



کمک به فردی که در معرض خطر خودکشی قرار دارد

آیا شما نگران یکی از وابستگان تان هستید که در فکر خاتمه بخشیدن به زندگی اش می باشد؟

آیا مایل هستید بدانید که به چه طریق می توان به این افراد کمک نمود تا در امن باشند؟



تلفون 24 ساعته خدمات مشاوره شرایط بحرانی

National

خط تلفن 13 11 14 (Lifeline)

خط تلفنی کمک به کودکان 1800 55 1800 (Kids Help Line)

خط تلفنی کمک (SANE Helpline) 1800 18 7263

Mensline Australia 1300 78 9978

شماره تلفن خط تلفنی حیاتی فقط شماره تلفن خط اطلاعات مربوط به بهداشت و سلامت روح و روان را جویا شوید

(Lifeline's Just Ask Mental Health Information Line) 1300 13 11 14

(فقط مناطق روستایی، دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر)

ACT

شماره تلفن گروه ارزشیابی بحران و تداوی 1800 629 354 (Crisis Assessment and Treatment Team)

New South Wales

(NSW Rural Mental Health Support Line) 1800 201 123

خط تلفن حمایتی سلامت و صحت دماغی نیو ساوت ولز

(Suicide Prevention and Crisis Intervention) 1300 363 622

خط تلفن ممانعت از خودکشی و مداخلات بحرانی

Salvo Care Line 02 9331 6000

Northern Territory

شماره ی خط تلفن بحران در نورترن تریتوری 1800 019 116 (Crisis Line Northern Territory)

Queensland

شماره تلفن خدمات مشاوره ی در مورد بحران 1300 363 622 (Crisis Counselling Service)

South Australia

(Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service) 13 14 65

شماره تلفن ارزشیابی سلامت و صحت دماغی و خدمات مداخلات بحرانی

Tasmania

Samaritans Lifelink (country) 1300 364 566 (metro) 03 6331 3355

Victoria

شماره تلفن خط کمکی خودکشی در ویکتوریا 1300 651 251 (Suicide Help Line Victoria)

Western Australia

خدمات بخش عاجل خودکشی (Samaritans Suicide Emergency Service)

تلفن مناطق روستایی 1800198313 مناطق شهری 0893815555

خدمات

دکتر خانوادگی (برای پیدا نمودن شماره تلفن مورد نظر به yellow pages مراجعه نمایید

شماره تلفن گروه صحت سلامت و دماغی community health centres را در White Pages ببینید

برای پیدا نمودن شماره تلفن مراکز خدمات مشاوره و روان شناسی به

Yellow Pages مراجعه نمایید

شماره تلفن خط کمکی 180018 7263 SANE

دوشنبه تا چهارشنبه از ساعت 9 تا 5 بعد از ظهر

جهت دریافت کمک برای خدمات موجود با شماره تلفن خط خدمات ارائه دهنده ی خدمات تماس بگیرید

1300131114

وب سایت ها

www.headspace.org.au

www.sane.org

www.justlook.org.au

www.depressionnet.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

در بعضی از شرایط فرد ممکن از دریافت کمک امتناع نماید. در حالیکه راهنمایی آنان در جهت پیدا کردن کمک مهم است؛ ولی شما نمی توانید آنان را مجبور به قبول کمک نمایید. شما باید مطمئن شوید که افراد ذیصلاح از موقعیت اطلاع دارند. این مسئولیت را تنها بر روی دوش خود نگیرید.

۸ قول بگیریید

افکار خودکشی اغلب بر می گردند و زمانی که برگردد مهم است که فرد دوباره در مورد آن با فردی صحبت نماید. از آنان قول بگیریید که حتما آن را با فردی در میان بگذارند، چون این باعث می شود که آنان واقعا تقاضای کمک نمایند.

۹ مراقب خود باشید

حتما مراقب خودتان نیز باشید. حمایت از فردی که خودکشی می کند خصوصا در طی مدت زمانی طولانی سخت و طاقت فرسا می باشد. به تنهایی این کار را نکنید. فردی مثل دوست، اعضای خانواده و یا یک متخصص را جهت صحبت کردن پیدا کنید.

۱۰ موضوع را رها نکنید

افکار خودکشی به راحتی بدون اینکه فرد مواجه به خطر؛ تغییراتی را در شرایط زندگی و فردی خود ببینید، ناپدید نمی شوند. موقعیت آنان و با احساسات آنان در مورد خودکشی ممکن است که فرق کند. و یا ممکن است که آنان احساس حمایت بیش تر کرده و بهتر بتوانند با آن کنار بیایند. در هر صورت، مداخله مستمر بستگان و دوستان بسیار مهم است.

افکار خودکشی به راحتی و به خودی

خود، ناپدید نمی شوند.

افراد جهت غلبه بر این افکار نیاز به

کمک دارند.

کمک شما ممکن است تمامی تغییرات را

تحقق بخشد.

جهت دریافت کمک به کجا می توان مراجعه نمود

در صورت نیاز به مداخله در شرایط بحرانی فوری؛ زمانی که زندگی فردی در خطر است با شماره 000 با پولیس تماس بگیرید و یا به بخش عاجل شفاخانه منظوقی خود مراجعه نمایید.

به چه علت و دلیلی افراد دست به خودکشی می زنند؟

شما ممکن در فکر خاتمه بخشیدن به زندگی خود باشید. طبیعی می باشد که شما در صورت اطمینان از اینکه فردی در فکر خاتمه بخشیدن به زندگی خود می باشد، احساس اضطراب کرده و حتی فکر کردن در مورد آن هم برای تان مشکل میباشید.

افرادی که به خودکشی فکر می کنند اغلب احساس انزوا و تنهایی می نمایند. آنان ممکن است اینگونه تصور نمایند که هیچ فردی قادر به کمک کردن به آنان و درک و فهم درد های احساسی آنان نیست. زمانیکه آنان قادر به درک سایر راه های مقابله با درد خود نمی باشند، این چنین به نظرشان می رسد که خودکشی تنها راه حل برای آنان است. گاهی اوقات فکر کردن در مورد خاتمه بخشیدن به زندگی خود شان به طور ظاهری سبب آرامش آنان می شود. شما باید مطلع باشید که این مورد معانی زیادی را در بر دارد، مثلا راه حلی بی سر و صدا برای تکمیل نقشه ی خودکشی.

مهم ترین نکته ای که باید به خاطر سپرد این است که آیا این فرد با افراد معمولی همیشه فرق دارد و یا اینکه روش های را از خود نشان میدهد که که سبب نگرانی شما می شود و نیاز به کنترل دارد.

خصوصا عوامل زیادی با این مورد درگیر می باشد. بعضی از نشانه هایی که باید مورد بررسی قرار گیرند به شرح زیر است:

- فرد تغییرات چشمگیری را در زندگی خویش میبیند. مانند از دست دادن چیزی به تازگی ها (عزیزان، شغل، درآمد وسیله ی معاش)، جدایی، شامل جدایی از فرزند، ناامیدی و یاس عمده(شکست در ارتباطات، رد شدن در امتحانات، از دست دادن ترفیعات شغلی) و یا بیمارداغی.
- فردی که در رفتارش تغییری مشاهده می گردد، مثل دمدمی مزاج، غمگین و کناره گیر شده، در مورد ناامیدی، بیچارگی و بی ارزش بودن صحبت می نماید، از خود کمتر مراقبت کرده و به ظاهر خود اهمیت نمی دهد، افکاری درباره ی مرگ را از طریق نقاشی ها، داستان ها، و ترانه ها به تصویر می کشد، با دیگران خداحافظی می نماید و با دارا بی های خود را به دیگران می بخشد و یا خود را درگیر رفتار های مخاطره آمیز و یا مخرب می سازد.

جهت دریافت کاپی های رایگان به سایر زبان ها با سازمان صحت و سلامت روح و روان چند فرهنگی استرالیا با این شماره تلفن تماس

Multicultural بگیرید
Mental Health Australia on (02) 9840 3333
www.mmha.org.au

اگر شما به مترجم نیاز دارید با شماره تلفن 13 14 50 با خدمات ترجمان (TIS) تلفونی تماس بگیرید.

livingisforeveryone.com.au

جهت کمک چه کار می توان کرد؟

به نظر می رسد که اکثر افرادی که در فکر خودکشی می باشند، دستخوش بحران می شوند. کمک و حمایت از جانب خانواده، دوستان و متخصصان می تواند تغییری بزرگ را به وجود آورد.

1 همین حالا کاری انجام بده

اگر شما نگران هستید که یکی از آشنایان شما در فکر خودکشی است، بلافاصله اقدام نمایید. فکر نکنید که آن ها بدون دریافت کمک بهبود می یابند و یا اینکه خودشان در جهت دریافت کمک اقدام می نمایند. اقدام به موقع در جهت کمک به آنان سبب نجات زندگی یک فرد می گردد.

2 متوجه عکس العمل های خویش باشید

ممکن است که عکس العمل های طبیعی شما برای خود تان ناراحت کننده باشد اگر حالت بیماری را نادیده گرفته و امید به این داشته باشید که مشکلات خود به خود برطرف می شود؛ و یا در جستجوی راه حل های سریع برای بهبود حال فرد باشید. اگر فکر می کنید که واقعا در تقلا و سراسیمگی می باشید، از دوست قابل اطمینان تقاضای کمک بنمایید.

3 برای کمک به آنها حضور داشته باشید

مدت زمانی را با شخص بگذرانید و نگرانی خود را با وی در میان بگذارید. از آنان در مورد چگونگی احساساتشان پرسید، و به آنچه که در فکر شان می گذرد گوش نمایید. به آنان فرصت بیشتری بدهید که صحبت نمایند. بعد از صحبت کردن ممکن است چنین به نظر برسد که بهتر می توان مشکلات را اداره و کنترل نمود.

4 از آنان بپرسید که آیا به خودکشی فکر می کنند

تنها راه اطلاع از اینکه آیا فردی به فکر خودکشی می باشد، پرسیدن است. اغلب، ممکن است پرسیدن در مورد احساسات شان باعث آرامش فرد گردد. بعضی مواقع سوال کردن ممکن است بسیار دشوار باشد؛ اما نشان دهنده ی این نکته است که شما به همه چیز دقت می کنید. گوش می کنید و نگران آنان می باشید و آنان را به حال خود رها نمی کنید. صحبت کردن درباره ی خودکشی سبب این نمی شود که این فکر در مغز آنان راه پیدا کند؛ بلکه سبب تشویق آنان به صحبت کردن در مورد احساسات شان می شود. با آنان در جهت مخفی نگه داشتن افکار و یا نقشه های خودکشی موافقت نکنید.

5 صحت و سلامت آنان را جویا شوید

اگر فردی در فکر خاتمه بخشیدن به زندگی خود می باشد، بسیار مهم است که شما بفهمید که آنان تا چه حد در این مورد فکر می کنند. شما می توانید که سوال های زیر را از آنان بپرسید:

- آیا آنها درباره ی اینکه چگونه و چه زمان قصد خودکشی دارند فکر کرده اند؟
- آیا آنان به این مفکوره هستند که پلان خود را عملی نمایند؟
- برای سلامت بودن و دریافت کمک چه حمایت هایی برای آنان موجود می باشد؟
- چگونه شما می توانید به آنان کمک نماید تا ارتباط آنان با بستگان دوستان، حیوانات خانگی، عقاید مذهبی، قدرت های مقابله ای فردی بر قرار گردد

اگر شما واقعا نگران می باشید، فرد را تنها نگذارید. تمامی وسایل موجود برای خود کشی شامل اسلحه، دارو ها، مشروبات الکلی و سایر مواد مخدر؛ و حتی موتر را از دسترس آنان دور نمایید

6 تصمیم بگیرید

حالا که این اطلاعات را در اختیار دارید؛ جهت تصمیم گیری در مورد اینکه چه اقداماتی باید بکنید، با همدیگر صحبت نمایید. ممکن است که شما نیاز به کمک دیگران در جهت وادار کردن فرد به استفاده از کمک های متخصصان – و یا حداقل برداشتن اولین قدم در راه سالم بودن، داشته باشید. این افراد ممکن شریکان زندگی، والدین و یا دوستان نزدیک آنان باشند. فقط با آگاه ساختن دیگران از این اطلاعات ممکن است که شما مطمئن شوید که فرد کمک و حمایت مورد نیاز را دریافت می نماید.

7 اقدام کردن

فرد را تشویق کنید که از تعدادی از متخصصان و افرادی که می توانند وی را حمایت کنند، تقاضای کمک نماید. افرادی که می توانند به وی کمک نمایند عبارتند از

- دکتر خانوادگی
- مشاورین، روان شناسان، مددکاران اجتماعی
- مشاورین مدرسه، رهبر گروه های جوانان
- خدمات عاجل- پولیس و آمبولانس
- مرکز خدمات سلامت و صحت
- کشیش، رهبران مذهبی
- خدمات مشاورتی تلفونی مثل شماره تلفون کمکی و شماره تلفونی کمک به کودکان

زمانی که فرد تصمیم گرفت که مایل است بیش تر با چه فردی صحبت نماید؛ به وی در راه آماده کردن مطالبی که می خواهد در مورد آن صحبت نماید، کمک کنید. پیشنهاد همراهی وی را در وقت ملاقاتش بدهید. بعد از وقت ملاقات، اطمینان حاصل کنید که با آنان در مورد خودکشی صحبت کرده اند یا نه، و بپرسید که چه کمک ها پیشنهاد شده است. به بیماران در جهت پیگیری توصیه های آنان کمک کنید.