

## ስለ ወጣቶች የራስን ሕይወት የማጥፋት ሁኔታ ወላጆች ማወቅ የሚገባቸው ነገሮች

- የራስን ሕይወት ማጥፋት ላይ መወያየት እጅግ የሚያስቸግር አርዕስት ነው። ነገር ግን በግልጽ ስለ እዚህ ጉዳይ መወያየት ጠቃሚ እና ጉዳትን ለማስቀረት ያስችላል። ከሌሎች ጋር ስለ እዚህ ጉዳይ መወያየት ይበልጥ አደጋ ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን ማወቅ ያለባቸው ነገር መሆኑን እና ለማውራት የተከለከለ አለመሆኑን መገንዘብ አለባቸው።
- እንዲሁም ከሁሉም በላይ አስፈላጊ የሆነው ነገር ልክ እንደ ድብርት፣ ሐዘን፣ ወይም የራስን ሕይወት የማጥፋት ሐሳብ የሚያጋጥሟቸው ከሆነ ወደ እርስዎ ( ወይም ወደሚያምኑት አዋቂ ግለሰብ) በመምጣት በነፃነት መነጋገር እንደሚችሉ ማወቅ አለባቸው።
- በሌሎች ላይ የራስን ሕይወት የማጥፋት ሐሳብ ያልተለመደ ነገር አይደለም ስለዚህም ችላ ሊባል ወይም እንደሌለ የሚቆጠር ነገር አይደለም። ችግራቸውን በመረዳት እና ትኩረት በመስጠት ብሎም ትክክለኛውን ድጋፍ በመስጠት ልጆቻቸውን አቋም ያላቸው እና ስኬታማ እንዲሆኑ ያድርጉ።

### ውይይት የማድረጊያ ጠቃሚ መረጃዎች

#### ዋነኛ ማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ይወቁ

- የስሜት መለዋወጥ፡- ተስፋ መቁረጥ፣ ጭንቀት፣ ፋታ ማጣት፣ ንደት፣ ወይም እርባናቢስነት መስማት
- የባህሪ መቀየር፡- የተለመዱ እንቅስቃሴዎች አለማከናወን፣ የእንቅልፍ ወይም የአመጋገብ ሁኔታ መቀየር፣ የጓደኞች ቡድኖችን መቀየር ወይም መጠጥ ወይም ሌሎች አደንዛዥ ዕጾችን መጠቀም
- የራስን ሕይወት ለማጥፋት/ራስን ለመጉዳት መዘት፡- ስለሞት ማውራት እና ሞት መመኘት፣ ለመሞታት እና የራሳቸውን ሕይወት ለማጥፋት እንደሚፈልጉ ኮንላይን ላይ መጻፍ ፣ የራስን ሕይወት ማጥፊያ መንገዶችን ማጥናት፣ ንብረታቸውን መስጠት፣ ራስን በስለት መቁረጥ፣ ወይም የጦር መሳሪያ መያዝ
- ቀስቃሽ ሁኔታዎች፡- የሚወዱትን ሰው በሞት ማጣት፣ ጭንቀት፣ ከፍቅር ጓደኛ ጋር መለያየት፣ ችግር ውስጥ መግባት፣ ትምህርት ቤት ውስጥ ያለው ውጤታቸው ላይ በከፍተኛ ደረጃ መጨነቅ፣ ልዩ የዝግጅት ቀኖች ወይም አመት በዓሎች ናቸው።

#### የአደጋ መንስኤዎችን ማወቅ

- በማንኛውም ቤተሰብ ውስጥ የራስን ሕይወት የማጥፋት ሁኔታ ሊከሰት ይችላል። አንዳንድ ጊዜ ላይ ያልታሰቡ ቅጽበታዊ ድርጊቶችን ሊያስከትሉ የሚችሉ ብዙ የተወሳሰቡ ምክንያቶች ውጤት ሊሆን ይችላል።
- አደጋውን ይበልጥ እየተባባሰ የሚያመጣው ልጆች ሊያጋጥሟቸው የሚችሉ ሌሎች አስተዋጽኦ አድራጊ ችግሮችን ሲኖሩ ነው። ፡ ለምሳሌ፡ የወሲብ አዝማሚያ አቋም፣ በጉልበተኞች ሰላም ማጣት፣ የጾታ ማንነት፣ አደንዛዥ ዕጽ አጠቃቀም፣ ካለፈው ህይወት ተያይዞ ካጋጠመ የስሜት መጎዳት እንዲሁም ማህበራዊ እና የትምህርት ጭና ናቸው። በጣም በከፍተኛ ደረጃ ስኬታማ የሆኑ ልጆችም አደጋ ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ።
- የሚታዩ ምልክቶች እና ጠቃሚ ነገሮች ላይኖሩ ይችላሉ፣ እናም እንክብካቤ ሰጪዎች ልክ እንደ የጓደኞች መቀየር ወይም ከፍቅር አጋር ጋር መለያየት ያሉ ለውጦችን ወዲያውኑ ሊያውቁ አይችሉም። መደበኛ የሆኑ ንግግሮች ማድረግ ጥሩ ልምድ ሲሆን ነገሮች ጥሩ በማይሆኑበት ወቅት ለመነጋገር ቀላል ይሆናል።

#### ዕቅድ ያውጡ

- ዕቅድ፡- ምን ማውራት እንደሚፈልጉ ማወቅ ግልጽ የሆነ ውይይት ላይ ያለውን ሽግግር በጣም ቀላል ሊያደርገው ይችላል። ሊፈጠር የሚችል እንቢተኝነት ከግምት ውስጥ ያስገቡ እና ምን ማድረግ እንዳለብዎ ይወቁ።
- ለመነጋገር ጥሩ ጊዜ ይምረጡ፡- እዚህ ድህረ-ገጽ ላይ ይመልከቱ <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you>

- የሚነጋገሩበት ጊዜ የሰዎችን የመናገር ፈቃደኝነት ላይ ተጽእኖ ሊያደርግ ይችላል። ውይይቱን ለመጀመር የሚሰችሉ አጋጣሚዎች ቀጥሎ ተዘርዝረዋል፡-
  - በመኪና በሚጓዙበት ሰዓት።
  - በቴሌቪዥን ስለ የራስን ሕይወት ማጥፋት ዜና በሚሰሙበት ወይም በሚመለከቱበት ጊዜ።
  - በማህበረሰብ ውስጥ የራስን የማጣፋት ሁኔታ በሚፈጠርበት ጊዜ።

**በሐቀኝነት እና በግልጽነት ይናገሩ**

- የራስን ሕይወት የማጥፋት ሁኔታን በተመለከተ መወያየት አዳጋች እንደሆነ ማመን ያስፈልጋል። ስለ ጉዳዩ የሚሰማዎትን ስሜት ከልጅዎ ጋር መወያየት ልጆችዎ ስሜታቸውን በግልጽ ለመንገር እንዲቀላቸው ያደርጋል። ታዳጊ ልጆችዎ በግልጽ ለመነጋገር አሁንም ከተቸገሩ የሚከተሉት ዓይነት ቀጥተኛ ጥያቄዎችን ለመጠየቅ እንዳያመነቱ፡-
  - “ከጓደኛህ/ኛችሁ መካከል አንዳቸው የራስን ሕይወት የማጥፋት ሁኔታ አጋጥሟቸዋል?”
  - “ስለ እንደዚህ ዓይነት ስሜት አንላይን ላይ አንድ ሰው ሲለጥፍ አይተሃል/ሻል?”
  - “የራስን ሕይወት ለማጥፋት የሞከረ ሰው ታውቃለህ/ታውቁያለሽ?”
  - “በስሜትህ/ሽ ላይ ከአቅም በላይ የሆነ ነገር ይሰማሃል/ሻል?”

**ድጋፍ ሰጪ ይሁኑ**

- ልጅዎ በማንኛውም ሰዓት ፍቅር እና እገዛ እንደሚሰጡት/ጧት ይንገሩት/ሯት። ምንም ነገር ቢያጋጥማቸው፣ በማንኛውም ሰዓት ችግር ካለ ወደ እርስዎ መምጣት እንደሚችሉ ይንገሯቸው። በተጨማሪም ለልጆችዎ እገዛ ሊያገኙባቸው የሚችሉበት ሌሎች ብዙ አማራጮች እንዳሉ ያሳውቋቸው፡-
  - የትምህርት ቤት አስተዳደሮች፣ መምህራኖች፣ ወይም የተማሪ ምክር ሰጪ አማካሪዎች
  - የቅርብ ዘመዶች
  - ሐኪሞች፣ ነርሶች እና ሌሎች የሕክምና ሰዎች
  - 988 የስልክ መስመር፣ ቴክስት ወይም ቻት ( 24 ሰአት፣ 7 ቀናት አገልግሎት ይሰጣል)
- ልጆችዎ ስልካቸው ውስጥ የፕሮግራሙ ጽሁፍ እና የስልክ ድጋፍ ሰጪ ቁጥር እንዲኖራቸው ያድርጉ። ለምሳሌ፣ ቤት ውስጥ ፍሪጅ ላይ ይለጥፉት።
- እርዳታ በመጠየቃቸው የተነሳ ችግር ውስጥ እንደማይገቡ ያሳውቋቸው።

**ንቁ አዳማጭ ይሁኑ**

- ምንም እንኳን ቢያስጨንቁትም ምንም ባለመታዘብ ለመስማት ይሞክሩ። በጣም ስሜትዎን መቆጣጠር የሚያቅዱት ከሆነ፣ በአንገብጋቢ ሰዓት ልጆችዎ ወደ እርስዎ ላይመጡ ይችላሉ። ብዙም ግድ የሌለው ዓይነት ፊት የሚያሳዩ ከሆነ፣ ልጆችዎ ግድ ይሰጡታል ብለው አያስቡም። ምክንያታዊ በሆነ ሁኔታ፣ በጠለቀ አስተሳሰብ እና በሐቀኝነት ምላሽ ይሰጧቸው።

**ልጅዎ ራስን የማጥፋት ሐሳብ አለው/ላት ብለው የሚጠራጠሩ ከሆነ፡-**

- 988 ላይ ይደውሉ እና ልጅዎም ወደ 988 እንዲደወል/እንድትደውል ወይም የጹሑፍ መልዕክት እንዲልኩ/እንድትልኩ ያድርጉ። ለልጅዎ የ 988 አገልግሎት 24 ሰአት 7 ቀን እንዲያገኙ ያመቻቹ። የራስን ሕይወት ማጥፋት ላይ ልዩ ስልጠና የወሰዱ የአዕምሮ ጤና ባለሙያዎችን ለማግኘት፣ የ ክራይሲስ ማዕከል (Crisis Center); በ (240)777-4000 ይደውሉ ወይም በአካል (1301 Piccard Drive, Rockville) አድራሻ ይምጡ
- የሚከተለውን በድረገጽ BtheOne.Org ይመልከቱ እንደዚሁም ልጅዎ ይህን ድህረ ገጽ እንዲመለከት/እንድትመለከት ያበረታቱ
- ምን ዓይነት ስሜት እንደሚሰማቸው ይጠይቁ እና በጥሞና ያዳምጧቸው (ምንም ዓይነት ምላሽ ሳይሰጡ ይሰሟቸው)
- ጭቅጭቅ ባልሆነ መልኩ ያነጋግሯቸው። ፊት ለፊት በማትተያየባት ሰዓት ለምሳሌ የእግር ጉዞ ሲያደርጉ ወይም በመኪና ሲሄዱ ያነጋግሯቸው
- የሞባይል ስልክ/አንተርኔት እንዲያገኙ ይፍቀዱላቸው ነገር ግን ክትትል ያድርጉ
- የድንጋጤ ወይም የንዴት ምልክት አያሳዩ

**ይህንን አይናገሩ:-**

- “ይገባኛል”
- “እኔ በአንተ/ቺ ዕድሜ እያለሁ...”
- “በዙም ትልቅ ጉዳይ አይደለም”

**ይህንን ይናገሩ:-**

- “ለመስማት ዝግጁ ነኝ”
- “በጣም መጥፎ ስሜት እየተሰማህ/ሽ ነው”
- “እስካሁን ችግሩን ለመፍታት ምን ሞክርክ/ሽ?”
- “ከእኔ ምን ትፈልጋለህ/ትፈልገዋለሽ?”
- “የደህንነት ስሜት እንዲሰማህ/ሽ እንዴት በጋራ አብረን እንሰራ?”

**የሚከተሉትን ክህሎቶች እንዲያዳብሩ በማድረግ ልጆቻችን ጽናት እንዲኖራቸው ያግዙ:-**

**የመቋቋም ክህሎቶች**

- ለልጆቻቸው አወንታዊ የሆነ ችግርን የመቋቋሚያ ክህሎቶችን ያሳዩ
- በቴሌቪዥን እና ፊልሞች ላይ የሚታዩ ጤናማ እና ጤናማ ያልሆኑ ችግርን የመቋቋሚያ መንገዶችን ይጥቀሱ እና ልክ እንደ የጋፍ ስፖርት መስራት፣ በጥሞና ሀሳብን ማሰላሰል (ማዲቴሽን) እና ለመዝናናት የቀለም መጽሐፎችን ይጠቀሙ

**የችግር አፈታት ክህሎቶች**

- ከተሞክሮ ለመማር ስለሚረዱ ስለ ስህተቶች እና ውድቀቶች ይነጋገሩ
- ከዚህ ቀደም ስላጋጠሙት ችግር እና እንዴት እንደተወጡት ይወያዩ
- ችግሮችን በጋራ ይወያዩ እና ሞክሩ ለመፍታት መልኩ ያሳይዋቸው

**ወላጆች:-** በሞባይል ስልክዎ ወይም የቤት ስልክዎ ላይ 988 ላይ ይደውሉ። 988 ምክር ሊላግስ እና ከእርስዎ ጋር ልጅዎን ለማናገር ይችላል።

የወረርሽኝ ጊዜው ወጣቶችን በጣም ተጋላጭ የሚያደርግ ጊዜ ነበር። በኮቪድ-19 የተነሳ እንክብካቤ ሰጪዎቻቸውን ያጡ ሕፃናቶች በከፍተኛ ደረጃ ተጋላጭ ሆነዋል።

**ልጅዎን ለማገዝ የሚያስችሉ ተጨማሪ ግብዓቶችን ለማግኘት የሚከተለውን ድህረ-ገጽ ይጎብኙ:-** [BtheOne.org](https://www.betheone.org)

**ለአዕምሮ ጤና አገልግሎት ሰጪዎች**

ASQ ዕድሜያቸው ከ 8 ዓመት ጀምሮ ለሆኑ ታዳጊ ወጣቶች የራስን ሕይወት የማጥፋት በሐኪም የተረጋገጠ መመዘኛ ሰነድ ነው። ዲኤቸኤችኤስ (DHHS) በ ASQ ላይ በሞንትጎመሪ ካውንቲ ውስጥ እስከ 150 የሚሆኑ ባለሙያዎችን ማሰልጠን የሚችል ፈንድ አለው። እባክዎ ለመመዘን ከታች ያለውን አገናኝ (ሊንክ) ይጠቀሙ (ለሁሉም የካውንቲው የጤና ባለሙያዎች ክፍት ነው፣ ለ DHHS እና የማበረሰብ የጤና አገልግሎት አቅራቢዎች ጭምር።

<https://www.lifelineworkshops.com/md-training-info>

988 በተጨማሪም የአዕምሮ ጤና ሕክምና ሰጪዎችን ያግዛል

**ቪዲዮዎች:-**

What’s Happening MoCo interview with Rachel Larkin, EveryMind/the local 988 Lifeline Center

<https://www.youtube.com/watch?v=3gKogfmiZ8>

የሚረጋገጥ ሺ.ዲ.ዮ.

<https://www.youtube.com/watch?v=dab6adGBL2I>