

እንደ ሁኔታው ግለሰብ የታዘዙትን ነገር ለመፈጸም እንቢተኛ ሊሆኑ ይችላሉ። እርዳታ እንዲያገኙ ያስገደዱትን ቢሆንም ትክክ ዙን ግን እንዲቀበሉ በማስገደድ መጫን ይከብድ ይሆናል። ሁኔታውን ግን አግባብ ያላቸው ሰዎች እንዲያውቁት ግን ማድረግ ይኖርብዎታል። ይህንን ጉዳይ ለብቻዎት መሸከም የለብዎትምና።

8. ቃል ያስገቧቸው

እራሱን የማጥፋት ሃሳብ ተመልሶ ሊመጣ ይችላል። ስለዚህ ግለሰብ በድጋሚ እርዳታ ለማግኘት ለሰው ማማከሩ በጣም ጠቃሚ መሆኑን መረዳት አለባቸው። ይህንን እንዲያደርጉ ቃል ማስገባት በችግር ጊዜ እርዳታ ለመጠየቅ እንዲችሉ እድሉን ከፍ ያደርገዎልዎታል።

9. እራሱንም ይንከባከቡ

ሕይወቱን ለማጥፋት በጣውጠንጠን ላይ ያለ ሰውን በመርዳት ላይ ካሉ እራሱንም መንከባከብ አይዘነጉ። እራሱን ለማጥፋት በጣ ሰብ ላይ ያለ ሰውን መርዳት በተለይም ረጅም ጊዜ የወሰደ ከሆነ በጣም አድካሚና ሰውነትን የሚጨርስ ነው። ለብቻዎ ሆነው ለመወጣት አይሞክሩ አይሰሩት። የሚያዋቁት ጓደኛ፣ የቤተሰብ አባል ወይም ባለሙያ ማዋየት ይገባል።

10. ትብብርን ይቀጥሉ

በህይወታቸው ውስጥ ወይም ያሉበት ሁኔታ እስካልተለወጠ ድረስ እራሱን የመግደል ሃሳብ ከአእምሮ ውስጥ እንዲሁ በቀላሉ የሚጠፋ ጉዳይ አይደለም። ሰዎች ያሉበት ሁኔታ፤ ወይም ስለጉዳዩ ያላቸውን ሃሳብ ሊለውጡ ይችሉ ይሆናል፤ ወይም አጋዥ በማግኘታቸው ችግራቸውን ማቃለል እንደሚችሉ ይስማቸዋል። ይህም ሆነ ያ ግን የቤተሰብ እና የጓደኞች እገዛ በጣም ጠቃሚ ነው።

ሕይወትን የማጥፋት ሃሳብ በቀላሉ አይጠፋም። ይህን ለመወጣት ሰዎች እርዳታ ያስፈልጋቸዋል። እርሶ የሚሰጡት እርዳታ የሚፈለገውን ውጤት ሊያመጣ ይችላል።

እርዳታ ከየት ማግኘት እንደሚችሉ

ለድንገተኛ ችግር መፍትሄ ለመስጠትና የሰው ህይወት በአደጋ ላይ ሲሆን በስልክ 000 ወደ ፖሊስ ይደውሉ ወይም በአቅራቢያ ውስጥ ወደአለው ሆስፒታል የድንገተኛ ክፍል ይሂዱ።

24 ሰዓት የአጣዳፊ ችግር የአማካሪዎች አገልግሎት የስልክ መስመር:

ሀገር አቀፍ (National) የህይወት አዳኝ መስመር (Lifeline) 13 11 14 የልጆች እርዳታ መስመር (Kids Help Line) 1800 55 1800 SANE Helpline 1800 18 7263 Mensline Australia 1300 78 9978 Lifeline's Just Ask Mental Health Information Line 1300 13 11 14 (rural areas only, Monday to Friday 9am to 5pm EST)

ACT አጣዳፊ ጉዳዮች ገምጋሚና ህክምና ክፍል (Crisis Assessment and Treatment Team) 1800 629 354

New South Wales በኒው ሳውዝ ዌልስ የገጠር የአእምሮ ጤንነት ድጋፍ ሰጪ መስመር NSW (Rural Mental Health Support Line) 1800 201 123 እራሱን ከመግደል መከላከያና አጣዳፊ ችግር ማቃለያ (Suicide Prevention and Crisis Intervention) 1300 363 622 ላልቮ ኪላኦን (Salvo Care Line) 02 9331 6000

Northern Territory በኖርተርን ተረተር የአስቸኳይ ርዳታ መስመር (Crisis Line Northern Territory) 1800 019 116

Queensland የአስቸኳይ ርዳታ አገልግሎት መስመር (Crisis Counselling Service) 1300 363 622

South Australia የአእምሮ ጤንነት ገምጋሚና የአጣዳፊ አገልግሎት (Mental Health Assessment and Crisis Intervention) Service 13 14 65

Tasmania ሳማሪታንስ ላይፍሊንክ (Samaritans Lifeline) ገጠር (country) 1300 364 566 ከተማ (metro) 03 6331 3355

Victoria እራሱን የማጥፋት መከላከያ መስመር (Suicide Help Line Victoria) 1300 651 251

Western Australia ሳማሪታንስ እራሱን የማጥፋት ድንገተኛ አገልግሎት (Samaritans Suicide Emergency Service) ገጠር (country) 1800 198 313 ከተማ (metro) 08 9381 5555

አገልግሎቶች:

ህኪምዎት (Aጠርቶ የሎፕሮን ይመልከቱ) የአእምሮ ጤና ቡድን (የኮምፕዩተር የጤና ማዕከሎችን በዋይትፔጅ ውስጥ ይመልከቱ): ምክር/የሱነ-ለቦና አገልግሎት (Aጠርቶ የሎፕሮን ይመልከቱ) Your GP (see Yellow Pages for listing) Mental Health Team (see Community Health Centres in the White Pages) Counselling/Psychological Services (see Yellow pages for listing) SANE Australia help line 1800 18 72 63 (ከሰዓት 9am እስከ 5pm EST) ድረስ፤ የአገልግሎት ገጠር ለማግኘት For help finding services, call Lifeline's Just Ask on 1300 13 11 14

ድረ-ገጽ:

- www.headspace.org.au
- www.sane.org
- www.justlook.org.au
- www.depressionet.com.au
- www.reachout.com.au
- www.relationships.com.au
- www.auseinet.com
- www.beyondblue.org.au
- www.kidshelp.com.au
- www.menslineaus.org.au

This brochure has been produced with content provided by ያህ ጠረፋት (Lifeline's mental health information service) Just ask and the ሰጠው መረጃ መሰረት እና 'Tool Kit for helping someone at risk of suicide' ከሚለው ነው። ለተጨማሪ መረጃ የሚከተሉን ይጎብኙ። www.justask.org.au 1300 13 11 14 ይደውሉ።



እራሱን ለማጥፋት በአደጋ ላይ ላለ ሰው እርዳታ ማድረግ:

በቅርብ የሚያውቁት ሰው እራሱን ለማጥፋት እያሰበ ነው ብለው በሰጋት ላይ ነው ያሉትን?

እራሳቸውን እንደገና ከዚህ አደጋ ሊከላከሉና እርሶም እንደገና ማገዝ እንደሚችሉ ለማወቅ ይፈልጋሉ?



ሰዎች ለምንድነው ሕይወታቸውን ለማጥፋት የሚፈልጉት?

በቅርብ ያለ ሰው አራሱን ለመግደል መወጠኑን ማወቁ ጭንቀትን ያሰድራል። አንድ ሰው አራሱን ለመግደል እያሰበ መሆኑን በርግጥ ካመኑበት ይህ ነገር የፍርሃት ስሜትን ያስከትላል፤ እንዲያውም ይህንን የጭንቀት ሃሳብ ከአእምሮ ሊያወጡ ይፈልጉ ይሆናል። ሕይወታቸውን ለማጥፋት የሚፈልጉ ሰዎች ብዙውን ጊዜ ብቸኝነትን ያበዛሉ። ማንም ሰው ችግራችንን ሊያቃልልን ወይም ሊገነዘብልን አይችልም የሚል ስሜት ሊያድርባቸው ይችላል። ከገጠማቸው ችግር ለመላቀቅ ሌላ ምንም መፍትሄ የለም፤ ያለው ብቸኛ መንገድ መሞት ብቻ ነው ብለው ያሰባሉ። ሕይወታቸውን ለማጥፋት የሚወጡ ሰዎች አንዳንድ ጊዜ ውጫቸውን የተረጋጉ መሰለው ሊታዩ ይችላሉ። ይህም ብዙ ነገሮችን ጠቋሚ ነው፤ አራሳቸውን የመግደል አቅዳቸውን በሚሰጥር ይዘው ለሆነ ስለሚችል ይህንን መገንዘብ ይኖርብዎታል። ማስታወስ የሚገባዎት ጠቃሚ ነገር አንድ ሰው ከወትሮው ፀባዩ ለወጥ ካለ ወይም ጥርጣራዎችን ከፍ የሚያደርጉ ሁኔታዎችን ካዩ አስቸኳይ ርምጃ መውሰድ ይገባዎታል።

በተለምዶ፣ ብዙ ምክንያቶች ይኖራሉ፤ የሚከተሉትንም ጨምሮ ማጤን ያለብዎት አንዳንድ ምልክቶች አሉ፤

- አንድ ሰው በህይወቱ ውስጥ አንድ ትልቅ ለውጥ ሲገጥመው ለምሳሌ፣ በቅርብ ጊዜ አደጋ ሲገጥመው (የሚያፈቅረውን ሰው ሲያጣ፣ ስራን በተመለከተ ያሰበው ሳይሆን፣ የገቢ ምን ጭ/መተዳደሪያ ሲያጣ)፤ መለያየት፤ ከልጅ መነጠል፤ ከፍተኛ ብሰጭት ሲያደርስ (ከሚወዱት ሲጣሉ፤ ከፈተና ሲወፍቁ፤ ስራ ቦታ እድገት ሳይሰጣቸው ካለፈ) ወይም የአእምሮ ህመም ሲይዛቸው።
- አንድ ሰው ፀባዩ ሲቀየር፤ ስሜቱ ሲለወጥ፤ ሲያዝንና ከሁሉም ነገር ሲርቅ፤ ተስፋም፤ የሚረዳኝ ሰውም የለ ብሎ ሲያሰብ፤ የጋቢስ ነኝ እያለ ሲያወራ፤ አራሱን ጣል ጣል ማድረግና አለመንከባከብ፤ በሰዕል፣ በድርሰት፣ ወይም በዝግጋር ወዘተ... ስለሞት ያለውን ሃሳብ መግለጽ፤ ደህና ሁኔታ እያሉ ሰውን መስናቦት እና/ወይም ንብረትን ለሰዎች መስጠት ወይም አደገኛና አራሱን የሚሳዱ ድርጊቶችን መፈጸም።

አስተርጓሚ ካሰፈለግዎት በስልክ የትርጉም አገልግሎትን በ 13 14 50 (TIS) ደውለው ይጠይቁ።

በሌላ ቋንቋ የተዘጋጁ ቅጂዎችን ለማግኘት፤ መልታይካልቸል ሜንታል ሄልዝ አውስትራሊያን በስልክ (Multicultural Mental Health Australia) (02) 9840 3333 ያነጋግሩ። www.mmha.org.au



ምን በማድረግ ለመርዳት ይችላሉ?

ሕይወታቸውን ለማጥፋት የሚያስቡ ብዙ ሰዎች ችግራቸውን አልፈው ይወጣሉ። የቤተሰብ፣ የጓደኛና የጤና ባለሙያዎች ርዳታና ድጋፍ ከፍተኛ አስተዋጽኦ አለው። የሚከተሉት ጥቅማዎች ምን ማድረግ እንደሚገባዎት ያሳውቁታል።

1. አንዳንድ ነገሮችን አሁኑኑያድርጉ

የሚያውቁት ሰው አራሱን ለመግደል እያውጠነጠነ ነው ብለው ስጋት ካልዎት በአፋጣኝ ርምጃ ይውሰዱ። እርዳታ ባያገኝም ችግሩ ይፈታል ወይም ግለሰቡ አራሱ እርዳታ ለማግኘት ይጥራል ብለው በመገመት ችላ አይሰሉ። አሁኑኑ አገዛ ለማግኘት በመነሳሳት ህይወት ለማዳን ይቻላል።

2. የሚወሰዱትን ርምጃ ማወቅ አለብዎት

ማንም ሰው መቼም በተፈጥሮ ፍረሃት ያድርስታል። ወይም ሁኔታውን ዝም በማለት አራሱ ትቶት ይሄዳል በማለት ተስፋ በማድረግ፤ ወይም ግለሰቡን ለማስደሰት ጊዜያዊ መፍትሄ መስጠትን ይመርጡ ይሆናል።

ይህ የተለመደ ነገር ነው። እርዳታ መስጠቱ አስቸጋሪ ሆኖ ካገኙት ሊያገዝዎት የሚችሉ የቅርብ ጓደኞችን ያማክሩ።

3. ምን ጊዜም ቢሆን ከጎናቸው ይሁኑ

ከግለሰቡ ጋር አብረው በመሆን ያልዎትን መቆርቆርና ድጋፍ ያሳዩ። ምን እንደሚሰማቸው ይጠይቁቸው፤ ምን እንደሚያስቡም አድምጧቸው። ብዙውን ጊዜ እነሱ እንዲያወሩ አድል ይሰጧቸው። ስለገጠማቸው ጉዳይ ብዙ ከአወሩ ችግሮቹን በቀላሉ ለመረዳትና ለመቸጣጠር ይቻላል።

4. ሕይወታቸውን ለማጥፋት አራሱን ለመግደል በማሰብ ላይ ከሆኑ ይጠይቁቸው

ሰዎች አራሳቸውን ለመግደል እያሰቡ ከሆነ የሚታወቅበት አንዳንድ ዋናው መንገድ እነሱን አራሳቸውን በመጠየቅ ነው። ብዙ ጊዜ ሰዎች ምን እንደሚያስቡ ሲጠየቁ ለመንፈሳቸው እጅይታ ያገኛሉ። መጠየቅ አንዳንድ ጊዜ ከባድ ሊሆን ይችላል። ይሁን እንጂ መጠየቅ አንዳንድ ለውጦችን መገንዘብም የሚያሳውቁበት፤ ችግሮችን መስማቶትንና ግለሰቡ ብቸኛ እንዳልሆነ በማሳወቅና ከጎናቸው አጋዥ መኖሩን እንዲያውቁ ያደርጋል። ሕይወትን የማጥፋት ጉዳይ በተመለከተ ማነጋገር ሃሳቡን በአእምሯቸው እንዲቀርጹ ያደርጋል ብለው አይሰጉ፤ ይልቁንም ስሜታቸውን አውጥተው እንዲያካፍልዎት ያበረታታቸዋል። ሕይወታቸውን የማጥፋት አቅዳቸውን ጉዳይ በሚሰጥር ለመጠበቅ መስማማት የለብዎትም።

5. ደህና መሆናቸውን ይከታተሉ

አንዳንድ ሰዎች ሕይወታቸውን ለማጥፋት ከወጡ በዚህ ነገር ላይ ምን ያህል እንዳሰቡ ማወቁ ይጠቅማል። የሚከተሉትን ጉዳዮች መጠየቅ ይችላሉ።

- መቼና አንደኛውን አራሳቸውን ለመግደል እንዳቀዱ አሰቡቦታል?
- አቅዳቸውን ተግባራዊ ለማድረግ ምን ዓይነት ዘዴ ለመጠቀም ተዘጋጅተዋል?
- በደህንነት እንዲቆዩና ርዳታ እንዲያገኙ የሚያስችል ምን ዓይነት አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ?
- ቤተሰቡን፣ ጓደኞችን፣ የቤት ውስጥ አንሰሳትን፣ የገዳማኖች ጽናትና ያላቸውን መንፈሳዊ ጥንካሬ እንደት መጠቀም እንደሚችሉ ያስቡበት?

ጉዳይ በጣም ካሳሰብዎት ግለሰቡን ብቻውን አይልቀቁት። አራሳቸውን ለመግደል ሊጠቀሙ የሚችሉባቸውን የጠር መሳሪያ፤ መድኅኒቶች፤ አልኮልና እጾች መኪናም እንኳ ከአጠገባቸው ማራቅ ያስፈልጋል።

6. ምን ማድረግ እንደሚያስፈልግ ይወስኑ

አሁን እንግዲህ እነዚህን መረጃዎች ስላገኙ ምን ዓይነት ርምጃ መውሰድ እንደሚገባ አብሮ መወያየት ያስፈልጋል። እርዳታ ሊሰጡ የሚችሉ ሌሎችንም ክፍሎች በመዘርዘር ግለሰቡ የባለሙያ እርዳታ እንዲያገኝ ማሳመን ይቻላል- ወይም ቢያንስ ቢያንስ ደህና እንዲሆን የመጀመሪያ ርምጃዎችን መውሰድ። ይህ እንግዲህ ፍቅረኛ፣ ወላጆች ወይም የቅርብ ጓደኛ ሊሆኑ ይችላሉ። ይህንን መረጃ በመጠቀም ግለሰቡ የሚያስፈልገውን ርዳታ እንደሚያገኙ ማረጋገጥ ይችላሉ።

7. እርምጃ ይውሰዱ

ግለሰቡ ከተለያዩ በለሙያዎችና ድጋፍን ከሚሰጡ ሰዎች እርዳታ እንዲያገኝ ያበረታቱት። ከሚከተሉት ክፍሎች እርዳታ ማግኘት ይቻላል።

- ከአጠቃላይ ህኪም
- አማካሪዎች፣ የስነልቦና ጠበብ፣ የማኅበራዊ ጉዳይ ሠራተኞች
- የት/ቤት አማካሪዎች፣ የወጣት ቡድን መሪዎች
- የድንገተኛ አገልግሎት-ፓሊስና አምቦላንስ
- የአዕምሮ ጤና አገልግሎት
- የኮምፎንቲ የጤና ማዕከል
- ቄስ፣ የገዳማኖች አስተማሪዎችና መሪዎች
- በስልክ ምክር ያሚሰጡ አንደ ያህይወት አዳኝ መስመር (ላይፍና ይንና) እና የልጆች ርዳታ መስመር (የኪደስ ሄልፕላይን)

ግልሰቡ አንደ ማንን ለማነጋገር ፍቃደኛ ሆነው ከወሰኑ ምን ማለት እንዳለባቸው በማዘጋጀት ይርዷቸው። ወደ ቀጠሮው ቦታ አብረው መሄድ እንደሚችሉም ፋልጎትምን ግለጹላቸው። ከቀጠሮው ሲመለሱም ለሞት ያነሳሳቸው ነጥቦችን አንስተው ተነጋግረው እንደ ሆነና ምን ዓይነት እርዳታ እንዳገኙ ይጠይቁቸው። እንዲያደርጉ የታዘዙትን ሁሉ ተከታትለው እንዲፈጸሙ በቅርብ ሆነው ያግዟቸው።