

المنطقة الخضراء:	ماذا يجب القول	ما الذي يجب القيام به:
يشعر الطفل بحالة جيدة، يبدو ويتصرف كالأتي: (القائمة أدناه)	<ul style="list-style-type: none"> • "كيف تجري الأمور؟" • "من فضلك اعلم أنني هنا دائماً للتحديث." والاستماع. • "يبدو أنك حزين بالنسبة لي." (غاضب / قلق / منزعج) • "هل تشعر بهذا الشعور؟" • "أخبرني إذا كنت تشعر بعدم الأمان. لن أغضب. أريد مساعدتك." • "أنا أحبك." • "أنا فخور بك." • "أنت مهم بالنسبة لي." • "دعنا نجلس ونتحدث عما يجري." 	<ul style="list-style-type: none"> • قدر النجاحات، خاصة الصغيرة منها. • ابن علاقة خارج إطار مرض طفلك. • اقضوا وقتاً ممتعاً معاً. • امنح الطمأنينة.
	<p>ما هي الأسئلة التي تعمل بشكل أفضل لطفلك:</p> <p>(حدد أدناه) ابدأً بجملة: "أنا أحبك وأريد التأكد من بقائك بأمان."</p> <p>أضف إحدى العبارات التالية: "كيف يمكنني مساعدتك؟"</p> <ul style="list-style-type: none"> • "هل تفكر في قتل نفسك؟ كيف ستفعل ذلك؟" 	

	<ul style="list-style-type: none">• "هل تذكر تلك المرة التي شعرت فيها بالسوء الشديد؟ لقد تجاوزتها، ويمكنك تجاوز هذا أيضًا."• "لنتحدث عندما نكون أكثر هدوءًا. (حاول تقليل الخلافات / الخصومات العائلية.) ما الكلمات التي ستستخدمها خلال هذا الوقت مع طفلك؟ (حدد أدناه)	
--	--	--

ما الذي يجب القيام به:	ماذا الذي يجب قوله:	المنطقة الصفراء:
<ul style="list-style-type: none"> ● اطمئن بانتظام على طفلك لمعرفة حالته: <ul style="list-style-type: none"> ■ العواطف، المشاعر ■ التفكير الانتحاري ■ التغييرات السلوكية ● شجع العلاقات والأنشطة الإيجابية مع الأصدقاء. ● شجع أشتراكك في الأنشطة العائلية مع بعضكم البعض. ● درب طفلك على استخدام مهارات التأقلم المستوحاة من خطة عمل التعافي. ● إذا لوحظ نمط في السلوك ولم يتحسن، فاتصل بمعالج الطفل أو الطبيب النفسي للحصول على إرشادات أو لتحديد موعد في أقرب وقت ممكن. ● قم بإنشاء تواصل بالمدرسة / المجتمع المحلي، والتي يمكنها تقديم الدعم والتواصل بشكل منتظم مع طفلك. 	<p>أرقام الطوارئ: المعالج النفسي: الطبيب النفسي: خدمات الطوارئ النفسية: 936-734-5900</p>	<p>السلوكيات التي تظهر أن الطفل في المنطقة الصفراء:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● الانقطاع عن الأنشطة السابقة. ● حدوث التقلبات المزاجية غالبًا بدون سبب محدد. ● زيادة في التهيج، الغضب أو الجدل. ● التغييرات في أنماط النوم و / أو الأكل. <p>انتبه لهذه الأمور:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● الفشل الدراسي ● الخسائر الأخيرة، بما في ذلك خسائر الصداقة. ● التتمر. ● الخلافات عبر وسائل التواصل الاجتماعي. ● النبذ الاجتماعي. ● * الخلاف مع الوالدين، غالبًا ما يمكن أن يستدعي المنطقة الحمراء*

ماذا بإمكانك أن تفعل أيضًا:	افعل هذا فورًا:	المنطقة الحمراء:
<p>1. أسأل بهدوء وبشكل مباشر عن الأفكار والخطط والنية الانتحارية.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● لا تسمح للطفل بمغادرة المنزل وحده. 	<p>الطفل يقوم بـ:</p>

<p>2. درب الطفل على استخدام استراتيجيات التأقلم المدرجة في خطة عمل التعافي الخاصة به.</p> <p>3. إذا لم يُجب الطفل عن استفسارك المباشر حول الأفكار الانتحارية، فانتظر 15 دقيقة (مع الاستمرار في مراقبته) ثم أعد طرح السؤال، بينما تعبر عن حبك وقلقك. (كرر نفس العملية لمدة تصل إلى ساعة واحدة).</p> <p>4. إذا لم يتواصل الطفل معك، فاقترح عليه الاتصال بمعالجه أو بالخط الوطني للوقاية من الانتحار للتحدث دون الحاجة للكشف عن هويته. [800-273-(8255)]</p> <p>اصطحب طفلك إلى أقرب غرفة طوارئ إذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اعترف أو لاحظت أنه بدأ في تنفيذ خطة محددة للانتحار. • عبر عن نية تنفيذ خطة انتحارية معينة. • عبر عن عدم القدرة على الحفاظ على سلامته. <p>إذا رفض الطفل الذهاب إلى غرفة الطوارئ، فاتصل برقم 911.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • لا تسمح للطفل بالانعزال في غرفة أو في مناطق أخرى بمفرده. • امنح الطفل مساحة لكن ابق يقظاً. 	<ul style="list-style-type: none"> • التحدث أو المزاح أو الكتابة أو الرسم عن الانتحار. • منهمك في إيذاء نفسه. • التوقف عن أو رفض مناقشة أي موضوع. • الانسياق وراء الأفكار الانتحارية. <p>تم:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الاتصال بكم من قبل طرف آخر بخصوص مخاوف تتعلق بالسلامة.
---	---	---

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميتشيجان للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يقدم طب ميتشيجان بإنشائها ولا يتحمل طب ميتشيجان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

المؤلف : اوتمن بيترسون ،ماجستير اختصاص اجتماع مرخص
مراجع لغة بسيطة: روتي فولك، ماجستير علوم معلوماتية، أكاديمية محترفي المعلومات الصحية
Author: Autumn Peterson, LMSW
Plain Language Reviewer: Ruti Volk, MSI, AHIP

تعليم المرضى بواسطة طب ميتشيجان [Michigan Medicine](#) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو الغير تجارية / الترخيص العام الدولي
بالمشاركة بالممثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#)
International Public Licensee تمت آخر مراجعة في: 2021/10

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 10/2021