

Σε μερικές περιπτώσεις το άτομο μπορεί να αρνηθεί βοήθεια. Και ενώ είναι σημαντικό να τους βοηθήσετε να βρουν βοήθεια δεν μπορείτε να τους επιβάλλετε να τη δεχτούν. Πρέπει να σιγουρευτείτε ότι τα κατάλληλα πρόσωπα είναι ενήμερα της καταστάσεως, Μην επωμίζεστε αυτή την ευθύνη μόνοι σας.

8. Ζητήστε μια υπόσχεση

Σκέψεις για αυτοκτονία συχνά επανέρχονται και όταν συμβεί είναι σημαντικό το άτομο να πλησιάσει και να μιλήσει σε κάποιον. Αν τους ζητήσετε να σας υποσχεθούν πως θα το κάμουν τότε είναι πιθανόν ότι πράγματι θα ζητήσουν βοήθεια.

9. Φροντίστε τον εαυτό σας

Εάν βοηθάς κάποιον ο οποίος σκέπτεται ν'αυτοκτονήσει, πρόσεξε να φροντίσεις και τον εαυτό σου. Είναι δύσκολο και συναισθηματικά εξαντλητικό να στηρίζετε κάποιον με τάσεις αυτοκτονίας ιδιαίτερα για μια μεγάλη περίοδο. Μην το κάνετε μόνοι σας. Βρείτε κάποιον να μιλήσετε ίσως φίλους, μέλος της οικογένειας ή έναν ειδικό.

10. Σταθείτε συμμετοχός

Σκέψεις για αυτοκτονία δεν εξαφανίζονται εύκολα χωρίς το άτομο που διακινδυνεύει να βιώσει κάποια αλλαγή στη ζωή του ή στις προσωπικές του περιστάσεις. Η κατάστασή τους ή τα αισθήματά τους γι αυτό μπορεί να αλλάξουν ή μπορεί να αισθάνονται περισσότερη στήριξη που τους κάνει ικανούς να τα αντιμετωπίσουν. Σε οποιαδήποτε περίπτωση η συνεχής συμμετοχή της οικογένειας και των φίλων είναι πολύ σημαντική.

Σκέψεις αυτοκτονίας δεν εξαφανίζονται εύκολα από μόνες τους. Οι άνθρωποι χρειάζονται βοήθεια να ξεπεράσουν αυτές τις σκέψεις. Η βοήθειά σας μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Που θα βρείτε βοήθεια

Για άμεση κρίσιμη επέμβαση όταν ζωή είναι σε κίνδυνο τηλεφωνήστε στην αστυνομία 000 ή πηγαίστε στα έκτακτα περιστατικά του τοπικού νοσοκομείου.

24 ωρα τηλέφωνα κρίσης για συμβουλευτικές υπηρεσίες:

Σ'όλη την Αυστραλία

Lifeline 13 11 14

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

Ομάδα αξιολόγησης κρίσης και θεραπείας

(Crisis Assessment and Treatment Team) 1800 629 354

New South Wales

NSW Rural Mental Health Support Line 1800 201 123

Suicide Prevention and Crisis Intervention 1300 363 622

Salvo Care Line 02 9331 6000

Northern Territory

Crisis Line Northern Territory 1800 019 116

Queensland

Crisis Counselling Service 1300 363 622

South Australia

Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service 13 14 65

Tasmania

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

Victoria

Suicide Help Line Victoria 1300 651 251

Western Australia

Samaritans Suicide Emergency Service

(country) 1800 198 313 (metro) 08 9381 5555

Υπηρεσίες:

Ο οικογενειακός σας γιατρός(κίτρινος κατάλογος)

Ομάδα ψυχικής Υγείας(ίδε Κοινωνικά κέντρα υγείας άσπρος κατάλογος)

Συμβουλευτικές Ψυχολογικές Υπηρεσίες(κίτρινος κατάλογος)

SANE Australia help line 1800 18 72 63 Για διευκόλυνση να βρείτε υπηρεσίες

τηλεφωνήστε Στο Lifeline's Just ask on 1300 13 11 14.

WEB SITES:

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

LIFE
livingisforeveryone.com.au

Βοήθεια για κάποιον που διακινδυνεύει να αυτοκτονήσει

Ανησυχείτε πως κάποιος κοντινός σας σκοπεύει να αυτοκτονήσει;

Θέλετε να μάθετε πώς να τους βοηθήσετε να γλιτώσουν;



Αυτό το φυλλάδιο έχει συνταχθεί ί με περιεχόμενο που παρεσχέθει από τη Lifeline Information service και το πακέτο για βοήθεια κάποιου που κινδυνεύει να αυτοκτονήσει. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.lifeline.org.au ή καλέστε 1300 13 11 14.



Australian Government
Department of Health and Ageing

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA



Γιατί κάποιος σκέπτεται να αυτοκτονήσει;

Είναι οδυνηρό όταν αντιληφθείς ότι κάποιος κοντινό σου πρόσωπο σκέπτεται να αυτοκτονήσει. Εάν πιστεύεις πως κάποιος σκέπτεται να τερματίσει τη ζωή του είναι φυσικό να αισθανθείς πανικό ή να αποφεύγεις και να το σκεφθείς ακόμη. Άτομα που σκοπεύουν να αυτοκτονήσουν αισθάνονται απομονωμένοι και συχνά μόνοι. Μπορεί να αισθάνονται πως κανείς δεν μπορεί να τους βοηθήσει ή να καταλάβει τον ψυχικό τους πόνο. Εάν δεν μπορούν να ιδούν άλλο τρόπο να αντιμετωπίσουν τον πόνο ίσως τους φαίνεται πως δεν έχουν άλλη επιλογή. Καμιά φορά άτομα που σκοπεύουν να αυτοκτονήσουν γίνονται υπερβολικά ήρεμοι. Θα πρέπει να αντιληφθείτε ότι αυτό μπορεί να σημαίνει πολλά πράγματα περιλαμβανομένης και μιας σιωπηλής λύσης για να συμπληρωθεί το σχέδιο αυτοκτονίας. Το σημαντικό πράγμα να θυμάστε είναι πως εάν κάποιος είναι εκτός τού συνήθη του εαυτού ή εάν δείχνουν σημεία τα οποία σας δημιουργούν ανησυχίες χρειάζεται να το εξετάσετε.

Τυπικά πολλοί παράγοντες μπορεί να εμπλέκονται. Μερικά πράγματα που πρέπει να προσέξετε περιλαμβάνουν:

- Όποιος βιώνει σημαντικές αλλαγές στη ζωή, όπως πρόσφατη απώλεια (ένα αγαπημένο του πρόσωπο, εργασία, ένα σημαντικό εισόδημα), χωρισμός περιλαμβανομένων και των παιδιών, μεγάλη δυσαρέστηση (διακοπή σχέσεως, αποτυχία σε εξετάσεις να χάσουν προαγωγή) ή ψυχική ασθένεια.
- Κάποιος που παρουσιάζει αλλαγή συμπεριφοράς, είναι κακόκεφος, λυπημένος και αφηρημένος λέει ότι είναι απελπισμένος ανήμπορος και ανάξιος δεν φροντίζουν τον εαυτό τους και την εμφάνισή τους εκφράζουν σκέψεις για το θάνατο με ζωγραφιές, ιστορίες και τραγούδια, αποχαιρετούν τους άλλους και/ή χαρίζουν τα υπάρχοντά τους ή ασχολούνται με επικίνδυνες ή αυτοκαταστρεπτικές συμπεριφορές.

Για αντίτυπα σε άλλες γλώσσες επικοινωνήστε με το Multicultural Mental Health Australia στο τηλέφωνο **(02) 9840 3333**. www.mmha.org.au

Αν χρειάζεστε διερμηνέα, επικοινωνήστε με το TIS στο τηλέφωνο **13 14 50**.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ;

Τα πιο πολλά άτομα που σκοπεύουν να αυτοκτονήσουν ξεπερνούν κρίση. Η βοήθεια και η στήριξη Επαγγελματική, από φίλους και την οικογένεια μπορεί να κάνουν μεγάλη διαφορά. Οι ακόλουθες πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να ξέρετε τι να κάνετε.

1. Κάνετε κάτι τώρα

Εάν ανησυχείτε ότι κάποιος που ξέρετε σκοπεύει να αυτοκτονήσει δράστε εγκαίρως. Μην υποθέτετε ότι θα καλύτερουν χωρίς βοήθεια ή ότι θα ζητήσουν βοήθεια από μόνοι τους. Μπορεί να σώσετε μια ζωή εάν κινηθείτε τώρα.

2. Αναγνωρίστε την αντίδρασή σας

Η φυσική σας αντίδραση ίσως είναι να πανικοβληθείτε, ή να αγνοείτε την κατάσταση με την ελπίδα ότι θα ξεπεραστεί, ή μπορεί να κοιτάζετε για γρήγορες εύκολες λύσεις που θα κάμουν το άτομο να αισθανθεί καλύτερα. Εάν βλέπετε ότι έχετε μεγάλο αγώνα ζητήστε τη βοήθεια ενός έμπιστου φίλου.

3. Συμπαρασταθείτε τους

Διαθέστε χρόνο με το άτομο και εκφράστε τη φροντίδα και την έγνοια σας γι αυτό. Ρωτήστε τους πως αισθάνονται και ακούστε προσεκτικά τι έχουν στη σκέψη τους. Αφήστε αυτούς να μιλούν περισσότερο.

Τα προβλήματα μπορεί να είναι πιο εύκολα όταν τα συζητάμε.

4. Ρωτήστε τους εάν σκοπεύουν να αυτοκτονήσουν

Ο μόνος τρόπος να μάθεις εάν ένα άτομο σκέπτεται για αυτοκτονία είναι να ρωτήσεις. Συχνά είναι ανακούφιση για άτομα να τα ρωτάς για το πώς αισθάνονται. Καμιά φορά είναι δύσκολο να ρωτήσεις αλλά δείχνει ότι έχετε προσέξει ορισμένα πράγματα ότι τους ακούτε ότι ενδιαφέρεστε και ότι δεν είναι μόνοι τους. Με το να μιλήσεις για αυτοκτονία δεν τους βάζεις ιδέες στο κεφάλι τους αλλά θα τους ενθαρρύνει να μιλήσουν για τα αισθήματά τους. Μην δεσμευτείτε να κρατήσετε τις σκέψεις αυτοκτονίας μυστικές ή τα σχέδιά τους.

5. Ελέγξτε την ασφάλειά τους

Εάν κάποιος άτομο σκέπτεται να τερματίσει τη ζωή του είναι σημαντικό να ξέρετε πόσο καλά το έχουν σκεφθεί. Θα πρέπει να τους ρωτήσετε τα εξής:

- Έχουν σκεφθεί πως και πότε σχεδιάζουν να αυτοκτονήσουν;
- Έχουν τα μέσα να φέρουν εις πέρας τα σχέδιά τους;
- Τι πρόσβαση σε υποστήριξη έχουν για την ασφάλειά τους και για να λάβουν βοήθεια;
- Πως μπορείτε να τους βοηθήσετε να αντλήσουν από την οικογένεια, φίλους, τα ζώα τους, θρησκευτικές πεποιθήσεις, κλπ προσωπική δύναμη αντιμετώπισης;

Εάν πραγματικά σας στενοχωρεί μην αφήσετε το άτομο αυτό μόνο. Απομακρύνετε οτιδήποτε μέσα αυτοκτονίας υπάρχουν, συμπεριλαμβανομένων όπλων, φαρμάκων, αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά, ακόμη και πρόσβαση σε αυτοκίνητο.

6. Αποφασίστε τι θα κάνετε

Τώρα που έχετε αυτές τις πληροφορίες χρειάζεται να συζητήσετε ποια είναι τα επόμενα βήματα που θα κάνετε. Μπορεί να χρειαστεί να ζητήσετε και τη βοήθεια άλλων για να πείσετε το άτομο αυτό να λάβει επαγγελματική βοήθεια ή τουλάχιστον να γίνουν τα πρώτα βήματα για την ασφάλειά του. Σ' αυτούς μπορεί να συμπεριλαμβάνονται σύντροφοι, γονείς, ή κοντινοί φίλοι. Με το να μοιράζεστε τις πληροφορίες είναι πιο σίγουρο να βρει το άτομο αυτό την υποστήριξη και βοήθεια που χρειάζεται.

7. Τα μέτρα που θα λάβετε

Ενθαρρύνετε το άτομο να λάβει βοήθεια από ένα ευρύ κύκλο επαγγελματιών και ατόμων υποστήριξης, Βοήθεια παρέχεται από:

- Οικογενειακό γιατρό
- Σύμβουλο, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό
- Σχολικό κοινωνικό σύμβουλο, ηγέτη νεολαίας
- Υπηρεσία εκτάκτου ανάγκης, ασθενοφόρα-Αστυνομία
- Υπηρεσία ψυχικής Υγείας
- Κοινωνικό κέντρο Υγείας
- Ιερέα, κληρικό, ή θρησκευτικό ηγέτη
- Συμβουλευτική υπηρεσία δια τηλεφώνου όπως Lifeline and Kids help line.

Όταν το άτομο αποφασίσει σε ποιον θέλει να μιλήσει βοηθήστε τους να προετοιμάσουν τι θα πουν. Προσφερθείτε να συνοδεύσετε το άτομο στο ραντεβού. Μετά τη συνάντηση ρωτήστε αν ανέφεραν το θέμα της αυτοκτονίας και τι βοήθεια τους προσφέρθηκε. Βοηθήστε τους να ακολουθήσουν τις συστάσεις.