

នៅក្នុងស្ថានភាពខ្លះៗ ជននោះអាចបដិសេធមិនព្រមទទួលជំនួយ។ នៅពេលដែលជាការសំខាន់ដែលអ្នកជួយគេត្រូវកំណត់ អ្នកមិនអាច បង្ខំគេឱ្យទទួលយកឡើយ។ អ្នកត្រូវឱ្យប្រាកដថា មនុស្សសមរម្យ មួយចំនួនបានដឹងពីស្ថានភាពនេះ។ សូមកុំទុកការទទួលខុសត្រូវ នេះតែម្នាក់ឯង។

៤- សូមសុំការសន្យាមួយ

ជារឿយៗ គំនិតធ្វើអត្តឃាតត្រូវបានបញ្ចប់មកវិញ ហើយនៅពេលដែលគេ មានគំនិតនេះ គឺជាការសំខាន់ចំពោះជននោះដែលចាប់ផ្តើមឱ្យគេដឹង ជាថ្មី ហើយប្រាប់ទៅអ្នកណាម្នាក់។ ការប្រាប់ឱ្យធ្វើខុសនេះ ហាក់ ដូចជាធ្វើឱ្យគេដឹងថានៅទីបញ្ចប់ អ្នកនោះនឹងសុំឱ្យគេជួយ។

៥- មើលថែទាំខ្លួនឯង

មើលថែទាំអ្នកកំពុងជួយអ្នកដទៃទៀតដែលគិតចង់សម្លាប់ខ្លួន ត្រូវឱ្យ ប្រាកដថា អ្នកកំត្រូវមើលថែទាំខ្លួនឯងដែរ។ គឺជាការលំបាក ហើយ ឆ្លើយហត់តាមផ្លូវចិត្តដើម្បីគាំទ្រជននៅក្នុងស្ថានភាពអត្តឃាត ជា ពិសេសក្នុងរយៈពេលយូរ។ សូមកុំធ្វើដូចនេះតែម្នាក់ឯង។ សូមរក មនុស្សម្នាក់ទៀតនិយាយប្រាប់ ដូចជាមិត្តភក្តិ គ្រួសារ ឬអ្នកមាន ជំនាញការ។

១០- សូមរក្សាការទាក់ទង

គំនិតធ្វើអត្តឃាតមិនអាចបាត់ទៅយ៉ាងងាយស្រួល ដោយគ្មានការ ប្រែប្រួលខ្លះៗនៅក្នុងជីវិត ឬកាលៈទេសៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ជនដែល ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ឡើយ។ ស្ថានភាពរបស់គេ ឬអារម្មណ៍របស់គេ ទៅលើបញ្ហានេះ អាចផ្លាស់ប្តូរ ឬគេអាចមានអារម្មណ៍ថាមានការគាំ ទ្រមកលើរូបគេ ហើយដែលគេមានលទ្ធភាពដោះស្រាយបាន។ នៅ ក្នុងស្ថានភាពទាំងសងខាង ការបន្តការទាក់ទងរបស់គ្រួសារនិង មិត្តភក្តិ គឺជាការមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់។

គំនិតធ្វើអត្តឃាតមិនអាចរលត់បាត់ដោយ ខ្លួនឯងងាយៗឡើយ។ មនុស្សត្រូវការជំនួយដើម្បីឱ្យយូរទៅលើគំ និតទាំងនេះ។ ជំនួយរបស់អ្នកអាចធ្វើឱ្យឃើញភាពខុសគ្នា។

តើគេរកជំនួយនៅទីណា

ចំពោះអន្តរាគមន៍លើវិបត្តិបន្ទាន់ នៅពេលដែលអ្នកមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ ជីវិត សូមទូរស័ព្ទទៅគន្លងបាល លេខ ០០០ ឬ ទៅផ្នែកសុខាភិបាល មន្ទីរពេទ្យក្នុងជំនុំរបស់អ្នក។

ក្រុមបម្រើ ២៤ម៉ោងផ្នែកផ្តល់ឱវាទតាមទូរស័ព្ទ ពេលមានវិបត្តិ

ក្នុងប្រទេស (National)
Lifeline 13 11 14
Kids Help Line 1800 55 1800
SANE Helpline 1800 18 7263
Mensline Australia 1300 78 9978
Per la "Lifeline's" chiedere della Linea Verde per Informazioni sulla Salute Mentale "Mental Health Information Line" al No. 1300 13 11 14 (soltanto per le zone rurali, da Lunedì a Venerdì fra le 9:00 e le 17:00 corrispondenti ad Orario Orientale Standard) "EST"

ACT
Equipe per la Valutazione della Crisi
(Crisis Assessment and Treatment Team) 1800 629 354

រដ្ឋញូស៊ែវតែល (New South Wales)
Supporto per la Salute Mentale della Zona Rurale del NSW
(NSW Rural Mental Health Support Line) 1800 201 123
Prevenzione del Suicidio ed Interventi anti Crisi
(Suicide Prevention and Crisis Intervention) 1300 363 622
Interventi dei "Salvo" (Salvo Care Line) 02 9331 6000

ដែនដីខាងជើង (Northern Territory)
Pronto Intervento alla Crisi nel Territorio del Nord
(Crisis Line Northern Territory) 1800 019 116

ឃ្មុំនស្ទីន (Queensland)
Servizi di Consulenza per le Crisi (Crisis Counselling Service) 1300 363 622

អូស្ត្រាលីខាងត្បូង (South Australia)
Valutazione Salute Mentale e Servizi di Pronto Intervento alle Crisi
(Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service) 13 14 65

ប៉ាស្ថានីឌីញ៉ា (Tasmania)
Il Buon Samaritano "Lifeline" (Samaritans Lifeline)
rurale (country) 1300 364 566 metropolitano (metro) 03 6331 3355

វិចគ្រីយ៉ា (Victoria)
Numero Verde contro il Suicidio nel Victoria (Suicide Help Line Victoria) 1300 651 251

អូស្ត្រាលីខាងលិច (Western Australia)
Servizi d'Emergenza del Buon Samaritano contro il Suicidio
(Samaritans Suicide Emergency Service)
rurale (country) 1800 198 313 metropolitano (metro) 08 9381 5555

ការបម្រើនាពេល:

គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក (សូមរកមើលឈ្មោះក្នុងសៀវភៅទូរស័ព្ទទំព័រលើ្រៀង)
Mental Health Team (សូមរកមើល Community Health Centres ក្នុងសៀវភៅទូរស័ព្ទទំព័រលើ្រៀង)
Counselling/Psychological Services (សូមរកមើលឈ្មោះក្នុងសៀវភៅទូរស័ព្ទទំព័រលើ្រៀង)
SANE Australia help line 1800 18 72 63 (ថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង៩-៥ EST)
ដើម្បីរកមើលក្រុមបម្រើ សូមទូរស័ព្ទទៅ Lifeline's Just ask លេខ ១៣០១ ១៣ ១១ ១៤ (1300 13 11 14)

វេបសាយ:

- www.headspace.org.au
- www.sane.com
- 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

កូនសៀវភៅនេះបានត្រូវបង្កើតឡើងដែលមានចំណុះផ្តល់ដោយ:
Lifeline Information Service, ហើយនិង "Tool Kit for helping someone at risk of suicide".
ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមទៀត សូមរកមើលក្នុង វេបសាយ: www.lifeline.org.au ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ
1300 13 11 14.



ជួយដល់ជនណាម្នាក់ដែល អ័រោចទទួលគ្រោះថ្នាក់នៃអត្ត ឃាត

តើអ្នកបានម្តង ជនណាម្នាក់ដែលជិតដិតនឹងអ្នក កំពុងតែគិតសម្លាប់ខ្លួនឯងឬទេ?

តើអ្នកចង់ដឹងទេថាត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីជួយគេ ឱ្យជៀសផុតពីគ្រោះថ្នាក់?



តើហេតុអ្វីបានជាជនណាម្នាក់គិតដល់ការសម្លាប់ខ្លួន?

គឺជាការទុក្ខក្រាយដែលយើងដឹងថាមានអ្នកដែលជិតជិតយើងអាចគិត ចង់សម្លាប់ខ្លួនឯង។ បើអ្នកជឿថា មាននរណាម្នាក់កំពុងចង់បញ្ចប់ជីវិតខ្លួន គឺជាការមិនបែកទេដែលយើងភ័យស្លន់ ឬជួនកាលជឿគ្រប់វាងមិនចង់គិតអំពីរឿងនោះទៀតផង។ ជនដែលគិតចង់សម្លាប់ខ្លួនច្រើនតែមានអារម្មណ៍នៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ ឯងនិងឯកាផង។ គេអាចមានអារម្មណ៍ថាពិមាននរណាម្នាក់អាចជួយគេបាន ឬយល់អំពីការឈឺចាប់ក្នុងចិត្តរបស់គេឡើយ។ នៅពេលដែលគេមើលមិនឃើញមធ្យោបាយដើម្បីដោះស្រាយការឈឺចាប់នោះ វាហាក់ដូចជា នេះជាជីវិតតែមួយរបស់គេ។ ជួនកាលជនដែលគិតចង់ផ្តាច់ជីវិតរបស់ខ្លួន អាចត្រូវទុក្ខទៅជាបញ្ហាញាតិការស្រាប់ស្រៀម។ អ្នកគួរដឹងថា នេះអាចមានន័យច្រើនរួមមានទាំងការដោះស្រាយដ៏ស្មោះត្រង់ដើម្បីបំពេញនូវតំណែងការសម្លាប់ខ្លួនរបស់គេផង។ ការសម្លាប់ខ្លួនត្រូវបានដោះស្រាយ បើនរណាម្នាក់មិនមែនជាខ្លួនឯងដូចជាធម្មតានោះ ឬគេកំពុងបង្ហាញសញ្ញាដែលធ្វើឲ្យភ្ញាក់ផ្អើលដល់ក្តីបារម្ភរបស់អ្នក អ្នកត្រូវតែរកមើល។

ជាធម្មតា មានកត្តាជាច្រើនដែលចូលរួម ហើយមានសញ្ញាដែលគួររកមើល ដូចជា៖

- នរណាម្នាក់ដែលជួបប្រទះការផ្លាស់ប្តូរដែលគួរឲ្យកត់សំគាល់ក្នុងជីវិត ដូចជាការបាត់បង់ (អ្នកជាទីស្រឡាញ់ ការងារ ប្រាក់ចំណូល/ការចិញ្ចឹមជីវិត) ការបែកប្រាកដ មានរបបបញ្ជូនការបែកពីកូន ការខកចិត្តខ្លាំង (ដាច់ដោយទំនាក់ទំនង ប្រទ្រុឌធ្លាក់ខ្ញុំខាងការតម្លើងបុណ្យសក្តិក្នុងការងារ) ឬមានជម្ងឺឧក្រិល។
- នរណាម្នាក់បញ្ហាការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ អាច៖ ប្តូរអារម្មណ៍ ព្រួយប្រហែលគេចពីគេឯង ឆ្ងាយពីអ្នកស្និទ្ធស្នាល មិនរីករាយ ឬគ្មាន តម្លៃមិនរស់ប្រើទាំងខ្លួនឯង និងរូបរាងកាយខាងក្រៅរបស់ខ្លួន បញ្ហាពាក់ ឆិតអំពីសេចក្តីស្លាប់តាមគំនូរ រឿងនិទាន ថ្វីរឿង។ល។ ឆ្ងាយចំណង់អ្នកដទៃ និង/ឬឲ្យទ្រព្យរបស់ខ្លួន ឬចាប់ផ្តើមបញ្ហាឥរិយាបថបង្ហាញភាពគ្រោះថ្នាក់ ឬបំផ្លាញខ្លួនឯង។

សំរាប់ព័ត៌មានចម្បងជាភាសាដើម សូមទាក់ទង៖ (Multicultural Mental Health Australia) www.mmha.org.au ពហុវប្បធម៌សុខភាពផ្សេងៗវិទ្យាស្ថានស៊ីធីធីស្តេស៊ីលីតាមទូរស័ព្ទ លេខ (02 9840 3333)

បើលោកអ្នកគួរការអប់រំប្រកាស សូមទាក់ទង (TIS) (បក្សប្រតិភូភាសាភាសាស្ត្រ) លេខ 13 14 50.

តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបានដើម្បីជួយ?

ភាគច្រើនអ្នកដែលគិតចង់ផ្តាច់ជីវិតខ្លួនឯងបានឆ្លងផុត វិបត្តិនេះ។ ជំនួយនិងការគាំទ្រពីគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និង អ្នកជំនាញវិជ្ជាជីវៈអាចធ្វើឲ្យមានការខុសគ្នាខ្លាំង។ ល្បីចំខាងក្រោមនេះនឹងជួយដល់អ្នកឲ្យដឹងថាតើត្រូវ ធ្វើអ្វីខ្លះ។

១- អ្វីដែលត្រូវធ្វើក្នុងពេលឥឡូវ

បើអ្នកបារម្ភថា អ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់កំពុងគិតចង់សម្លាប់ខ្លួន អ្នកត្រូវចាត់ការភ្លាមៗ។ សូមកុំស្មានថាគេនឹងប្តូរចិត្តស្រេចដោយគ្មានជំនួយ ឬគេនឹងរកជំនួយដោយខ្លួនគេ។ ទង្វើភ្លាមៗនេះអាចជួយបានជីវិតមួយ។

២- ទទួលស្គាល់ប្រតិកម្មរបស់អ្នក

ប្រតិកម្មជាធម្មជាតិអាចមានភាពស្លន់ ឬធ្វើមិនដឹងមិនព្រមពីស្ថានភាពហើយសង្ឃឹមថាវានឹងទៅបាត់ឯង ឬរកចម្លើយកែកុំយ៉ាងនាបដើម្បីធ្វើឲ្យអ្នកនោះបានស្រាល។

ប្រតិកម្មទាំងនេះជាធម្មតា។ បើអ្នកឃើញថា ខ្លួនអ្នកកំពុងពុះពារ សូមរកជំនួយពីមិត្តភក្តិដែលទុកចិត្តម្នាក់។

៣- ចូរដៅថាជួយគេ

ចំណាយពេលជាមួយអ្នកនោះ ហើយប្រាប់គេអំពីការយកចិត្តទុកដាក់និងការបារម្ភរបស់អ្នកចំពោះគេ។ សួរសុខទុក្ខគេ ហើយស្តាប់នូវគំនិតរបស់គេ។ ទុកឲ្យគេនិយាយ។ នៅពេលក្រោយដែលគេនិយាយរួច បញ្ហាទាំងនោះហាក់ដូចជាអាចងាយគ្រប់គ្រងបាន។

៤- សួរគេ បើសិនជាគេកំពុងគិតដល់ការសម្លាប់ខ្លួន

ផ្លូវតែម្យ៉ាងដើម្បីដឹងឲ្យថា អ្នកដែលកំពុងគិតពីការចង់សម្លាប់ខ្លួន គឺការសួរនា។ ជារឿយៗ វាអាចជាការធ្ងន់ស្រាលដល់អ្នកដែលត្រូវគេសួរអំពីអ្វីដែលគេកំពុងគិតមានអារម្មណ៍។ ជួនកាល ការសួរនាជាការលំបាកក្រៃលែង ក៏ប៉ុន្តែវាបង្ហាញថា អ្នកមានការចាប់អារម្មណ៍ បានស្តាប់ ថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ ហើយថាអ្នកនោះមិននៅតែឯកឯងឡើយ។ ការនិយាយអំពីការសម្លាប់ខ្លួននិងមិនផ្តោតគំនិតនៅលើក្បាលរបស់គេឡើយ ប៉ុន្តែកម្លាំងចិត្តគេឲ្យនិយាយអំពីអារម្មណ៍របស់គេ។ ចូរកុំយល់ព្រមជាមួយ អំពីការរក្សាគំនិតចង់សម្លាប់ខ្លួន ឬតំណែងការសម្លាប់អ្វីមួយ។

៥- ចូររកមើលសុវត្ថិភាពរបស់គេ

បើសិនជាមនុស្សម្នាក់កំពុងចង់ផ្តាច់ជីវិតខ្លួនឯង គឺជាការសំខាន់ដែលគេនឹងអំពីគំនិតលើបំណងនោះមិនប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកអាចសួរសំនួរដូចខាងក្រោមនេះ៖

- វាជឿ ផេសសាត្យ ស៊ី រៀបរយ ឆោដ្យ ផ្សាររ ចេន រោលលា ល្បីរៀ វិភា?
- តើគេមានបំណងនិងអនុវត្តតំណែងការរបស់គេឬទេ?
- តើការគាំទ្រអ្វីខ្លះដែលគេអាចទទួលបាន ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពនិងទទួលជំនួយ?
- តើអ្នកអាចជួយគេដោយរបៀបណា ក្នុងចំណង់ជាមួយគ្រួសារមិត្តភក្តិ សត្វចិញ្ចឹមក្នុងផ្ទះ ជនៀសាសនា កម្លាំងដោះស្រាយខ្លួនឯង?

បើអ្នកប្រាកដជាបារម្ភមែននោះ កុំទុកឲ្យអ្នកនោះនៅតែឯង។ ត្រូវដកចេញនូវអ្វីដែលអាចឲ្យគេសម្លាប់ខ្លួនបាន ដូចជាអាវុធ ថ្នាំ ស្រា និងគ្រឿងញៀនដទៃទៀត។ រួមទាំងវិថីយន្តបើកបរផង។

៦- សំរេចចិត្តថា តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ

ឥឡូវនេះ អ្នកបានព័ត៌មាននេះហើយ អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្នាអំពីជំហានទាំងឡាយដែលអ្នកត្រូវធ្វើ។ អ្នកប្រហែលជាអាចត្រូវការរកជំនួយពីអ្នកដទៃដើម្បីបញ្ចុះបញ្ចូលជននោះឲ្យទៅរកអ្នកជំនាញវិជ្ជាជីវៈជួយ ឬយ៉ាងហោចណាស់ក៏ប្រើប្រាស់ជំនួយមួយដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព។ អ្នកទាំងនោះមាន ដៃគូរស់ជននោះ ឪពុកម្តាយ ឬមិត្តភក្តិជិតជិត។ ដោយគ្រាន់តែចែកចាយព័ត៌មាននេះ អ្នកអាចបានឲ្យសំថាជននោះ និងទទួលជំនួយនិងការគាំទ្រដែលគេត្រូវការ។

៧- ចាប់ប្រតិបត្តិការ

ចូរលើកទឹកចិត្តជននោះឲ្យទទួលជំនួយពីអ្នកមានជំនាញការនិងអ្នកជួយគាំទ្រមួយចំនួន។ គេអាចទទួលជំនួយបានពី៖

- គូពេទ្យ
- អ្នកផ្តល់ឱវាទ អ្នកចិត្តសាស្ត្រ សង្គមការី
- អ្នកផ្តល់ឱវាទនៅក្នុងសាលារៀន អ្នកដឹកនាំក្រុមយុវជន
- ក្រុមបម្រើពេលវេលាសុខភាព-ធានាបុរេនិងឡានពេទ្យ
- ក្រុមបម្រើសុខភាពខ្លួនក្បាល
- មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍
- Preti, o altri religiosi
- អ្នកបួស អ្នកត្រាត្រាភ្នំវិហារសាសនា អ្នកដឹកនាំសាសនា ក្រុមផ្តល់ឱវាទតាមទូរស័ព្ទ ដូចជា Lifeline និង Kids Help Line.

នៅពេលណាដែលជននោះសម្រេចចិត្តថា អ្នកណាម្នាក់ដែលគេចង់និយាយប្រាប់នោះ សូមជួយប្រាប់គេឲ្យប្រុងប្រៀបប្រុងដែលគេនឹងនិយាយ។ ចូរស្រួតស្រួលជននោះទៅកន្លែងណាតែជួប។ ក្រោយពេលណាតែជួប សូមរកមើលថាតើគេបានស្នើជួយអ្វីខ្លះ។ ចូរជួយគេឲ្យអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំទាំងឡាយ។

