

برگه اطلاعات والدین:

خود آسیب زنی غیر خودکشی

این منبع به شما یاری میرساند تا خود آسیب زنی غیر خودکشی را بهتر درک و به فرزند خود کمک کنید.

تعریف

آسیب زنی غیر خودکشی به معنی آسیب و صدمه زدن مستقیم و عمدی به بافت بدن است و فرد هیچ قصدی برای خودکشی ندارد و به دلایل فرهنگی و اجتماعی نیز نمیباشد. تو، پیرسنگ، آسیب های غیر مستقیم مانند استفاده نابجا از مواد و اختلال های خورد و خوراک در دسته ی این آسیب زنی ها قرار نمیگیرد (برگرفته از Self-Injury Outreach & Support)
اگر فکر میکنید که فرزند شما به رفتارهای خود آسیب زنی دست میزند در زیر راهنمای مفیدی وجود دارد که به شما کمک میکند که به بهترین شکل با فرزند خود در این باره صحبت کنید.

راهنمای کمک به والدین برای صحبت کردن با فرزندانشان در مورد خود آسیب زنی

1. بهترین کار این است که از زبانی آرام که اطمینان بخش و حمایت گر است استفاده کنید: " من خیلی نگران تو هستم. همه ی این زخم ها را روی بازوی تو میبینم و حدس میزنم که ممکن است به خودت آسیب بزنی. اگر مسئله همین است از تو میخواهم که بدانی میتوانی با من در این باره صحبت کنی. من فقط میخواهم به تو کمک کنم."
2. بچه ها و جوان هایی که دست به خود آسیب زنی میزنند احساس میکنند که والدینشان از آنها عصبانی خواهند شد و یا احساس بدی دارند از اینکه به والدین خود استرس وارد میکنند. بهترین کار برای والدین این است که نشان دهند که قادرند این قضیه را که فرزند خود آسیب زنی میکند به صورت یک حقیقت بپذیرند و مکالمه را به سمت یک گفتگوی آزاد ببرند.
3. بچه ها و جوان هایی که میدانند والدینشان آنها را بدون قضاوت در مورد خود آسیب زنی پذیرفته اند به احتمال زیاد بیشتر وارد مکالماتی در مورد رسیدن به حمایت و درمان بیشتر میشوند.
4. هرگونه واکنش افراطی احساسی ممکن است در بچه یا جوان باعث شود از رفتار خود آسیب زنی دست بکشد و همچنین ممکن است در صورتی که فرزند از عصبانیت یا احساس گناه رنج ببرد منجر به ایجاد یک جرقه برای خود آسیب زنی های بیشتر شود.
5. بریدن ها را نادیده نگیرید. در مورد آنها صحبت کنید حتی اگر فرزند شما به نظراتتان توجهی نمیکند.
6. از تهدید و تنبیه اجتناب کنید.
7. به یاد داشته باشید این رفتار برای بچه ها جوانان به صورت احساسی تحریک میشود.
8. بچه و جوان احتمالا قادر خواهد بود احساسات خود را ابراز کند.
9. گوش دهید، برای حل مسئله تلاش نکنید. گوش دادن فرصت را برای ابراز احساسات فراهم میکند.
10. بچه یا جوان را مطلع سازید که خود آسیب زنی نه تنها او را تحت تاثیر قرار میدهد بلکه اطرافیان او نیز در مورد رفاه خود نگران خواهند شد.
11. یک رابطه مشترک با بچه و جوان در این باره ایجاد کنید که چه کسی از خانواده و همچنین بیرون از خانواده مانند مشاور مدرسه میبایست مطلع باشد.
12. در صورتی که در هر زمانی خطر آنی فرزندتان را برای خودش یا دیگران احساس کردید، لطفاً به نزدیک ترین اورژانس، محل مراقبت های اورژانسی رفته و یا با تلفن 911 یا Distress Centre تماس حاصل فرمائید.

منابع و وبسایت های مفید

<http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/>

<http://www.sioutreach.org/>

تمامی اطلاعات موجود در وبسایت تنها به منظور آموزش قرار گرفته. این اطلاعات به عنوان جانشینی برای مشاوره های پزشکی یا مشاوره های متخصصان سلامت روانی نیست. شما همیشه میبایست با دکتر، یا سایر متخصصان مربوطه خود برای دریافت اطلاعات خاص در مورد شرایط فردی مشاوره کنید تا اطمینان حاصل فرمائید همه ی شرایط شما در نظر گرفته شده است.

این شرح توسط گروهی متشکل از نمایندگان بخش های کلگری و بخش های مدرسه های منطقه و Calgary Zone, Alberta Health Services (AHS) و Addiction and Mental Health تهیه شده است. در صورت وجود هرگونه سوال در مورد این کار لطفاً با برنامه Healthy Minds Healthy Children از طریق ایمیل hmhc@ahs.ca تماس حاصل فرمائید.