

Во некои ситуации, лицето може да одбие помош. Иако е важно да му помогнете да најде помош, не можете да го присилувате да ја прифати. Треба да осигурате соодветните лица да бидат запознаети со ситуацијата. Немојте сами на себе да ја преземате оваа обврска.

#### 8. Побарајте да ви даде ветување

Мислите за самоубиство често се враќаат и кога тоа ќе се случи, важно е лицето повторно да побара помош и да зборува со некој. Ако го замолите да ви вети дека ќе го направи тоа, тогаш постои поголема веројатност дека тој/таа навистина ќе побара помош.

#### 9. Грижете се за себе

Ако му помагате на лице кое размислува да си го одземе животот, осигурете се исто така да се грижете за себе. Тешко е и емоционално истоштувачки да му давате поддршка на лице кое сака да се самоубие, посебно ако тоа го правите подолго време. Не го правете тоа самите. Најдете некој со кој ќе можете да разговарате, можеби пријатели, семејството или стручно лице.

#### 10. Продолжете да бидете вклучени

Помислите за самоубиство не исчезнуваат лесно без да се изменат некои работи во животот на лицето кое е изложено на опасност или околностите во кои тој/таа се наоѓа. Неговата/нејзината ситуација, или тоа што го чувствува може да се измени, или тој/таа може да чувствува дека има повеќе поддршка и дека е во состојба да се соочи со проблемот. Во секоја ситуација, многу е важно семејството и пријателите да продолжат да бидат вклучени.

**Мислите за самоубиство не исчезнуваат лесно сами по себе. На луѓето им треба помош да ги отфрлат ваквите мисли. Вашата помош може да измени се.**

### КАДЕ МОЖЕ ДА СЕ ДОБИЕ ПОМОШ

За итна интервенција во случај на криза, кога нечиј живот може да биде изложен на опасност, телефонирајте во полиција на 000 или отидете во одделот за ургентни случаи при локалната болница.

## Телефонски советодавни служби во случај на криза кои работат 24 часа:

#### На национално ниво (National)

Lifeline 13 11 14  
Kids Help Line 1800 55 1800  
SANE Helpline 1800 18 7263  
Mensline Australia 1300 78 9978  
Информативната линија за ментално здравје 'Just Ask' ('Само прашај') на Lifeline 1300 13 11 14 (само за повици од внатрешноста, од понеделник до петок од 9 ч. наутро до 5 ч. попладне, според источно стандардно време)

#### Територија на австралискиот главен град (ACT)

Тим за проценка на кризни ситуации и лекување (Crisis Assessment and Treatment Team) 1800 629 354

#### Нов Јужен Велс (New South Wales)

Советодавна служба за поддршка на лица со ментални болести во регионален Нов Јужен Велс (NSW Rural Mental Health Support Line) 1800 201 123  
Служба за спречување на самоубиства и интервенции во кризни ситуации (Suicide Prevention and Crisis Intervention) 1300 363 622  
Salvo Care Line 02 9331 6000

#### Северна територија (Northern Territory)

Информативна линија за кризни ситуации во Северната територија (Crisis Line Northern Territory) 1800 019 116

#### Квинсленд (Queensland)

Советодавна служба за кризни ситуации (Crisis Counselling Service) 1300 363 622

#### Јужна Австралија (South Australia)

Служба за проценка на менталното здравје и интервенирање во кризни ситуации (Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service) 13 14 65

#### Тасманија (Tasmania)

Советодавна служба (Samaritans Lifeline) во внатрешноста (country) 1300 364 566 во главниот град (metro) 03 6331 3355

#### Викторија (Victoria)

Советодавна служба за самоубиства во Викторија (Suicide Help Line Victoria) 1300 651 251

#### (Western Australia)

Советодавна служба за ургентни случаи во врска со самоубиства (Samaritans Suicide Emergency Service) во внатрешноста (country) 1800 198 313 во главниот град (metro) 08 9381 5555

### СЛУЖБИ:

Вашиот доктор од општа пракса (побарајте во телефонскиот именик 'Жолти страници')  
Mental Health Team (Тим за ментално здравје) (видете под 'Community Health Centres' (Здравствени центри во заедницата) во телефонскиот именик 'Бели страници')  
Жешка линија SANE Helpline 1800 18 72 63 (од понеделник до петок, од 9 ч. наутро до 5 ч. попладне, според источното мерење на времето).  
За помош како да ги најдете службите, телефонирајте во Lifeline Information Service (Информативна служба на Lifeline) на 1300 13 11 14 (од понеделник до петок, од 9 ч. наутро до 5 ч. попладне, според источното мерење на времето) или посетете ги Интернет страните [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) каде можете да ја најдете националната електронска датотека на Lifeline на службите каде што можат да се добијат ефтини или бесплатни услуги

### ИНТЕРНЕТ СТРАНИ:

[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)  
[www.justlook.org.au](http://www.justlook.org.au)  
[www.depressionnet.com.au](http://www.depressionnet.com.au)  
[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)  
[www.relationships.com.au](http://www.relationships.com.au)  
[www.auseinet.com](http://www.auseinet.com)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au)  
[www.menslineaus.org.au](http://www.menslineaus.org.au)

Оваа брошура беше подготвена од материјали добиени од Информативната служба на Lifeline и 'Пакетот со информации за помош на лица изложени на опасност да извршат самоубиство' ('Tool Kit for helping someone at risk of suicide'). За повеќе информации, ве молиме посетете ги Интернет страните [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) или телефонирајте на 1300 13 11 14.

**LIFE**  
livingisforeveryone.com.au

**Како да им се помогне на лицата кои се изложени на опасност од самоубивање**

Дали сте загрижени дека некој што ви е близок размислува да си го одземе животот?

Дали би сакале да знаете како да му помогнете за да биде безбеден?



Australian Government  
Department of Health and Ageing

multicultural  
MENTAL HEALTH AUSTRALIA



## ЗОШТО ЛУЃЕТО ПОМИСЛУВААТ НА САМОУБИСТВО?

Вознемирувачки е кога ќе се сфати дека некој близок можеби размислува да си го одземе животот. Ако верувате дека некое лице размислува да си го одземе животот, природно е да чувствувате паника или дури и да сакате да избегнувате да мислите на тоа.

Лицата кои размислуваат за самоубиство често се чувствуваат многу изолирани и осамени.

Тие може да чувствуваат дека никој не може да им помогне или да ја разбере нивната емоционална болка. Кога тие не се во состојба да најдат било каков друг начин за да се соочат со болката, одземањето на животот може да им изгледа како единствено решение. Понекогаш, лицата кои можеби размислуваат да си го одземаат животот стануваат надворешно смирени. Треба да знаете дека тоа може да значи многу работи, вклучувајќи ја нивната тивка одлука да го остварат нивниот план за самоубиство. Важна работа е да запаметите дека ако некој се однесува различно од вообичаено или ако покажува знаци кои ве загрижуваат, тогаш треба да проверите за што се работи.

Вообичаено, вклучени се многу фактори. Некои од знаците на кои треба да внимавате се:

- Лице кое поминува низ значителни промени во животот, на пример, скора загуба (на некој близок, работа, приход/средства за живот), разделба, вклучувајќи разделба од деца, големо разочарување (прекинување на врската со партнер, не положување на испити, пропуштени можности за работа) или ментална болест.
- Лице кое манифестира промени во однесувањето, кое е нерасположено, тажно и повлечено, кое кажува дека се чувствува беспомошно, безнадежно или безвредно, кое помалку се грижи за себе и својот изглед, кое искажува мисли за смрт преку цртежи, приказни, песни, итн., кое се збогува со другите и/или ги раздава работите кои ги поседува или се однесува на опасен или самоуништувачки начин.

За примероци на други јазици, телефонирајте во:  
Multicultural Mental Health Australia Телефон: (02) 9840 3333  
www.mmha.org.au

Ако ви треба преведувач, телефонирајте во службата TIS на 13 14 50

## ШТО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ ЗА ДА ПОМОГНЕТЕ?

Повеќето луѓе кои размислуваат да си го одземат сопствениот живот излегуваат од кризата. Помошта и поддршката од семејството, пријателите и стручни лица може многу да ги измени работите. Следните совети ќе ви помогнат да знаете што да правите.

### 1. Направете нешто сега

Ако сте загрижени дека некое лице што го познавате размислува да изврши самоубиство, веднаш делувајте. Не претпоставувајте дека ќе му биде подобро без помош или дека тој/таа самиот/самата ќе побара помош. Ако сега му/и подадете рака за помош, ќе спасите живот.

### 2. Препознајте ја вашата реакција

Природно е да реагирате со страв; или да ја игнорирате ситуацијата и да се надевате дека таа ќе исчезне; или да барате брзи решенија за да му помогнете на лицето да се чувствува подобро.

Овие реакции се вообичаени. Ако утврдите дека навистина ви е тешко да го правите тоа, побарајте помош од пријател во кој имате доверба.

### 3. Бидете со него/неа

Поминувајте време со лицето и покажете му дека се грижете и дека сте загрижени. Прашајте го како се чувствува и сослушајте го што има да ви каже. Дозволете му /и тој/таа да зборува, не вие. На луѓето може да им се чини дека проблемите полесно може да се контролираат, откако тие ќе зборуваат за нив.

### 4. Прашајте дали размислува за самоубиство

Единствениот начин на кој можете да знаете дали некој размислува за самоубиство е ако прашате. Често на луѓето може да им биде полесно кога некој ќе ги праша што чувствуваат. Понекогаш може да биде многу тешко да го поставите прашањето, меѓутоа со тоа ќе покажете дека сте забележале нешто, дека сте слушале, дека се грижете и дека тој/таа не е сам/а. Ако зборувате за самоубиство, тоа не значи дека ќе му дадете идеја на тоа лице да го направи тоа, напротив, ќе го поттикнете да зборува за неговите чувства. Не се согласувајте да ги чувате во тајност неговите помисли или планови за самоубиство.

### 5. Проверете колку тој/таа е безбеден/безбедна

Ако некое лице размислува да се самоубие, важно е да знаете колку многу размислувало за тоа. Можете да го прашате за следните работи:

- Дали размислувал/а како и кога планира да се убие?
- Дали има средства за да го оствари планот?
- Каква поддршка може да добие за да продолжи да биде безбеден/безбедна и да добие помош?
- Како можете да му/и помогнете да се потпре на врските со семејството, пријателите, домашните миленичиња, верските убедувања, личната моќ да се соочува со проблеми?

Ако навистина сте загрижени, не го/ја оставајте сам/а. Отстранете ги сите предмети кои му/и стојат на располагање за да изврши самоубиство, вклучувајќи оружје, лекариства, алкохол и други видови на дрога, дури и да нема пристап до возило.

### 6. Одлучете што да правите

Сега, кога ги имате овие информации, треба заедно да разговарате какви мерки ќе преземете. Можеби ќе треба да побарате помош од други лица за да можете да го/ја убедите да побара помош од стручно лице – или барем да ги преземе првите чекори за да продолжи да биде безбеден/безбедна. Ова може да ги вклучува партнерот/партнерката, родителите или блиските пријатели. Само со тоа што ќе ги споделите овие информации со други, ќе можете да осигурате тој/таа да ја добие потребната помош и поддршка.

### 7. Преземете мерки

Поттикнете го лицето да побара помош од различни стручни лица и лица кои нудат поддршка. Помош може да се добие од:

- Лекар од општа пракса
- Советник, психолог, социјален работник
- Школски советник, лидер на младинска група
- Служба за ургентни случаи—полиција и амбулантно возило
- Здравствена служба за ментални болести
- Здравствен центар во заедницата
- Свештеник, поп, верски лидер
- Телефонска советодавна служба, на пример, Lifeline и Kids Help Line.

Кога лицето ќе одлучи со кој тоа е подготвено да зборува, помогнете му да се подготви што ќе каже. Понудете му да го придружувате кога ќе оди на средбата. После средбата, проверете дали зборувало на темата за самоубиство и прашајте го каква помош му понудиле. Помогнете му да ги проследи препораките.