساعت ۹ صبح تا ۱ بامداد به وقت استاندارد شرقی (AEST) فعالیت می‌کند. به عنوان والدین یا مراقب یک فرد جوان، می‌توانید درخواست وقت ملاقات آنلاین یا تلفنی با یک پزشک خانواده نیز داشته باشید.
به آدرس www.headspace.org.au/eheadspace
مراجعه کنید
تماس: 1800 650 890 (بین ساعت ۹ صبح تا ۱ بامداد به وقت استاندارد شرقی، ۷ روز هفته در دسترس است).

برای بومیان و ساکنان جزایر تنگه تورس:**13YARN**

13YARN پشتیبانی فرهنگی ایمن در مواقع بحرانی را برای بومیان و ساکنان جزایر تنگه تورس ارائه می‌دهد. حامیان بحران همگی از بومیان و ساکنان جزایر تنگه تورس هستند.
مراجعه کنید به: <https://www.13yarn.org.au/>
با این شماره تماس بگیرید: 13 92 76
(۲۴ ساعته و ۷ روز هفته در دسترس است)

برای جامعه +LGBTIQA:**QLife**

QLife پشتیبانی ناشناس و رایگان از هم‌تایان LGBTI و همچنین ارجاع را برای افرادی در استرالیا که می‌خواهند در مورد تمایلات جنسی، هویت، جنسیت، بدن، احساسات یا روابط صحبت کنند، ارائه می‌دهد.
مراجعه کنید به: www.QLife.org.au
تماس بگیرید: 1800 184 527 (از ساعت ۳ بعد از ظهر تا ۱۲ شب، ۷ روز هفته در دسترس است)

برای مردان:**MensLine**

MensLine Australia یک سرویس مشاوره تلفنی و آنلاین است که از مردان استرالیایی پشتیبانی می‌کند.
مراجعه کنید به: www.mensline.org.au
تماس بگیرید: 1300 78 99 78
(۲۴ ساعت روز و ۷ روز هفته در دسترس است)

منابع اضافی خودآسیب رسانی که ممکن است مفید بدانید:**مقابله با خودآسیب رسانی: راهنمایی برای والدین و مراقبان.**

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

حمایت از جوانان بومی که به خود آسیب می‌زنند.

لینک: <https://www.orygen.org.au/https://www-orygen-org-au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Guidelines/Supporting-young-Aboriginal-people-who-self-harm-a>



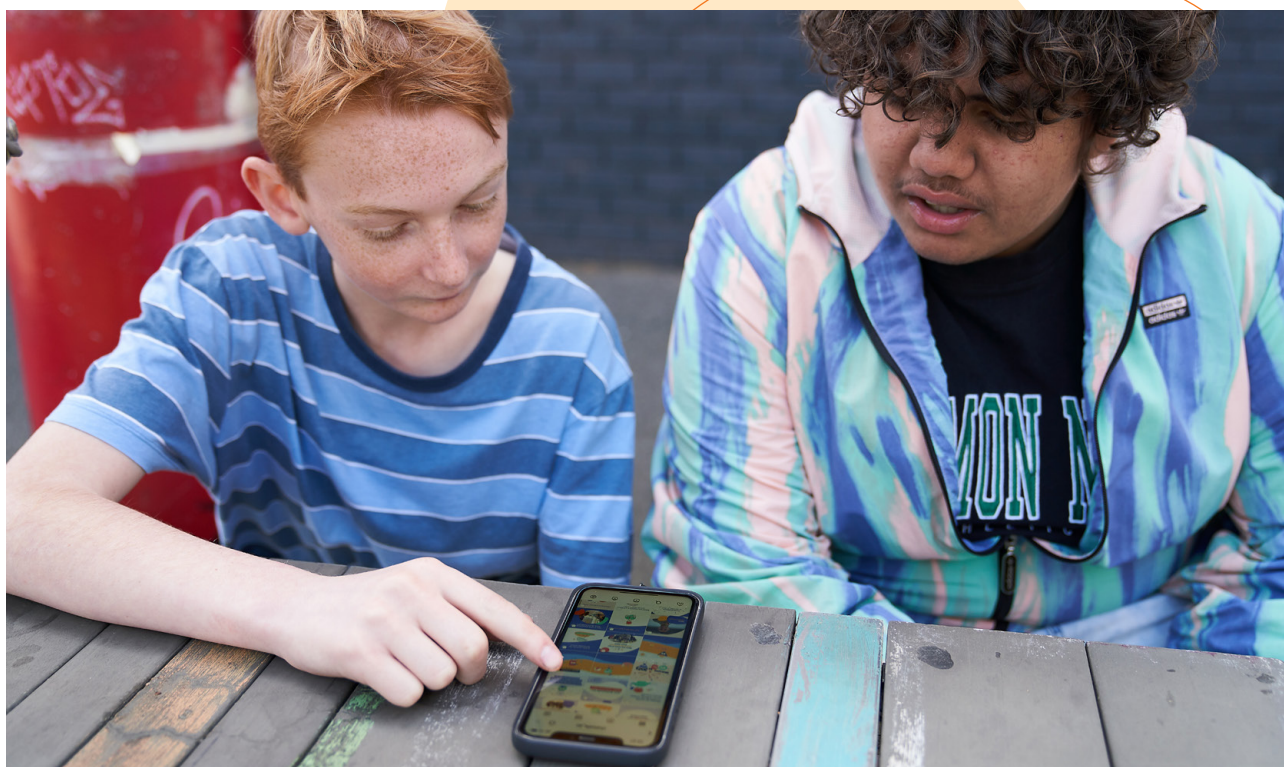
با #chatsafe به روز باشید



@chatsafe_au 
 @chatsafe.online 
 @chatsafe_au 
 #chatsafe AU 

در #chatsafe، ما دائماً تلاش می‌کنیم تا با استفاده از شواهد به روز و جدیدترین تحقیقات، از جوانان و بزرگسالان در زندگی‌شان تا حد امکان حمایت کنیم. برای اطلاع از فعالیت‌های ما در #chatsafe و منابع موجود، وبسایت ما را دنبال کنید: www.orygen.org.au/chatsafe.

ما همچنین مرتباً صفحات رسانه‌های اجتماعی خود را با اطلاعاتی برای جوانان به روز می‌کنیم که ممکن است بخواهید با فرزند خود به اشتراک بگذارید یا از آنها به عنوان شروع‌کننده مکالمه استفاده کنید. شما می‌توانید ما را در اینستاگرام، فیسبوک، توییتر و یوتیوب دنبال کنید.



منابع

1. Robinson J, Hill NTM, 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. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMC6237326.
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 Ment Health*. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC67248803.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, 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. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMC8205132.
4. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990-2000: a time of change in patient characteristics. *Psychol Med*. 2003;33(6):987-95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. A large community study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43(2):96-104. Epub 2007/11/13. doi: 10.1007/s00127-007-0273-1. PubMed PMID: 17994177.
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. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(5). Epub 2018/05/12. doi: 10.3390/ijerph15050950. PubMed PMID: 29747476; PubMed Central PMCID: PMC65981989.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann M-A, Hames J, Bodell L, Selby EA, et al. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurol Psychiatry Brain Res*. 2019;33:73-81.
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. *Arch Suicide Res*. 2022;26(2):325-47. Epub 2020/07/28. doi: 10.1080/13811118.2020.1793857. PubMed PMID: 32715986.
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 Ment Health*. 2017;4(4):e40. Epub 2017/10/06. doi: 10.2196/mental.7847. PubMed PMID: 28978499; PubMed Central PMCID: PMC65647460.
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Adv Ment Health*. 2015;13(1):84-95. doi: 10.1080/18374905.2015.1026301.
11. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: a review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. Epub 2012/06/21. doi: 10.1027/0227-5910/a000137. PubMed PMID: 22713977.
12. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021;46(13):2230-2. Epub 2021/07/20. doi: 10.1038/s41386-021-01069-4. PubMed PMID: 34276051; PubMed Central PMCID: PMC8580983.
13. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *J Med Internet Res*. 2019;21(11):e13873. Epub 2019/11/20. doi: 10.2196/13873. PubMed PMID: 31742562; PubMed Central PMCID: PMC6891826.



یادداشت‌ها



