

عبارات لبدء المحادثات

"أنت تعلم أنه يمكننا التحدث

عن أي شيء"



يمكن أن يبدو الانتحار موضوعًا مخيفًا للمناقشة مع ابنك المراهق، لكن الحوار الصادق هو كيف يمكنك المساعدة في منع الانتحار. قد يكون من الصعب معرفة من أين نبدأ. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في التحدث عن ذلك، فابحث عن أدوات ونصائح وموارد مجانية لبدء المحادثة على [Up2SD.org](http://Up2SD.org).

## الطرق التي يمكنك المساعدة بها:

- اسأل مباشرة عن الانتحار. لن يزيدبل في الواقع، يمكن أن ينقذ حياة شخص ما من خلال إظهار اهتمامك به.
- قم بإجراء محادثات عادية ومنفتحة حول المشاعر والصحة النفسية لبناء الثقة.
- لن يكون لديك كل الإجابات. إن التحدث عن ذلك يساعد – دعهم يعرفون أن هذه مساحة آمنة، واستمع إليهم.
- شجع الانفتاح من خلال الاستماع دون إصدار أحكام أو استخفاف أو التقليل من مشاعرهم.
- استكشف وناقش الموارد التي تناسبهم.

