



فهرست باید ها و نبایدها در مورد خودزنی بدون قصد خودکشی

کنسرسیوم بین المللی
برای خودزنی در محیط های
آموزشی



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

این فهرست دربردارنده باید و نباید برای:

- خط مشی عمومی
- دانش آموزان
- مدرسان
- شناسایی خودزنی بدون قصد خودکشی در مدارس
- حمایت از دانش آموزان و خانواده ها
- متخصصین سلامت روان
- درمان

خط مشی عمومی

باید ها

آگاه بودن از قانون گذاری، خط مشی ها و دستورالعمل های منطقه ای در مورد نحوه شناسایی و برخورد با خودزنی بدون قصد خودکشی در مدارس.

نباید ها

ایجاد خط مشی در مورد خودزنی بدون قصد خودکشی بدون در نظر گرفتن ملاحظات منطقه ای.

باید ها

تدوین یک دستورالعمل مختص خودزنی بدون قصد خودکشی.

نباید ها

ترکیب کردن دستورالعمل های مرتبط با خودزنی بدون قصد خودکشی با رفتارهای خودکشی.

تلفیق پروتکل های مربوط به خودزنی بدون قصد خودکشی و رفتارهای خودکشی نتایج زیان بخشی را برای نوجوان، خانواده ها و پرسنل مدرسه در پی خواهد داشت.

باید ها

در صورت نیاز، راهبردها و شیوه هایی برای اردوهای مدارس، گردش های بیرون شهر، مدارس شبانه روزی و پردیس های مدرسه در نظر گرفته و تدوین شود.

نباید ها

تدوین یک خط مشی متناسب با همه ی موارد، بدون در نظر گرفتن محیط های منحصر به فرد مدرسه.

اجازه ندادن به دانش آموز برای رفتن به گشت و گذارهای خارج از شهر، سفرهای علمی و اردوها به خاطر خودزنی فقط موجب خواهد شد که دانش آموز بیشتر منزوی شود، نظرات مخرب دیگر دانش آموزان را باعث شده و موفقیت درسی را تحت تاثیر قرار می دهد.

دانش آموزان

نباید ها

نگاه قضاوت گرانه و تحقیر آمیز نسبت به دانش آموزی که خودزنی می کند.

باید ها

آگاهی از اینکه دانش آموزان مختلف روش های مقابله مختلف دارند.

نباید ها

قول بدهیم که خودزنی دوستان را به عنوان یک راز نگه خواهیم داشت.

باید ها

در صورت داشتن دوستی که خودزنی می کند، به معلم یا یک بزرگسال قابل اعتماد در مورد آن بگوییم.

نباید ها

نشان ندادن زخم ها و جای آن ها.

باید ها

صحبت کردن با دیگر دانش آموزان در مورد نگرانی های مربوط به سلامت روان و دیگر روش های عمومی کنار آمدن و مقابله.

نباید ها

احساس کنید که شما مجبور هستید رازی را نگه دارید

باید ها

کمک گرفتن از مشاور مدرسه.

کارکنان مدرسه

باید ها

ارائه آموزش ها و منابع به همه ی پرسنل مدرسه.

نباید ها

محدود کردن دوره های آموزشی در مورد خودزنی به پرسنل بهداشت روان.

باید ها

تشویق کل پرسنل مدرسه برای در پیش گرفتن رویکردی بدون قضاوت، دلسوزانه همراه با کنجکاوی محترمانه هنگام صحبت در مورد خود زنی با دانش

نباید ها

نشان دادن واکنش های به طور واضح منفی، قضاوت گرانه و بی فایده نسبت به خود زنی.

باید ها

در نظر گرفتن یک نفر مسئول یا یک تیم مخصوص که در زمینه شناسایی خودزنی آموزش دیده، می تواند با اعتماد ارزیابی خطر را انجام دهد و با کسی که خودزنی کرده کار کند.

نباید ها

اجازه به پرسنل آموزش ندیده یا بی تجربه که با دانش آموزانی که خودزنی کرده اند از نزدیک کار کنند.

همچنین از واکنش های افراط آمیز به خود زنی جلوگیری کنید (چون ممکن است رفتار خودزنی را تقویت کند).

باید ها

اجازه بدهید پرسنل بهداشت روان در مورد موارد مربوط به رازداری و وظایف مراقبتی تصمیم بگیرند.

نباید ها

دستور گزارش همه ی موارد مربوط به خودزنی به ریاست و مدیر مدرسه یا والدین.

شناسایی موارد خودزنی در مدارس

نباید ها

در شناسایی موارد خودزنی بدون قصد خودکشی، نباید بدون در نظر گرفتن نیازهای فردی دانش آموزان عمل کنید. یعنی نباید همه را به یک چشم دید.

نباید ها

در موارد خود زنی بدون قصد خودکشی نباید فرد را از صحبت کردن با دوستان و همسالان منع کنید.

با در نظر گرفتن مرزهای رازداری، بسیار مهم است که دوستان کسی که خود زنی کرده است را مدنظر داشته باشید و از سلامت روانشان اطمینان حاصل کنید.

نباید ها

نباید از واژه ها برای انگ زدن و برچسب زدن استفاده کنید. کلماتی مثل «تیغزن» یا «خودزن» را برای اشاره به دانش آموزی که خودزنی کرده، به کار نبرید.

نباید ها

نباید تصور کنید که خودزنی رفتاری است که تنها در یک گروه مشخص از افراد اتفاق می افتد (مثلا زنان جوان، کسانی که به موسیقی راک علاقه مندند یا ...) و با یک روش مشخص (مثلا خراشیدن یا بریدن) این کار را انجام می دهند.

باید ها

نسبت به حساسیت های فرهنگی، عوامل افزایش دهنده خطر یا مسائلی که ممکن است به گروه مشخصی از دانش آموزان مرتبط باشد، آگاه باشید. (برای مثال دانش آموزان بومی، دگرباشان جنسی یا دانش آموزان دچار معلولیت)

باید ها

تاثیر موارد خود زنی بدون قصد خودکشی را بر سایر دانش آموزان در نظر داشته باشید. دوستان و همسالان دانش آموزی که خودزنی کرده است را حمایت کنید.

باید ها

از زبان محترمانه استفاده کنید. می توانید برای راهنمایی گرفتن و چگونگی صحبت کردن در مورد رفتارهای خودکشی از لینک زیر استفاده کنید:

<https://www.beyondblue.org.au/the-facts/suicide-prevention/worried-about-suicide/having-a-conversation-with-someone-you'reworried-about>

باید ها

در نظر داشته باشید که نوجوانان و جوانان مختلف به شیوه های مختلف ممکن است درگیر رفتارهای خود زنی شوند.

حمایت از دانش آموزان و خانواده ها

نباید ها

دست کم گرفتن اهمیت والدین و مراقبین در زندگی نوجوانان.

باید ها

اگر امکان آن وجود دارد و در صورت لزوم والدین را در فرایند مراقبت از دانش آموز وارد کنید (دانش آموزان را در تصمیم گیری و گفتگو دخیل کنید).

نباید ها

فرض را بر این گذاشتن که والدین از خودزنی فرزندشان اطلاع دارند، یا اینکه راهبردهای مقابله موثری را اعمال می کنند.

باید ها

در نظر داشته باشید که خودزنی بر والدین، خانواده و خانواده دوستان تأثیر دارد. برای والدین و خانواده ها و دوستان در صورت لزوم، آموزش، پشتیبانی و منابع فراهم کنید.

نباید ها

صراحتاً روی خودزنی تمرکز کردن و یا در مورد جزئیات اقدامات خاص در سطح مدرسه یا اقدامات پیشگیرانه گفتگو کردن.

باید ها

در مورد نگرانی های مربوط به بهداشت روان و استراتژی های کلی مقابله، با گروه دانش آموزان گفتگو کنید. بر روی آموزش به دانش آموزان در مورد چگونگی توجه و واکنش به نشانه های مشکلات بهداشت روان در دوستانشان و خودشان تمرکز کنید.

نباید ها

تشویق همسالان برای پنهان کردن یا حمایت از رفتارهای خودزنی با ننگ داشتن رازشان که کمک می کند دوستانشان به خودشان آسیب بزنند.

باید ها

تشویق همسالان که اگر کسی را می شناسند که خودزنی کرده است به یک بزرگسال قابل اعتماد بگویند.

متخصصین بهداشت روان

باید ها

تشویق دانش آموز برای صحبت در مورد نگرانی های زیرین خودزنی (برای مثال انگیزه های خود زنی) با دیگران به جای انجام خود عمل خودزنی).

نباید ها

اجازه صحبت صریح با جزئیات در مورد خودزنی

تأییراتی که صحبت صریح در مورد خودزنی می تواند بر دیگر دانش آموزان داشته باشد را توضیح دهید. از تمرکز بر جزئیات مشخص همچون روش های خودزنی خودداری کنید.

باید ها

از برنامه های ایمنی و برنامه های حمایتی استفاده کنید.

نباید ها

استفاده از قراردادهای نه به خودزنی.

این قراردادها می توانند باعث افزایش رازداری و در نتیجه موجب می شود دوره های بعد خودزنی با کسی در میان گذاشته نشوند. علاوه بر این قراردادها توافق را کاهش داده و رابطه ی درمانی را تخریب می کند.

باید ها

تقویت توسعه راهبردهای مقابله جایگزین.

نباید ها

تقویت رفتارهای جابه جایی مانند ابتکار بستن نوار لاستیکی دور مچ دست.

باید ها

در نظر داشته باشید اگر دانش آموزی نمی خواهد زخم های قدیمی اش را بپوشاند این انتخاب وی است.

نباید ها

– فشار به دانش آموز برای پوشاندن زخم هایش علیرغم میل و خواسته او.

اگر تصمیم دانش آموز بر نشان دادن بقایای زخم است، عواقب منفی احتمالی برای دانش آموز (مثلا قلدری دیدن) و دیگر دانش آموزان (تحریک کننده برای خودزنی) را مرور کنید. باید برنامه ای برای مدیریت این چالش ها داشته باشید و همین طور اینکه چگونه از دانش آموز محافظت و حمایت به عمل آید.

پنهان سازی زخم ها ممکن است تداعی کننده شرم از خودزنی باشد؛ برای بسیاری از دانش آموزان پس از بهبود، نشان دادن زخم ها می تواند اثر درمانی داشته و حس قوی بودن به آن ها بدهد.

درمان

نباید ها

اگر مسایل پیچیده ای در لایه های زیرین رفتار وجود دارد که مستلزم ارجاع به بیرون برای حمایت و درمان است، تلاش کنید که درمان دانش آموزی که خودزنی کرده است را به مدرسه محدود کنید.

باید ها

یک فهرست به روز از منابع ارجاع محلی داشته باشید. در صورت لزوم دانش آموزان را برای حمایت و درمان به منابع خارج از مدرسه ارجاع دهید.

نباید ها

فرض را بر این بگذارید که پرسنل و دانش آموزان به طور یکسان قادر به مقابله با افشاسازی و درمان خودزنی بدون حمایت هستند.

باید ها

رفتارهای خودمراقبتی را در بین تمامی پرسنل مدرسه و دانش آموزانی که ممکن است دانش آموزان اقدام کننده به خودزنی را بشناسند، تقویت و ترویج کنید.

نباید ها

فرض را بر این بگذارید اگر کسی رفتار خود زنی را از کس دیگری می گیرد (رفتار کپی برداری)، از آن دست خواهد برداشت، یا در غیر این صورت با کم محلی و نادیده انگاری رفتار را متوقف خواهد کرد.

باید ها

- در مواردی که خودزنی در بین گروه های همسالان در حال انتشار است (سرایت)، خیلی سریع و مستقیم مداخله کنید.