



NATIONAL ASSOCIATION OF
School Psychologists

13 ምክንያቶች ለምን (13 Reasons Why) የNetflix

ተከታታይ (የድረ ገጽ ቴሌቪዥን) ድራማ :-
ለአስተማሪዎች አስተያየቶች
Amharic

የወጣት ራስን የመግደል አደጋን በመከላከል ት/ቤቶች ጠቃሚ ሚና አላቸው/ይጫወታሉ፤ እናም ይህን ኃላፊነት ለመወጣት በተማሪዎች ህይወት አደጋ ስለሚያስከትሉ ሁኔታዎች ግንዛቤ መያዝ በጣም አስፈላጊ ነው። ተመሳሳይ ስም ባለው በወጣት ጎልማሳ ልጅ በተጻፈ ድርሰት ላይ መሰረት ያደረገው እና በመታየት ላይ የሚገኘው የNetflix ተከታታይ ድራማ፣ 13 ምክንያቶች ለምን፣ ይህን የመሳሰሉ ጉዳዮችን ያነሳል። ተከታታይ ድራማው የራስዎን ህይወት ባጠፋችው እና ለምን ራሷን እንደገደለች በሆኑ መንገዶች እጆቻቸው አለበት ላለቻቸው ለ13 ሰዎች የድምጽ ቅጅዎችን በተወችው፣ በ17 አመቷ ሃና ቤከር፣ ዙሪያ ያጠነጥናል። እያንዳንዱ ካሴት (የቴፕ ክር) ከ13ቱ አንዱ/ዲ ወይም ከዛ በላይ የሆኑት የተሳተፉበትን የሚያሳምሙ ኩነቶችን/ክስተቶችን ይተርካል።

የትርኢቱ (ሾው) አዘጋጆች ተከታታይ ድራማው ራስን በመግደል ሀሳብ የሚንገላቱትን ሊራዳ እንደሚችል ተስፋ እናደርጋለን ብለዋል። ነገር ግን፣ እድሜያቸው በአስራዎቹ (13-19) ውስጥ የሚገኙ ብዙ ልጆች ያለ ትልቅ/አዋቂ ሰዎች ክትትል/ምሪት እና ድጋፍ ተመስጠው የሚመለከቱት ተከታታይ ድራማው፣ የወጣት ራስን መግደል ጉዳይን ስሜት በሚቀስቅስ መልኩ ማቅረቡ ሊያመጣ ስለሚችለው ጉዳት ከራስ የመግደል ተከላካይ ባለሙያዎች/ኤክስፐርቶች አሳሳቢ ጉዳዮች እያስነሳ ነው። ተከታታይ ድራማው ራስን በመግደል የደረሰ ሞትን በግልጽ እና በተዘረዘረ መንገድ ያሳያል እንዲሁም እንደ ጉልበተኝነት/ማሰቃየት (bullying)፣ አስገድዶ መድፈር፣ ሰከር መንዳት፣ እና ቀስቃሽ ወይም ከብዙ ወንዶች ጋር የግብረ ስጋ ግኑኝነት እንደሚያሳይ የሚፈረድ ባህሪን ያሳዩትን ሴት ማግለልን (slut shaming) የመሳሰሉ በርካታ አስቸጋሪ ርዕዮተኝነትን በሚያሳዝን እና ስሜትን በሚያሳምሙ ዝርዝሮች ያስተናግዳል/ያቀርባል። እንደዚሁም ተከታታይ ድራማው በሌላ ሰው ላይ የአካል ጥቃት እና የጉልበተኝነት በደል ሲፈጸም ተመለከተው (ማለትም ተመልካቾች) እና ሁኔታውን ለመፈተሽ እና መፍትሄ ለመፈለግ ርምጃ (ማለትም፣ ስለክስተቱ በግልጽ አለመናገር/መደበቅ፣ ስለክስተቱ ለትልቅ ሰው አለመናገር) የማይወስዱ በአስራዎቹ (13-19) እድሜ የሚገኙ ወጣቶች አስተዋጾ ያሳያል።

ጥንቃቄዎች

ተጋላጭ ወጣቶች፣ በተለይም በማንኛውንም ደረጃ ቢሆን ራስን የመግደል ጥንስስ ሀሳብ ያላቸው ወጣቶች፣ ይህን ተከታታይ ድራማ እንዲመለከቱ አንመክርም። ጠንካራ ታሪክ ነጋሪነቱ በቀላሉ የሚመሰጡ/የሚሳቡ ተመልካቾች በገጸ ባህሪያቱ የተወሰዱትን ምርጫዎች ከእውነታው በተቃራኒ የተሻሉ እና የሚሰቡ አድርገው እንዲወስዱ እና/ወይም የበቀል ቅዥቶች እንዲያሳድሩ ሊመራቸው ይችላል። በቀላሉ በዋና ገጸ ባህሪ ከተሳሉት ተሞክሮዎች ጋር የራሳቸውን ተሞክሮ ማመሳሰል እና በዋና ገጸ ባህሪ ላይ የታሰቡ እና ያልታሰቡ ተጽእኖዎችን ሊቀበሉ ይችላሉ። እንደአለመታደል ሆኖ፣ የሃናን የእርዳታ ጥሪ በአጥጋቢ ሁኔታ ያልመለሰው/ችውን፣ ሁለተኛው/ዋን የት/ቤት አማካሪ/ካውንስለር ጨምሮ፣ በሾው ላይ የቀረቡት የአዋቂ/ትልቅ ሰው ገጸ ባህሪያት፣ የእምነት ሁኔታ ወይም የመርዳት ችሎታን አይፈነጥቅም። የሃና ቤተሰቦችም ቢሆኑም እሷን ወደ ራስ መግደል ስለገፏት ክስተቶች አላስተዋሉም/ግንዛቤ የላቸውም።

ብዙዎቹ ወጣቶች ቶሎ ማገገም የሚችሉ እና የቲቪ ድራማ እና የእውን ህይወትን ለመለየት የሚችሉ ቢሆንም፣ ስለታየው ድራማ ከእነርሱ ጋር ጥንቃቄ የተሞላበት ውይይት ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው። ይህን ማድረግ በመዳሰስ ላይ ያለውን ጉዳይ እንዲያሞህዱ፣ የተወሰኑ ምርጫዎች የሚያስከትሉትን ውጤቶች እንዲያስተውሉ ለመርዳት እድል ይሰጣል። እንዲሁም ራስን መግደል ለችግሮች መፍትሄ አይደለም እና እርዳታም ይገኛል የሚለውን መልእክት ያጠናክራል። ይህ በተለይም ብቸኛ ለሆኑ፣ ለሚንገላቱ/ለሚታገሉ፣ ወይም ለሚመሩ ምስሎች እና ለታሪክ ሴራ ለመጠቃት ለተጋለጡ ወጣቶች ጠቃሚ ነው። የሌላ ሰውን ራስ መግደል እንዲያዩ መደረግ (መጋለጥ)፣ ወይም ስለሞት ቀስቃሽ በሆነ መንገድ ለቀረቡ ትረካዎች መጋለጥ፣ ከአእምሮ ጤና ሁኔታዎች ጋር የሚታገሉ ወጣቶች ራስን መግደል እንዲያሰቡ ወይም አንዲሞክሩ አንደ ምክንያት ከሚጠቅሷቸው ከብዙዎቹ የአደጋ ተጋላጭነት ሁኔታዎች/ምክንያቶች አንዱ ሊሆን እንደሚችል ጥናት ያሳያል።

ተከታታይ ድራማው በትክክል የሚያስተላልፈው ነገር ራስን ለመግደል ብቸኛ መንስኤ እንደሌለ ነው። በእርግጥ፣ ብዙ የራስ መግደል ሞት እንዳለ ሁሉ ራስ ለመግደል የሚወስዱ ብዙ መንገዶች የመኖር/የመገኘት እድሎች አሏቸው። ነገር ግን፣ ተከታታይ ድራማው በአብዛኛው ራስን በመግደል የሚደርሱ ሞቶች የተለመደው ሊታከም የሚችሉ የአእምሮ ህመሞች መኖራቸው መሆናቸውን አጽንኦት አይሰጥም። ራስን መግደል

ቀላል የጭንቀት ፈጣሪዎች ውጤት ወይም ተግዳሮቶችን መወጫ መንገድ አይደለም፤ ይልቅስ፤ ሊታከሙ የሚችሉ የአእምሮ ህመሞች እና ከአቅም በላይ ወይም መቋቋም የማይቻሉ ጭንቀት የሚለቁ ሁኔታዎች ድብልቅ/ውህድ ውጤት ነው።

አጋር አካላቶች/ድርጅቶች (ምሳሌ፡ የት/ቤት አስተዳዳሪዎች፣ ወላጆች፣ እና አስተማሪዎች) ከተማሪዎች ጋር አጋዥ በሆኑ ውይይቶች/ንግግሮች እንዲሳተፉ እንደዚሁም ለተማሪዎች መረጃዎች እንዲያቀርቡ እና ጎጂ ባህሪያትን ለመከላከል እውቀታቸውን/ሙያቸውን ማቅረብ እንዲችሉ የት/ቤት የስነ-ልቦና ባለሙያዎች እና ሌሎች የት/ቤት ቅጥር የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች ሊረዱቸው ይችላሉ።

የአስተማሪዎች መመሪያ

1. ይህን ተከታታይ ድራማ ሁሉም ተማሪዎች እንዲያዩት ባንመክርም፣ የወጣት ሰዎችን ልምዶች፣ ሀሳቦች፣ እና ስሜቶች በተሻለ ለመረዳት እንደ እድል ሊወሰድ ይችላል። ይህን ተከታታይ ድራማ የሚመለከቱ ልጆች እና ወጣቶች ድራማውን (የድራማውን ሀሳብ) ለመረዳት እና ለማብላት አጋዥ/ተባባሪ የሆኑ አዋቂ/ትልቅ ሰዎች ያስፈልጓቸዋል። የጉዳት አደጋውን ለመቀነስ እና በት/ቤት ማህበረሰብ በመካሄድ ላይ የሚገኙ እና መፍትሄ ሊፈለግላቸው የሚገቡ የማህበራዊ እና የባህሪያዊ ችግሮችን ለመለዩት ይህን እንደ እድል ተጠቀሙበት።
2. ተማሪዎች እንደ 13 ምክንያቶች ለምን የመሰሉ አነጋጋሪ ይዘት ያላቸውን በሚመለከቱበት ወቅት፣ አረዳዳቸውን/ግንዛቤያቸውን/አተያያቸውን በግልጽ/በጥራት እንዲናገሩ አግዟቸው/አርዷቸው። የቀረቡት/የተቀረጹት ከባድ የሆኑት ጉዳዮች በርግጥ በት/ቤቶች እና በማህበረሰብ ውስጥ ይፈጠራሉ/ያጋጥማሉ፤ ስለሆነም የትልቅ/አዋቂ ሰዎች ወጣቶች ያሳሰቧቸው/ያስጨነቋቸውን ጉዳዮች ማድመጥ፣ በቁምነግር መውሰድ፣ እና እርዳታ ለማቅረብ ፈቃደኛ መሆን አስፈላጊ ነው።
3. ለመርዳት የት/ቤት ቅጥር የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች እንዲገኙ ማጠናከር። በተከታታይ ድራማው የቀረበው/የሚታየው የሁለተኛው/ዋ አማካሪ ባህሪ በአጠቃላይ በሁሉም የት/ቤት ቅጥር የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች ዘንድ ልክ እንዳልሆነ እንደሚረዱት ያስምሩበት። ሁሉም የት/ቤት ቅጥር የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች በራስ መግደል አደጋ ግምገማ ስልጠና ማግኘታቸው አስፈላጊ/ጠቃሚ ነው።
4. ወላጆች፣ አስተማሪዎች፣ እና ተማሪዎች ራስን የመግደል አደጋ ማስጠንቀቂያ ምልክቶች ማወቃቸውን ማረጋገጥ። ሁል ጊዜ የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን በቁምነግር መውሰድ፣ እና መቼም ቢሆን በምስጢር ለመያዝ ቃል አለመግባት። ለተማሪዎች በምስጢር የሚያመለክቱበት/ሪፖርት የሚያደርጉበት መንገድ/ስልት ማዘጋጀት። የተለመዱ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-
 - ራስን ለመግደል ማስፈራሪያዎች፣ ሁለቱንም ቀጥተኛ የሆነ (“እራሴን እንድላለሁ።” ሕይወት(ቴ) እንዲያበቃ እፈልጋለሁ።) እና ቀጥተኛ ያልሆነ (“እንዲቆም/እንዲያበቃ ማድረግ አለብኝ።” “ተኝቼ እስከመቼውም/ለዘላለም ባልነቃ ደስ ይለኝ ነበር/እመኛለሁ።”) ማስፈራሪያዎቹ/ዛቻዎቹ በንግግር ወይም በጽሁፍ፣ እና ብዙውን ጊዜ በአን ላይን ተለጥፈው/ተቀምጠው ይገኛሉ።
 - ውድ የሆኑ ይዘታቸውን/ንብረቶቻቸውን (ለሰው) መስጠት።
 - በንግግር ወቅት፣ በጽሁፍ፣ በስእል፣ ወይም በማህበራዊ ሚዲያ በሞት ሀሳብ መያዝ/ማንጸባረቅ።
 - የባህሪ ለውጥ፣ በአቀራረብ/ንጽህናን በመጠበቅ፣ ሀሳቦች እና/ወይም ስሜቶች። ይህ በተለምዶ ደስተኛ ያልሆነ ሰው ድንገት ከሚገባው በላይ ደስተኛ መሆንን ያጠቃልላል።
 - ስሜታዊ መረባሽ።
5. ራስን የመግደል ፍላጎት የሚሰማቸው ተማሪዎች በቀጥታ እርዳታ የመፈለግ አዝማሚያ አያሳዩም፤ ነገር ግን፣ ወላጆች፣ የት/ቤት ሠራተኞች፣ እና ጓደኞች የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ሊያስተውሉ/ሊለዩ እና የወጣቱ/ቷን ደህንነት ለመጠበቅ አፋጣኝ ርምጃ ሊወስዱ ይችላሉ። አንድ ተማሪ ራሱ/ሷን ለመግደል እያሰበ/እያሰበች እንደሆነ/ች ምልክት ሲሰጥ/ስትሰጥ፣ የሚከተሉትን ርምጃዎች ይውሰዱ ፡-
 - በእርጋታ ይቆዩ፣ ፍርድ የማይሰጡ በመሆን ያዳምጡ። ራስን መግደል ሀሳብን ያስከተለውን ሊቋቋሙት ያልተቻለውን የስሜት ህመም ለመረዳት ጥረት ይድርጉ።
 - የተማሪው/ዋን ስሜታዊ ህመም እንደአሳነሱ ተደርገው ሊወስዱ የሚችሉ (ለምሳሌ፣ “በቃ ማለፍ እና ህይወትህ/ሽን መቀጠል አለብህ/ሽ።” ወይም “መርሳት አለብህ/ሽ።”) የመሰሉ አረፍተኛዎችን አገላለጾችን ያስወግዱ።
 - ስለ ራስን መግደል እያሰቡ እንደሆነ ተማሪዎችን በቀጥታ ይጠይቋቸው (ማለትም፣ ራሱህን/ሽን ለመግደል እያሰብክ/እያሰብሽ ነውን? " (በማለት)።
 - ለደህንነታቸው እርስዎ ባለዎት ሀሳብ/ጭንቀት ላይ ብቻ በማተኮር ወቃሳን ያስወግዱ።
 - ተማሪው/ዋን እርዳታ እንደሚገኝ እና ለዘላለም እንደዚህ እንደማይሰማቸው ያረጋግጡላቸው።
 - የማይለወጥ/ተመሳሳይ ቁጥጥር ያድርጉ። ተማሪው/ዋን ብቻው/ዋን አይተው/ዋት።
 - ራስዎን አደጋ ውስጥ በማይከት መልኩ፣ ግለሰቡ/ቧ ሊያገኘው/ልታገኘው የሚችለውን/የምትችለውን መሣሪያዎችን ጨምሮ ራስን የመግደያ መንገዶችን ያስወግዱ።

- እርዳታ ያግኙ። የተማሪን ራስን የመግደል ሀሳብ መቸም ቢሆን በምስጢር አይያዙ። ከእሱ ይልቅ፣ የት/ቤት ሠራተኛ ተማሪው/ዋን ወደ ት/ቤት ተቀጣሪ የአእምሮ ጤና ባለሙያ መውሰድ አለበት/ባት። ወላጆች ከት/ቤት ወይም ከማህበረሰብ የአእምሮ ጤና መገልገያዎች/መረጃዎች እርዳታ መፈለግ ይኖርባቸዋል። ተማሪዎች፣ ለምሳሌ ለት/ቤት የስነ-ልቦና ባለሙያ፣ አስተዳዳሪ፣ ወላጅ፣ ወይም አስተማሪ ለመሳሰሉ አግባብ/ትክክለኛ ለሆኑ ትልቅ/አዋቂ ዎች መንገር ይኖርባቸዋል።
6. ተማሪ ከሞተ/ች በኋላ ት/ቤት ወይም የድስትሪክት መኮንኖች መታሰቢያዎች እንዴት መስተናገድ እንዳለባቸው መወሰን አለባቸው። ሌሎችን የሚጠቅሙ መታሰቢያዎች (ምሳሌ፣ ለራስ መግደል መከላከያ ፕሮግራም እርዳታዎችን ማሰባሰብ) እና የተስፋ ስሜት ዝግጅቶች እንዲዘጋጁ የሚያስተዋወቁ እና አዎንታዊ ድርጊቶችን ማበረታታት። መታሰቢያው የግለሰብ/ቧን ሞት ክብር መስጠት፣ ማጉላት፣ ወይም ትልቅ ስፍራ እንዲሰጠው ማድረግ የለበትም። ይህን ማድረግ ወደ መኮረጅ ባህሪያት ወይም ወደ ራስን የማጥፋት ወረርሽኝ ሊመራ ይችላል (Brock et al., 2016)።
 7. የማገገሚያ ሁኔታዎችን በፍጥነት ማጠናከር ወደ ራስ መግደል ሀሳብ መጠንሰስ እና ባህሪያት የሚመሩ የአደጋ ሁኔታዎችን ሊቀንስ ይችላል። አንዴ አንድ ልጅ ወይም ወጣት አደጋ ላይ እንደሆነ/ች ከተወሰደ፣ ት/ቤቶች፣ ቤተሰቦች፣ እና ጓደኞች በወጣቱ/ቷ እና በእርሱ/ሷ ዙሪያ እነዚህን ሁኔታዎች ለመገንባት መስራት አለባቸው።
 - የቤተሰብ እገዛ/እርዳታ እና ትስስር/ውህደት፣ ጥሩ መግባባትን/ኮሙዩኒኬሽንን ጨምሮ።
 - የአኩሪት/ጓደኞች ድጋፍ እና የተሳሰረ የማህበራዊ አውታር መረቦች/ኔትዎርኮች።
 - የት/ቤት እና የማህበረሰብ ትስስር።
 - ራስን መግደል የሚያወግዙ/የማያበረታቱ እና ጤናማ አድኗርን የሚያራምዱ ባህላዊ እና ሐይማኖታዊ እምነቶች።
 - ችግርን የመጋፈጫ እና ችግርን የመፍቻ ተግባራዊ ክህሎቶች፣ ግጭት መፍታትን ጨምሮ።
 - አጠቃላይ የሕይወት እርካታ፣ ስለራስ ጥሩ ስሜት/አመለካከት መኖር፣ እና አላማን ማወቅ።
 - ውጤታማ የህክምና እና የአእምሮ ጤና መገልገያዎች በቀላሉ መገኘት።
 8. በግቢው ውስጥ የሁሉም ተማሪዎች ቦታዎች ቁጥጥር እንደሚደረግባቸው እና የት/ቤቱ አካባቢ በእርግጥም ደህንነቱ የተጠበቀ መሆኑ፣ የተደላደለ/አጋዥ መሆኑን፣ እና ከጉልበተኝነት የጸዳ መሆኑን ለማረጋገጥ ጥረት ማድረግ።
 9. ተጨማሪ መመሪያ ከአስፈላጊ፣ የህንጻ -ወይም የድስትሪክት ደረጃ የቀውስ ቡድን እርዳታን መጠየቅ። ቡድኑ ምንድን ስለሚሰጥ በእርስዎ ህንጻ ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩ ልዩ ሁኔታዎችን በመፍታት ሊረዳ ይችላል።

Preventing Suicide (ራስን መግደል መከላከልን) ይመልከቱ:- ለተጨማሪ መመሪያ Guidelines for Administrators and Crisis Teams።

የSuicide Awareness Voices of Education (SAVE) እና የJED ፋውንዴሽን ከወጣቶች ጋር በተለይም በ13 ምክንያቶች ለምን ተከታታይ ድራማ ለመነጋገር የመነጋገሪያ ነጥቦችን አዘጋጅተዋል ኮንላይን ላይ ይገኛል።

ለቤተሰቦች መመሪያ

1. ስለ 13 ምክንያቶች ለምን ተከታታይ ድራማ ልጅዎ ሰምቶ/ታ ወይም አይቶ/ታ እንደሆነ ልጅዎን ይጠይቁ። ተከታታይ (ድራማውን) እንደሚለኩቱ እንዲበረታቱ መምከር ባንፈልግም፣ እርስዎ ከእነርሱ ጋር ማየት እንደሚፈልጉ ይንገሯቸው፣ ወይም ሀሳባቸውን ለመያዝ እና በሀሳባቸው ላይ ለመነጋገር ይሞክሩ ።
2. አላይ ከተጠቀሱት ማናቸውንም የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ከአሳዩ፣ ራሳቸውን ለመግደል አስበው እንደሆነ ወይም የሆነ ሰው እየነዳቸው እንደሆነ ለመጠየቅ አይፍሩ። የራስን መግደልን ጉዳይ ማንሳት የራስን መግደል አደጋ አይጨምርም ወይም ሀሳቡን አይተከልም/እንዲያበቅል አያደርግም። በተቃራኒው፣ እርዳታ ለመስጠት እድል ይሠጣል።
3. ልጅዎ/ጆችዎ ማናቸውንም ጓደኞቻቸው ወይም የክፍል ጓደኞቻቸው የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ያሳያሉ ብለው ያስቡ እንደሆነ ይጠይቁ። ለጓደኛቸው ወይም ለክፍል ጓደኛቸው እንዴት እርዳታ ማግኘት እንደሚችሉ አናግሯቸው። ማናቸውንም የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ሲያዩ ወይም ሲሰሙ እንዴት መመለስ/ማስተናገድ እንደሚኖርባቸው ይምሯቸው።
4. የልጆችዎን አስተያየቶች ምንም ፍርድ ሳይሰጡ ያዳምጡ። ይህን ማድረግ ሙሉ በሙሉ አትኩሮትዎ ከእነርሱ ጋር የመሆን፣ መረዳት፣ መመለስ፣ እና ምን እንደተባለ ማስታወስን ይጠይቃል። የእርስዎን አጀንዳ ወደ ጎን ያድርጉ።
5. ስለ ልጅዎ ደህንነት ወይም ከጓደኛዎቻቸው መካከል ስለ አንዱ/ዷ ደህንነት ከአሳሰብዎ ከት/ቤት ተቀጣሪ ወይም ከማህበረሰብ መሰረት ከአደረገ የአእምሮ ጤና ባለሙያ እርዳታ ያግኙ።

የወጣት ራስን መግደል አጭር እውነታዎች (Preventing Youth Suicide Brief Facts) (በስፓንኛም ይገኛል) እና የወጣት ራስን መግደል መከላከል (Preventing Youth Suicide):- ለወላጆች እና አስተማሪዎች/መምህራን ተጨማሪ መረጃ የማግኘት መጠቆሚያዎች ይመልከቱ።

ለተማሪዎች ደህንነት በተጠበቀ መንገድ መልእክት ማስተላለፍ

1. ራስን መግደል መቻሉ ቢሆን መፍትሔ አይደለም/አይሆንም። ለጊዜያዊ ችግር መመለስ የማይቻል ምርጫ ነው። እርዳታ አለ። ራስን በመግደል ሀሳብ የሚቸገሩ ከሆነ ወይም በዚህ ሀሳብ የሚቸገር/የምትቸገር ሰው የሚያውቁ ከሆነ፣ በ1-800-273-TALK (8255)፣ ደውሎ ወይም የጸሀፍ መልእክት **“START”** በ741741 ላኩ።
2. ከጓደኞችዎ ጋር እንዴት እንደሚሰማቸው ለመነጋገር አትፍሩ እና እንዴት እንደምትጠነቀቁላቸው አሳውቋቸው።
3. “በአቋም የሚቆሙ” እንዲሆኑ እና ማሸማቀቅ ለመቀነስ እና በጎ የሆኑ ትስስሮች ለመጨመር እርምጃዎች እንዲወስዱ። የሚያሳስቡ ጉዳዮችን ሪፖርት አድርጉ።
4. ለሌላ ሰዎች አደጋ ሊያመጣ የሚችሉ ምስጢራዊ ባህሪያትን ለመደበቅ በምንም አይነት ሁኔታ ቃል አትግቡ።
5. ራስን መግደል መከላከል የሚቻል ነው። ራስን ለመግደል የሚያስቡ ሰዎች የሆነ ነገር ይላሉ ወይም የሆነ ነገር ያደርጋሉ ያ የማስጠንቀቂያ ምልክት ነው። ሁልጊዜ የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን በቁምነገር ይመልከቷቸው እንዲሁም የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ይወቁ።
 - ራስን የመግደል ማስፈራሪያዎች፣ ሁለቱንም ማለትም ቀጥተኛ ("ራሴን እገላለሁ።") እና ቀጥታ ያልሆነ (በተዘዋዋሪ) ("ተኝቼ ብቀር መቼም ባልነሳ እመኛለሁ") ሲሆኑ። በንግግር፣ ወይም፣ በጽሁፍ፣ ወይም በአን ላይን ላይ የሚታተም/የሚቀመጥ ሊሆን ይችላል።
 - ራስን የመግደል ማስታዎሻዎች እና አቅድ፣ በአን ላይን ላይ የመጫን/የሚደረግን ጨምሮ።
 - በንግግር ወቅት፣ በጽሁፍ፣ በስልጠና፣ ወይም በማህበራዊ ሚዲያ በሞት ሀሳብ መያዝ/ማንጸባረቅ።
 - የባህሪ ለውጥ፣ በአቀራረብ/ንጽህናን በመጠበቅ፣ በአስተሳሰብ እና/ወይም ስሜቶች።
 - ስሜታዊ ጭንቀት/መታወክ።
6. በዘልማድ የሚባሉትን ከእውነታዎች ጋር ለዩ።
 - ዘልማዳዊ/ተለምዶ ግምት/አስተሳሰብ :- ስለ ራስን መግደል ማውራት ቀደም ሲል አስቦ/ባ የማያውቅ/የማታውቅን አንድን ሰው ራስን በመግደል መሞት እንዲመርጥ/አንድትመርጥ ያደርጋል። እውነታ/ሀቅ :- ስለራስ መግደል ማውራት ሀሳብን ያሰርጻል/እንዲፈጠር ያደርጋል የሚያስብል ማስረጃ የለም። ከጓደኛዎ ጋር እንዴት እንደሚሰማቸው ማውራት እና ስለእነርሱ ርስዎ እንደሚገድዎ እንዲያውቁ ማድረግ ጠቃሚ ነው። ጓደኛዎ ርዳታ እንዲያገኝ/አንድታገኝ ይህ የመጀመሪያው ርምጃ ነው።
 - የተሳሳተ /ተለምዶ ግምት/አስተሳሰብ:- በድብርት ወይም በሌላ የአእምሮ ህመም የሚቸገሩ ሰዎች እንዲሁ ደካሞች ናቸው። እውነታዎች:- ድብርት እና ሌሎች የአእምሮ ህመሞች ከባድ የጤና ሁኔታዎች ሲሆኑ ታክመው መዳን የሚችሉ ናቸው።
 - የተሳሳተ /ተለምዶ ግምት/አስተሳሰብ:- ስለራስ መግደል የሚናገሩ ሰዎች በውኑ አያደርጉትም። እውነታዎች:- ራስን ስለመግደል የሚያስቡ ሰዎች፣ በተለይም ወጣት ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ያሳያሉ። ሁሉ ግዜ እነዚህን የማስጠንቀቂያ ምልክቶች በቁምነገር ይመልከቷቸው/ይያዟቸው።
7. ያንን ሰዎች በምንም ሁኔታ ቢሆን ብቻውን/ዋን አይተውት/ዋት፣ የሚታመን አዋቂ ሰዎች ወዲያውኑ ይፈልጉ። የት/ቤት ተቀጣሪ የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች እንደ ት/ቤትዎ የስነ-ልቦና ባለሙያ የታመኑ የእርዳታ ምንጮች/መገኛዎች ናቸው።
8. ራስን በመግደል ለሞተ ሰው መታሰቢያ ማዘጋጀት ከፈለጉ በት/ቤት ከሚገኙ ከሌሎች ተማሪዎች እና አዋቂ ሰዎች ጋር አብረው ይስሩ። ምንም እንኳን የተማሪው/ዋን ሎክ ማሳመር፣ የማህበራዊ ድረ ገጽ መፍጠር፣ ወይ ሌላ ተመሳሳይ እንቅስቃሴዎች የሞተው/ችውን ተማሪ ለማስታወስ ፈጣን መንገዶች ቢሆኑም፣ ሌሎች እንዲኮርጁ ወይም ለመሞት የመፈለግ ፍላጎት ሀሳቦች እንዲያደርባቸው ተጽእኖ ሊያደርጉ ይችላሉ። ት/ቤቶች ተስፋን የሚያበረታታ እና ለሌሎች አውንታዊ ውጤቶችን (ለምሳሌ፣ ራስን መግደል የመከላከል ፕሮግራሞች) የሚያራምድ የመታሰቢያ ዝግጅቶች/አንቅስቃሴዎች አዲያዘጋጁ/አንዲቀርጹ ይመከራል።

እንዴት 13 ምክንያቶች ለምን ሁነቱዎችን እና ሃቆችን ድራማዊ እንደሚያደርጋቸው hSAVE.org እና hJED ፋውንዴሽን እነዚህን ጠቃሚ ነጥቦች ያንብቡ። ጓደኛን መታደግ/ማደን (Save a Friend) የሚለውን ይመልከቱ :- ራስን መግደል ለመከላከል በአስራዎቹ እድሜ ለሚገኙ ወጣቶች ምክር ተጨማሪ መረጃ።

ተጨማሪ መረጃዎች/መገልገያዎች

- የብሔራዊ ራስን መግደል መከላከያ ሃትላይን፣ 1-800-273-TALK (8255) ወይም “START” የሚል መልእክት ለ741741 መላክ

- [የበሽታ ቁጥጥር ራስ የማጥፋት ዳታሽት ማዕከል/Center for Disease Control Suicide Datasheet](#)
- [SAMHSA Prevention Suicide:- ለሁለተኛ ደረጃ ት/ቤቶች የተዘጋጀ የመገልገያዎች \(መረጃዎች\) ስብስብ/ቱልኪት](#)
- [ራስን መግደል መከላከል መረጃዎች ማእከል \(Suicide Prevention Resource Center\)፣ ራስ መግደል ከተፈጸመ በኋላ:- የት/ቤቶች ቱልኪት](#)
- [መታሰቢያዎች:- ክስተትን በመታሰቢያነት በማስታወስ/በመዘከር መታሰብ/ልጤኑ የሚገባቸው ልዩ ሁኔታዎች](#)

ድረ ገጾች

- ብሔራዊ የት/ቤት የስነ-ልቦና ባለሙያዎች ማህበር (National Association of School Psychologists)፣ www.nasponline.org
- የአሜሪካዊያን ራስን የመግደል ባህሪያት እና መከላከል ጥናት ማህበር (American Association of Suicidology)፣ www.suicidology.org
- ራስን ስለመግደል ግንዛቤ የትምህርት ድምጾች (Suicide Awareness Voices of Education)፣ www.save.org
- ራስን መግደል ተከላካይ የአሜሪካዊያ ተቋም (American Foundation for Suicide Prevention)፣ <https://afsp.org/>
- www.stopbullying.gov
- አስገድዶ መድፈር፣ በደል እና በዘመድ/በቤተሰብ መካከል የሚደረግ የግብረ-ስጋ ግኑኝነት ብሔራዊ ኔትዎርክ (Rape፣ Abuse & Incest National Network)፣ www.rainn.org

ማጣቀሻዎች

Brock፣ S. E.፣ Nickerson፣ A. B.፣ Louvar Reeves, M. A.፣ Conolly፣ C.፣ Jimerson, S.፣ Pesce፣ R.፣ & Lazarro፣ B. (2016)። *The PREPaRE model* (2nd ed.). Bethesda፣ MD : National Association of School Psychologists-።

ጽሁፍ አቅራቢዎች:- Christina Conolly፣ Kathy Cowan፣ Peter Faustino፣ Ben Fernandez፣ Stephen Brock፣ Melissa Reeves፣ Rich Lieberman

© 2017፣ National Association of School Psychologists፣ 4340 East West Highway፣ Suite 402፣ Bethesda፣ MD 20814፣ 301-657-0270፣ www.nasponline.org

ተገቢ ለውቅና በመስጠት ስነ-ምግባር እንደሚመች ሆኖ ሊቀርብ ወይም በክፍል ሊጠቀስ ይችላል። እባክዎን እንደሚከተለው ይጥቀሱ ፡-

National Association of School Psychologists (2017). 13 Reasons Why Netflix series: Considerations for educators [handout]። Bethesda፣ MD:- ደራሲ።