እንደ ሁኔታው ግለሰቡ የታዘዙትን ነገር ለመፈጸም እንቢተኛ ሊሆኑ ይችላሉ። እርዳታ እንዲያገኙ ያስገደዷቸው ቢሆንም ትእዛዙን ግን እንዲቀበሉ በማስገደድ መጨን ይከብድ ይሆናል። ሁኔታውን ግን አግባብ ያላቸው ሰዎች እንዲያውቁት ግን ማድረግ ይኖርብዎታል። ይህንን ጉዳይ ለብቻዎት መሸከም የለብዎትምና።

8. ቃል ያስገቧቸው

እራስን የማጥፋት ሃሳብ ተመልሶ ሊመጣ ይችላል፡ ስለዚህ ግለሰቡ በድጋሚ እርዳታ ለማግኘት ለሰው ማማከሩ በጣም ጠቃሚ መሆኑን መረዳት አለባቸው። ይህንን እንዲያደርጉ ቃል ማስገባት በችግር ጊዜ እርዳታ ለመጠየቅ እንዲችሉ እድሉን ከፍ ያደርገዋል።

9. እራሶንም ይንከባከቡ

ሕይወቱን ለማጥፋት በማውጠንጠን ላይ ያለ ሰውን በመርዳት ላይ ካሉ እራሶንም መንከባከብ አይዘንጉ። እራሱን ለማጥፋት በማሰብ ላይ ያለ ሰውን መርዳት በተለይም ረጅም ጊዜ የወሰደ ከሆነ በጣም አድካሚና ሰውነትን የሚጨርስ ነው። ለብቻዎ ሆነው ለመወጣት አይሞክሩ አይሰሩት። የሚያዋዩት ጓደኛ፤ የቤተሰብ አባል ወይም ባለሙያ ማዋየት ይገባል።

10. ትብብሮን ይቀጥሉ

በህይወታቸው ውስጥ ወይም ያሉበት ሁኔታ እስካልተለወጠ ድረስ እራስን የመግደል ሃሳብ ከአእምሮ ውስጥ እንዲሁ በቀላሉ የሚጠፋ ጉዳይ አይደለም። ሰዎቹ ያሉበት ሁኔታ፤ ወይም ስለጉዳዩ ያላቸውን ሃሳብ ሊለውጡ ይችሉ ይሆናል፤ ወይም አጋዥ በማግኘታቸው ችግራቸውን ማቃለል እንደሚችሉ ይሰማቸዋል። 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 ለመ ስጠትና የሰው ህይወት በአደጋ ላይ ሲሆን በስልክ 000 ወደ ፖሊስ ይደውሉ ወይም በአቅራቢያው 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
አጣዳፉ 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
እራስን ከመግደል መከላከያና አጣዳፉ ችግር ማቃለያ
(Suicide Prevention and Crisis Intervention) 1300 363 622
ሳልቮ ኬርላይን (Salvo Care Line) 02 9331 6000

Northern Territory
በኖርዘርን ተሪተር 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 Lifelink) ገጠር (country) 1300 364 566
ከተማ (metro) 03 6331 3355

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

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

አገልግሎቶች:

ሀኪምዎት (ለዝርዝሩ የሎፔጅን ይመልከቱ)
የአእምሮ ጤና ቡድን (የኮምዩንቲ የጤና ማዕከሎችን በዋይትፔጅ ውስጥ ይመልከቱ)፡
ምክር/የስነ-ልቦና አገልግሎት(ለዝርዝሩ የሎፔጅን 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 (ከሰኞ እስከ ዓርብ 9am እስከ 5pm EST) ድረስ፡፤ የአገልጎልት ዝርዝሮችን ለማግኘት For help finding services, call Lifeline's Just Ask on 1300 13 11 14

ድረ-ገጾች:

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 ይህ ወረቀት (Lifeline's mental health information service) Just ask and the በሰጠው መረጃ መሰረት እና 'Tool Kit for helping someone at risk of suicide' ከሚለው ነው። ለተጨማሪ መረጃ የሚከተለውን ይጎብኙ www.justask.org.au 1300 13 11 14 ይደውሉ።

Amharic

LIFE
livingisforeveryone.com.au

እራሱን ለማጥፋት በአደጋ ላይ ላለ ሰው እርዳታ ማድረግ፡

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

እራሳቸውን እንዴት ከዚህ አደጋ ሊከላከሉና እርሶም እንዴት ማገዝ እንደሚችሉ ለማወቅ ይፈልጋሉን?

Australian Government
Department of Health and Ageing
multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA
national mental health strategy

ሰዎች ለምንድነው ሕይወታቸውን ለማጥፋት የሚፈልጉት?

በቅርብዎ ያለ ሰው እራሱን ለመግደል መወጠኑን ማወቁ ጭንቀትን ያሳድራል። አንድ ሰው እራሱን 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 ያስባሉ። ሕይወታቸውን ለማጥፋት የሚወጥኑ ሰዎች አንዳንድ ጊዜ ውጨቻቸውን የተረጋጉ መስለው ሊታዩ ይችላሉ። ይህም ብዙ ነገሮችን ጠቋሚ ነው፣ እራሳቸውን የመግደል እቅዳቸውን በሚስጥር ይዘው ልሆን ስለሚችል ይህንን መገንዘብ ይኖርብዎታል። ማስታወስ የሚገባዎት ጠቃሚ ነገር አንድ ሰው ከወትሮው ፀባዩ ለወጥ ካለ ወይም ጥርጣሬዎትን 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 ምንጭ/መተዳደሪያ ሲያጣ)፤ መለያየት፤ ከልጅ መነጠሉ፤ ከፍተኛ ብስጭት ሲያድርበት (ከሚወዱት ሲጣሉ፤ ከፈተና ሲወድቁ፤ ስራ ቦታ እድገት ሳይሰጣቸው ካለፈ) ወይም የአእምሮ ህመም ሲይዛቸው።
- አንድ ሰው ፀባዩ ሲቀየር፤ ስሜቱ ሲለወጥ፤ ሲያዝንና ከሁሉም ነገር ሲርቅ፤ ተስፋም፤ የሚረዳኝ ሰውም የለ ብሎ ሲያስብ፤ ዋጋቢስ ነኝ እያለ ሲያወራ፤ እራሱን ጣል ጣል ማድረግና አለመንከባከብ፤ በሰዕል፣ በድርሰት፣ ወይም በዝማሬ ወዘተ... ስለሞት ያለውን ሃሳብ መግለጽ፤ ደህና ሁኑ እያሉ ሰውን መሰናበት እና/ወይም ንብረትን ለሰዎች መስጠት ወይም አደገኛና እራስን የሚጎዱ ድርጊቶችን መፈጸም።

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

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

livingisforeveryone.com.au

ምን በማድረግ ለመርዳት ይችላሉ?

ሕይወታቸውን ለማጥፋት የሚያስቡ ብዙ ሰዎች ችግራቸውን አልፈው ይወጣሉ። የቤተሰብ፤ የጓደኛና የጤና ባለሙያዎች ርዳታና ድጋፍ ከፍተኛ አስተዋጽኦ አለው ። የሚከተሉት ጥቆማዎች ምን ማድረግ እንደሚገባዎት ያሳውቀታል።

1. አንዳንድ ነገሮችን አሁኑኑያድርጉ

የሚያውቁት ሰው እራሱን ለመግደል እያውጠነጠነ ነው ብለው ስጋት ካልዎት በአፋጣኝ ርምጃ ይውሰዱ። እርዳታ ባያገኝም ችግሩ ይፈታል ወይም ግለሰቡ እራሱ እርዳታ ለማግኘት ይጥራል ብለው በመገመት ችላ አይበሉ። አሁኑኑ እገዛ ለማግኘት በመነሳሳት ህይወት ለማዳን ይቻላል።

2. የሚወስዱትን ርምጃ ማወቅ አለብዎት

ማንም ሰው መቼም በተፈጥሮ ፍረሃት ያድርበታል፡ ወይም ሁኔታውን ዝም በማለት እራሱ ትቶት ይሄዳል በማለት ተስፋ በማድረግ፤ ወይም ገለሰቡን ለማስደሰት ጊዚያዊ መፍትሄ መስጠትን ይመርጡ ይሆናል።

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

3. ምን ጊዜም ቢሆን ከጎናቸው ይሁኑ

ከግለሰቡ ጋር አብረው በመሆን ያልዎትን መቆርቆርና ድጋፍ ያሳዩ። ምን እንደሚሰማቸው ይጠይቋቸው፤ ምን እንደሚያስቡም አድምጧቸው። ብዙውን ጊዜ እነሱ እንዲያወሩ እድል ይስጧቸው። ስለገጠማቸው ጉዳይ ብዙ ከአወሩ ችግሮቹን በቀላሉ ለመረዳትና ለመቆጣጠር ይቻላሉ።

4. ሕይወታቸውን ለማጥፋት እራስን ለመግደል በማሰብ ላይ ከሆኑ ይጠይቋቸው

ሰዎች እራሳቸውን ለመግደል እያሰቡ ከሆነ የሚታወቅበት አንዱና ዋናው መንገድ እነሱኑ እራሳቸውን በመጠየቅ ነው። ብዙ ጊዜ ሰዎች ምን እንደሚያስቡ ሲጠየቁ ለመንፈሳቸው እፎይታ ያገኛሉ። መጠየቅ አንዳንድ ጊዜ ከባድ ሊሆን ይችላል፡ ይሁን እንጂ መጠየቅዎ አንዳንድ ለውጦችን መገንዘብዎን የሚያሳውቁበት፤ ችግሮችን መስማቶትንና ግለሰቡ ብቸኛ እንዳልሆነ በማሳወቅና ከጎናቸው አጋዥ መኖሩን እንዲያውቁ ያደርጋል። ሕይወትን የማጥፋት ጉዳይ በተመለከተ ማነጋገር ሃሳቡን በአእምሯቸው እንዲቀርጹ ያደርጋል ብለው አይስጉ፤ ይልቁንም ስሜታቸውን አውጥተው እንዲያካፍልዎት ያበረታታቸዋል። ሕይወታቸውን የማጥፋት እቅዳቸውን ጉዳይ በሚስጥር ለመጠበቅ መስማማት የለብዎትም።

5. ደህና መሆናቸውን ይከታተሉ

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

- መቼና እንዴት እራሳቸውን ለመግደል እንዳቀዱ አስበውበታል?
- እቅዳቸውን ተግባራዊ ለማድረግ ምን ዓይነት ዘዴ ለመጠቀም ተዘጋጅተዋል?
- በደህንነት እንዲቆዩና ርዳታ እንዲያገኙ የሚያስችል ምን ዓይነት አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ?
- ቤተሰቡን፤ ጓደኞችን፤ የቤት ውስጥ እንስሳትን፤ የኃይማኖት ጽናትና ያላቸውን መንፈሳዊ ጥንካሬ እንዴት መጠቀም እንድሚችሉ ያስቡበት?

ጉዳይ በጣም ካሳሰብዎት ግለሰቡን ብቻውን አይልቀቁት። እራሳቸውን ለመግደል ሊጠቀሙ የሚችሉባቸውን የጦር መሳሪያ፤ መድኀኒቶች፤ 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 ሀኪም
- አማካሪዎች፤ የስነልቦና ጠበብት፤ የማኅበራዊ ጉዳይ ሠራተኞች
- የት/ቤት አማካሪዎች፤ የወጣት ቡድን መሪዎች
- የድንገተኛ አገልግሎት-ፖሊስና አምቡላንስ
- የአዕምሮ ጤና አገልግሎት
- የኮምዩንቲ የጤና ማዕከል
- ቄስ፤ የኃይማኖት አስተማሪዎችና መሪዎች
- በስልክ ምክር ያሚሰጡ እንደ የህይወት አዳኝ መስመር (ላይፍላይንና) እና የልጆች ርዳታ መስመር (የኪድስ ሄልፕላይን)

ግልለቡ አንዴ ማንን ለማነጋገር ፍቃደኛ ሆነው ከወሰኑ ምን ማለት እንዳለባቸው በማዘጋጅት ይርዷቸው። ወደ ቀጠሮው ቦታ አብረው መሄድ እንደሚችሉም ፋልጎትዎን ግለጹላቸው። ከቀጠሮው ሲመለሱም ለሞት ያነሳሳቸው ነጥቦችን አንስተው ተነጋግረው እንደ ሆነና ምን ዓይነት እርዳታስ እንዳገኙ ይጠይቋቸው። እንዲያደርጉ የታዘዙትን ሁሉ ተከታትለው እንዲፈጽሙ በቅርብ ሆነው ያግዟቸው።