

الى أولياء الأمور/الأوصياء الشرعيين الأجراء،

يعمل الكادر المدرسي هذا العام الدراسي على شرح الأمور المتعلقة بالصحة العقلية للطلاب وكيفية طلب المساعدة إذا كان ينتابهم القلق بشأن صحتهم أو صحة أحد الأصدقاء. نقوم بالإستعانة ببرنامج يُدعى علامات الأنتحار (SOS). يقدم هذا البرنامج للطلاب معلومات حول هذا الموضوع الشائك ويشجعهم على التقدم لطلب المساعدة.

تم استخدام برنامج SOS من قبل آلاف المدارس على مدى العقود القليلة الماضية. أظهرت الدراسات أن البرنامج يوضّح للطلاب وعلى نحو فعال كل ما يتعلق بالاكنتاب والانتحار مع الحد من عدد محاولات الإنتحار التي أبلغ عنها الطلاب أنفسهم.

يتعلم الطلاب من خلال هذا البرنامج ما يلي:

- بأن الاكنتاب هو مرض قابل للعلاج، ولذلك يتم تشجيعهم على طلب المساعدة
- كيفية تحديد الاكنتاب وخطر الأقدام على الإنتحار لديهم أو لدى أحد الأصدقاء
- كيفية التصرف وفق خطوات "ACT"، وهي مختصر لمفردات (إدراك، رعاية، إبلاغ شخص بالغ موثوق به) حينما يساورهم القلق بشأنهم أو بشأن أحد الأصدقاء.
- من الشخص الذي يمكنهم اللجوء اليه في المدرسة لطلب المساعدة في حال حاجتهم اليها

سيشاهد الطلاب مقاطع فيديو مناسبة لأعمارهم مع المشاركة في مناقشة أرشادية حول مواضيع الأكتئاب والانتحار وماذا عليهم فعله عندما ينتابهم القلق بشأن أحد الأصدقاء. سيقوم الطلاب بعد مشاهدتهم للفيديو بأكمال الإجابة على ورقة للرد على سؤال فيما إذا كانوا بحاجة للتحدث مع شخص بالغ حول ما يثير قلقهم. سيقوم الكادر المدرسي بعقد أجتماع قصير مع أي طالب يطلب الحديث معه.

سيقوم الطلاب بعد مشاهدتهم للفيديو بأكمال الإجابة على فحص قصير للكشف عن الأكتئاب. لا يقدم هذا الفحص تشخيص للأكتئاب لكنه يوضح فيما إذا كان اليافع بحاجة الى الإحالة لغرض تقييمه من قبل مختص بالصحة العقلية.

نشجعك على زيارة الرابط www.sosignsof suicide.org/parent للحصول على المزيد من المعلومات حول العلامات التحذيرية لأنتحار الشباب، والأطلاع على موارد مفيدة وبعض الرسائل الأساسية التي سيتعلمها الطلاب. كما بإمكانك مشاهدة هذا الفيديو المخصص لأولياء الأمور للتعرف على المزيد من المعلومات.

إذا كانت لديكم أسئلة أو مخاوف حول مشاركة الطالب في هذا البرنامج، أو إذا كنت ترغب في سحب مشاركة الطالب في هذا الدرس، يرجى الأتصال بأحد المستشارين التربويين في مدرسة الطالب.

المخلص،

[Designated administrator, title]