

어떤 상황들에서는 그 사람이 도움을 받기를 거부할 수도 있습니다. 당신이 그들로 하여금 도움을 찾도록 돕는 것이 중요한 반면에, 당신은 그들이 그것을 수락하도록 강요할 수는 없습니다. 당신은 적합한 사람들이 그 상황을 인지하고 있도록 하여야 합니다. 그 책임을 혼자서 짊어지지 마십시오.

8. 약속을 구하십시오

자살에 관한 생각은 종종 다시 돌아 오며, 그것이 돌아올 때에 그 사람이 다시 손을 뻗쳐 누군가에게 말하는 것이 중요합니다. 그들이 그렇게 하겠다고 약속을 구하는 것이 그들이 실제로 도움을 찾도록 만들 가능성이 높게 합니다.

9. 당신 자신을 돌보십시오

당신이 자살을 생각하는 누군가를 돕고 있다면, 당신은 반드시 자신 또한 돌보아야 할 것입니다. 자살을 생각하는 누군가를 돕는 것은, 특히 오랜 기간에 걸치는 경우에는 더욱 힘들고 감정적으로 소진되는 일입니다. 혼자서 하지 마십시오. 아마도 친구들, 가족 또는 전문가와 같은 이야기 할 누군가를 찾으십시오.

10. 계속 관여하십시오

자살에 관한 생각들은 위험에 처한 당사자가 그들의 생애나 개인적 환경에 있어서 어떤 변화를 경험하지 않는 한 쉽게 없어지지 않습니다. 그들의 상황 또는 그 상황에 대한 그들의 심경은 변할 수 있습니다. 또는 그들은 더 도움을 받고 있다고 느끼면서 그것에 대처할 수도 있습니다. 그 상황이 어떤 것이든, 가족과 친구들의 지속적인 관여는 매우 중요합니다.

자살에 관련된 생각들은 저절로 쉽게 사라지지 않습니다. 사람들은 이러한 생각을 극복하기 위해서 도움을 필요로 합니다. 당신의 도움은 이 모든 차이점을 만들 수 있습니다.

도움을 받으실 곳

생명의 위험이 있을 경우, 즉각적인 위기 개입을 위해, 경찰에 000번으로 연락하시거나 당신의 지역 병원 응급과로 가십시오.

24시간 위기 전화 상담 서비스:

전국 National

생명의 전화 (Lifeline) 13 11 14
아동 도움 전화 (Kids Help Line) 1800 55 1800
SANE Helpline 1800 18 7263
남성을 위한 전화 호주 (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

위기 진단 및 치료 팀 (Crisis Assessment and Treatment Team) 1800 629 354

New South Wales

NSW 지방 정신 건강 지원 전화 (NSW Rural Mental Health Support Line) 1800 201 123
자살 방지 및 위기 개입 (Suicide Prevention and Crisis Intervention) 1300 363 622
Salvo 케어 전화 (Salvo Care Line) 02 9331 6000

Northern Territory

위기 전화 노던 테리토리 (Crisis Line Northern Territory) 1800 019 116

Queensland

위기 카운셀링 서비스 (Crisis Counselling Service) 1300 363 622

South Australia

정신 건강 진단 및 위기 개입 서비스 (Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service) 13 14 65

Tasmania

사마리아인 생명링크 (Samaritans Lifeline) (지방) (country) 1300 364 566 (도시) (metro) 03 6331 3355

Victoria

자살관련 도움의 전화 빅토리아 (Suicide Help Line Victoria) 1300 651 251

Western Australia

사마리아인 자살 응급 서비스 (Samaritans Suicide Emergency Service) (지방) (country) 1800 198 313 (도시) (metro) 08 9381 5555

서비스들:

당신의 일반의 (옐로우 페이지 전화번호부에서 리스트를 참조)
정신 건강팀 (화이트 페이지 전화번호부에서 커뮤니티 헬스 센터를 참조)
카운셀링/심리학자 서비스 (옐로우 페이지 전화번호부에서 리스트를 참조)
SANE 헬프 라인 1800 18 72 63 (월요일-금요일, 동부 표준 시간, 오전 9시-오후 5시), 서비스를 찾는데 도움을 원하시면, 생명의 전화 정보 서비스에 1300 13 11 14 번으로(월요일-금요일, 동부 표준 시간, 오전 9시- 오후 5시) 연락하시거나, 웹사이트 www.lifeline.org.au에 방문하여 생명의 전화의 저비용 또는 무료 서비스에 관한 온라인 전국 자료를 참고하십시오.

웹사이트:

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

이 안내책자는 Lifeline 정보 서비스와 '자살의 위험이 있는 이를 돕기 위한 Tool Kit' 에서 제공되는 내용으로 제작되었습니다.
추가 정보를 원하시면 웹사이트 www.lifeline.org.au 를 방문하거나
1300 13 11 14 번으로 연락하십시오

LIFE
livingisforeveryone.com.au

자살의 위험에 있는 사람을 돕기

당신은 당신 주변의 누군가가 자살을 생각하고 있기에 걱정을 하고 있습니까?

그들의 안전을 위해 도움을 줄 수 있는 방법을 알고 싶으십니까?



Australian Government
Department of Health and Ageing

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

national
mental
health
strategy

왜 어떤 사람은 자살을 고려할까요?

당신과 가까운 사람이 자살을 생각하고 있다는 것을 알게 되는 것은 고통스러운 일입니다. 당신이 누군가가 자살을 생각하고 있다고 믿다면, 당황하거나 심지어 그것에 대해 생각하는 것을 회피하고 싶어하는 것은 당연한 일입니다. 자살을 생각하는 사람들은 종종 고립되고 외로워합니다. 그들은 그 누구도 그들을 도울 수 없다고 또는 그들의 광경의 고통을 이해할 수 없다고 느낄 수도 있습니다. 고통을 다루는데 있어서 다른 어떤 방법도 없을 때에는 그것만이 유일한 선택이라고 보일 수도 있습니다. 때로는 자살을 생각하는 사람들은 외적으로는 침착해 보일 수도 있습니다. 당신은 그것이 자살 계획을 완수할 조용한 결심을 비롯한 많은 것을 의미할 수 있음을 알아야 할 것입니다. 기억해야 할 중요한 것은 누군가가 평소의 자신과 다를 때 또는 당신에게 우려를 일으킬 만한 신호를 보여줄 때에 당신은 그것에 대해 확인을 할 필요가 있다는 것입니다.

전형적으로 많은 요인들이 관련되어 있습니다. 찾아볼 단서들은 다음을 포함합니다:

- 최근 상실(사랑하는 사람, 직장, 수입/생계), 자녀들을 포함한 별거, 주요한 실망 (인간관계의 실패, 시험 실패, 승진의 기회를 놓침) 과 같은 중요한 인생의 변화나 정신 질환을 겪고 있는 사람.
- 행동 변화의 변화를 보여주며, 기분이 쉽게 바뀌고, 슬프고 혼자 있으려하고 절망, 무력감, 무가치감과 같은 감정을 이야기하고, 자신과 자신을 외모를 돌보는 것을 소홀히 하며, 그림, 이야기, 노래등을 통해 죽음에 대한 생각을 표현하며, 타인들에게 작별 인사를 하고/하거나 소지품을 주거나 또는 위험하거나 자기 파괴적인 행동을 하는 사람.

다른 언어들로 복사된 것들을 원하시면 다문화 정신건강 호주 전화 (Multicultural Mental Health Australia) **(02) 9840 3333** 으로 연락하십시오 www.mmha.org.au

만일 통역사가 필요하시면 전화 **13 14 50 TIS** 로 연락하십시오

당신은 무엇을 하여 도움을 줄 수 있을까요?

자살을 생각하는 대부분의 사람들은 위기를 극복합니다. 가족, 친구들 그리고 전문가들의 도움과 지원은 큰 차이점을 만들 수 있습니다. 다음의 지침은 당신이 무엇을 해야 할지를 하는데 도움을 줄 것입니다.

1. 지금 무언가를 하십시오

당신이 아는 누군가가 자살을 생각하고 있어 염려되신다면 신속히 행동하십시오. 도움 없이도 그들이 괜찮아 질거라고 또는 그들이 스스로 도움을 구할 것이라고 가정하지 마십시오. 지금 손을 내미는 것이 생명을 구할 수 있습니다.

2. 당신의 반응을 인정하십시오

당신의 자연스런 반응은 당황하거나: 또는 그 상황을 무시하고 그것이 사라질 것이라고 희망하는 것 또는 그 사람의 기분을 좋게 하기 위해서 일시적 해결책을 찾아보는 것일 수 있습니다. 이러한 반응은 흔합니다.

당신이 정말 힘들어 하고 있다고 생각된다면, 믿을 수 있는 친구의 도움을 구하십시오.

3. 그들을 위해 곁에 있어주십시오

그 사람과 시간을 보내고 당신의 관심과 걱정을 표현하십시오. 그들에게 그들의 심정이 어떤지 물어보고 그들의 마음에 있는 이야기를 들으십시오. 그들이 대부분의 이야기를 하도록 하십시오. 문제들은 그것에 관해 이야기를 한 후에 더 다룰만하게 보일 수 있습니다.

4. 그들에게 자살을 생각하고 있는지 물어 보십시오

어떤 사람이 자살을 생각하는지 알 수 있는 유일한 길은 물어보는 것입니다. 종종 사람들은 그들이 어떤 심정인지에 관해 물음을 받을 때 위안을 받기도 합니다. 물어보는 것은 때로는 매우 어렵습니다. 그러나 이것은 당신이 어떤 일들을 알아차렸고, 귀 기울여 왔으며, 당신이 그들에 대해 염려하며, 그들이 혼자가 아니라는 것을 보여줍니다. 자살에 관해 이야기하는 것은 그런 생각을 그들의 머리속에 심어주지 않으며 그들이 그들의 심정을 이야기 하도록 격려를 해 줄 것입니다. 그들의 자살적 생각이나 계획을 비밀로 할 것이라고 동의하지 마십시오.

5. 그들의 안전에 대해 확인하십시오

어떤 사람이 자살을 생각하고 있다면, 그들의 생각이 얼마나 진전되어 있는지 아는 것이 중요합니다. 당신은 다음에 관해서 물어볼 수 있습니다:

- 그들이 자살의 방법이나 시기에 관한 계획에 대해 생각해 보았는가?
- 그들이 그들의 계획을 수행할 만한 수단을 가지고 있는가?
- 그들은 안전하게 지내며 도움을 받기 위해서 어떤 지원을 받을 수 있는가?
- 어떻게 당신이 그들로 하여금 가족, 친구, 애완 동물, 종교적 신념, 개인적으로 극복할 힘에 연결되도록 도울 수 있는가?

당신이 진정으로 걱정된다면, 그 사람을 혼자 두지 마십시오. 무기, 약물, 알코올 그리고 다른 약물들. 심지어 자동차로의 접근과 같은 이용 가능한 어떠한 자살의 수단도 없애십시오.

6. 무엇을 할지 결정하십시오

이제 당신은 이 정보를 가지고 있으니, 이제 어떤 단계들을 받을지에 관해 함께 이야기할 필요가 있습니다. 당신은 그 사람으로 하여금 전문적인 도움을 구하도록 설득하기 위해- 또는 적어도 안전하게 있을 수 있는 첫번째 조치를 취하기 위하여, 타인들의 도움을 필요로 할 수 있습니다. 이는 배우자, 부모, 또는 가까운 친구를 포함할 수 있습니다. 이 정보를 나눔으로써만, 당신은 그 사람이 필요로하는 도움과 지원을 반드시 받을 수 있도록 할 수 있습니다.

7. 실행 하기

그 사람으로 하여금 여러 전문가들과 후원자들의 도움을 받도록 격려하십시오. 다음으로부터 도움을 받을 수 있습니다:

- 일반의
- 상담사, 심리학자, 사회 사업가
- 학교 상담사, 청년 그룹 리더
- 응급 서비스- 경찰과 구급차
- 정신 건강 센터
- 정신 건강 센터
- 신부, 목사, 종교 지도자
- 생명의 전화와 아동 도움 전화와 같은 전화 상담 서비스.

그 사람이 누구에게 가장 이야기하고 싶은가를 결정했을 때, 그들이 무엇을 이야기 할지 준비할 수 있도록 도와주십시오. 그 상담 약속에 동행하여 주겠다고 제안하십시오. 상담이 끝난 후, 자살에 관해서 이야기를 했는가를 확인하고 어떤 도움을 제공받았는지 물어 보십시오. 권고된 사항을 그들이 따를 수 있도록 도와주십시오.