أعزائنا أولياء أمور الطلبة،

تحية طيبة وبعد:

تتميز سنوات المراهقة ببروز حب ممارسة المغامرات الخطرة وهي حالة صعبة على الطلاب، وأولياء أمورهم والمعلمين. لذا فإنه من السهل إساءة تفسير الاكتئاب في هذه المرحلة على أنه حالة " طبيعية" مزاجية للمراهقين؛ ومع ذلك ، فإن الاكتئاب والذي هو (من بين أكثر الأمراض العقلية شيوعًا) يبدو أنه يحدث في سن في سن أبكر من تلك المرحلة بكثير. الاكتئاب والذي هو عرض قابل للعلاج الذي يمكن علاجه - هو عامل خطر رئيسي يؤدي للانتحار. كذلك فإن إلحاق الأذى قد اصبح مشكلة متنامية فيما بين الشباب والمراهقين.

لمعالجة هذه المشكلات بشكل استباقي، تقدم مدرسة فينلي [school name] برنامج تدريبي لتنمية الوعي بخصوص الاكتئاب ووقاية الطلاب من مخاطر التفكير بالانتحار وذلك ضمن برنامج التدريب على التعرف على الإشارات المنذرة بالانتحار (SOS). يهدف هذا البرنامج إلى زيادة سلوكيات طلب المساعدة فيما بين الطلاب الذين لديهم مخاوف بخصوص أنفسهم أو أحد أصدقائهم.هذا البرنامج SOS المدرج في سجل SAMHSA الوطني للبرامج والممارسات القائمة على الأدلة أظهر انخفاضا في محاولات الانتحار المبلغ عنها ذاتيا بنسبة 40-64% في دراسات التحكم العشوائية (Aseltine et al., 2007 &amp; Schilling et al., 2016).

أهدافنا من المشاركة في هذا البرنامج واضحة ومباشرة:

* مساعدة طلابنا على فهم أن الاكتئاب مرض قابل للعلاج.
* تبيان أن الانتحار مأساة يمكن الوقاية منها والتي تحدث غالبا نتيجة للاكتئاب غير المعالج.
* تزويد الطلاب بالتدريب على كيفية التعرف على الاكتئاب الخطير والانتحار المحتمل من انفسهم او احد اصدقائهم.
* اقناع الشباب/المراهقين بأنهم يستطيعون مساعدة أنفسهم أو أحد أصدقائهم من خلال اتخاذ خطوة بسيطة بالتحدث إلى أحد البالغين حول مخاوفهم.
* مساعدة الطلاب في معرفة من يمكنهم اللجوء إليه في المدرسة للحصول على المساعدة ، إذا احتاجوا إليها.

**سيتم عرض هذا البرنامج على جميع طلاب الصف السادس (يوم الثلاثاء، 14 فبراير) وجميع طلاب الصف السابع (يوم الثلاثاء، 21 فبراير) وجميع طلاب الصف الثامن (يوم الثلاثاء، 28 فبراير).** قُدم برنامج SOS لنا من قبل بعثة إليسا Elyssa's Mission وهي منظمة غير ربحية مكرسة لمنع الانتحار. بعثة إليسا Elyssa's Mission هي المنظمة الوحيدة في ولاية إلينوي التي تقوم بتمويل وتوزيع وتنفيذ برنامج SOS. للحصول على مزيد من المعلومات حول منع الانتحار ، قم بزيارة موقع الويب الخاص بهم على [www.elyssasmission.org](http://www.elyssasmission.org) وتأكد ان تشاهد العرض المباشر الخاص بالوالدين On Line Parent Presentation وذلك من خلال <https://elyssasmission.org/for-parents> / للحصول على معلومات حول علامات الإنذار الخاصة بحالات الانتحار وكيفية الحفاظ على سلامة ابنكم/ ابنتكم. كذلك. نحن نشجعكم على زيارة موقع [www.sossignsofsuicide.org/parent](http://www.sossignsofsuicide.org/parent) للحصول على معلومات حول علامات التحذير المنذرة بخطر انتحار الشباب، موارد مفيدة، وبعض الرسائل الرئيسية التي سيتعلمها الطلاب.

كجزء من البرنامج، سيعرض مقدمو البرنامج مقاطع فيديو وإدارة النقاش فيما بين الطلاب. سيقوم الطلاب بعد ذلك بإكمال تقييم مختصر بخصوص الاكتئاب وكذلك ملء بطاقة استجابة تشير إلى ما إذا كانوا يرغبون في التحدث إلى شخص بالغ أم لا عن أنفسهم أو أحد اصدقائهم. تتناول أداة فحص الاكتئاب الأفكار والمشاعر التي قد لا يكون الوالدين على دراية بخصوص معاناة ابنهم/ ابنتهم منها، إلا ان هذه الأداة لا تقدم تشخيصا للاكتئاب ، بل تنبه موظفي المدرسة إلى الطلاب الذين يحتاجون للمزيد من الفحص والاستقصاء. سيكون طاقم الصحة العقلية بالمدرسة أو شريك الصحة العقلية المجتمعي المؤهل متوفراً للاجتماع مع الطلاب المعنيين، كذلك سيقوم موظفو المدرسة بعد ذلك بإخبار أولياء الأمور بشأن أي خطوات تالية مطلوبة.

إذا كان لديكم أي أسئلة و/أو لا ترغبون في أن يشارك طفلكم في برنامج SOS ، يرجى الاتصال بي انا شخصياَ، إيفان كافكا، أخصائية اجتماعية للصف السادس، قبل تاريخ البرنامج. يمكنكم الاتصال بي على هذا الرقم: xxx)xxx-xxxx)، تحويلة xxxx. اذا لم تتصلوا بنا، فإننا سوف نفترض إن طفلك لديه موافقة للمشاركة في هذا البرنامج.

ولكم خالص تحياتنا،

إيفان كافكا، اخصائية اجتماعية معتمدة LSW

الأخصائية الاجتماعية للصف السادس