

W niektórych sytuacjach osoba ta może odmówić skorzystania z pomocy. Wprawdzie ważne jest, aby pomóc tej osobie znaleźć pomoc, nie można jednak zmusić jej, aby z tej pomocy skorzystała. Musisz upewnić się, że właściwi ludzie znają sytuację. Nie dźwigaj sam tej odpowiedzialności.

8. Poproś o przyzreczenie

Myśli samobójcze często powracają. Kiedy znowu się pojawiają, ważne jest, aby ta osoba wyciągnęła rękę po pomoc i komuś o nich powiedziała. Poproszenie jej, aby przyrzekła że to zrobi, uczyni staranie się przez nią o pomoc bardziej prawdopodobnym.

9. Zatrzaszcz się o siebie

Jeśli pomagasz komuś, kto rozważa popełnienie samobójstwa, musisz się również zatroszczyć o siebie. Wspieranie (zwłaszcza przez dłuższy okres), kogoś kto myśli o samobójstwie, jest trudne i wycieńczające emocjonalnie. Nie rób tego w osamotnieniu. Znajdź kogoś, z kim możesz porozmawiać – kogoś z przyjaciół, rodziny lub specjalistę.

10. Pozostań w kontakcie

Myśli o samobójstwie tak łatwo nie znikają, jeśli w życiu i osobistych okolicznościach tej osoby nie zajdzie jakaś zmiana. Jej sytuacja lub uczucia, które w związku z nimi odczuwa mogą ulec zmianie, lub może czuć większe wsparcie i być w stanie sobie z nimi radzić. W każdym z tych przypadków bardzo ważny jest ciągły kontakt z tą osobą jej rodziny i przyjaciół.

Myśli samobójcze tak łatwo same nie przechodzą. Ludzie potrzebują pomocy, aby je zwalczyć. Twoja pomoc może stanowić różnicę pomiędzy zwycięstwem i porażką.

GDZIE MOŻNA UZYSKAĆ POMOC

Po natychmiastową interwencję kryzysową, kiedy występuje zagrożenie życia, zadzwoń na policję pod numer 000 lub udaj się na oddział pogotowia (Emergency Department) do miejscowego szpitala.

24 GODZINNE KRYZYSOWE TELEFONICZNE USŁUGI PORADNICZE:

Ogólnokrajowe (National)

Lifeline 13 11 14
Linia Pomocy dla Dzieci (Kids Help Line) 1800 55 1800
SANE Helpline 1800 18 7263
Mensline Australia 1300 78 9978
Linia z Informacjami o Chorobach Psychiczych (Lifeline's Just Ask Mental Health Information Line) 1300 13 11 14 (tylko dla rejonów pozamiejskich, od poniedziałku do piątku 9:00 do 17:00 EST)

Australijskie Terytorium Stołeczne (ACT)

Zespół Oceny i Leczenia w Sytuacji Kryzysowej (Crisis Assessment and Treatment Team) 1800 629 354

Nowa Południowa Walia (New South Wales)

Psychiatryczna Linia Pomocy dla Okolic Pozamiejskich (NSW Rural Mental Health Support Line) 1800 201 123
Zapobieganie Samobójstwom i Interwencja Kryzysowa (Suicide Prevention and Crisis Intervention) 1300 363 622
Linia Pomocy Armii Zbawienia (Salvo Care Line) 02 9331 6000

Terytorium Północne (Northern Territory)

Linia Kryzysowa dla Terytorium Północnego (Crisis Line Northern Territory) 1800 019 116

(Queensland)

Crisis Counselling Service 1300 363 622

Australia Południowa (South Australia)

Psychiatryczna Służba Oceny i Interwencji Kryzysowej (Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service) 13 14 65

Tasmania

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

Wiktoria (Victoria)

Linia Pomocy w Sytuacji Zagrożenia Samobójstwem - Wiktoria (Suicide Help Line Victoria) 1300 651 251

Zachodnia Australia (Western Australia)

Pomocy w Nagłych Przypadkach Zagrożenia Samobójstwem (Samaritans Suicide Emergency Service) prowincja (country) 1800 198 313 stołeczna (metro) 08 9381 5555

USŁUGI:

Lekarz domowy - numery znajdziesz w książce telefonicznej "Yellow Pages". Zespół Opieki Psychiatrycznej - szukaj pod hasłem Community Health Centres – rejonowe ośrodki zdrowia, w książce telefonicznej "White Pages". Poradnie/usługi psychologiczne – numery w książce telefonicznej "Yellow Pages".
SANE Australia help line 1800187263.
For help finding services, call Lifeline's Just ask on 1300 13 11 14.

STRONY INTERNETOWE:

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

Informacje zawarte w tej broszurce zostały dostarczone przez Lifeline Information Service (Służbę Informacyjną Linii Pomocy "Lifeline") oraz Tool Kit for Helping Someone at Risk of Suicide (Komplet Narzędzi do Pomocy Osobie Zagrożonej Samobójstwem). Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej www.lifeline.org.au lub pod numerem 1300 13 11 14.

LIFE
livingisforeveryone.com.au

JAK POMÓC KOMUŚ, U KOGO WYSTĘPUJE RYZYKO POPEŁNIENIA SAMOBÓJSTWA

Czy masz obawy, że któraś z bliskich Ci osób myśli o odebraniu sobie życia?

Chciałbyś wiedzieć, jak tej osobie pomóc, aby była bezpieczna?



Australian Government
Department of Health and Ageing

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

national
mental
health
strategy

DLACZEGO KTOŚ ROZWAŻA POPEŁNIENIE SAMOBÓJSTWA?

Zdanie sobie sprawy, że bliska osoba może rozważać odebranie sobie życia jest bardzo przykre. Naturalne jest w tej sytuacji odczuwanie paniki, czy nawet unikanie myśli na ten temat. Ludzie rozważający popełnienie samobójstwa często czują się odizolowani i osamotnieni. Mogą myśleć, że nikt nie może zrozumieć ich emocjonalnego bólu i nikt nie może im pomóc. Kiedy nie mogą znaleźć żadnego innego sposobu poradenia sobie z odczuwanym bólem, samobójstwo może wydawać się jedynym wyjściem. Czasami ludzie, którzy rozważają odebranie sobie życia, na zewnątrz stają się spokojni. Musisz sobie zdawać sprawę, że może to oznaczać wiele rzeczy, włącznie ze spokojnym postanowieniem przeprowadzenia samobójczego planu. Ważne jest aby pamiętać, że jeśli ktoś wydaje się być inny niż zwykle, albo wykazuje objawy, które Cię niepokoją, należy to sprawdzić.

Zwykle występuje wiele czynników. Niektóre z nich, które należy wziąć pod uwagę, to:

- Ktoś przechodzący znaczące zmiany życiowe, takie jak niedawna strata (kogoś bliskiego, pracy, dochodu/środków do życia), separacja (włączając w to separację z dziećmi), wielki zawód życiowy (rozkład związku, oblane egzaminy, brak awansu w pracy) lub choroba umysłowa.
- Ktoś, u kogo występuje zmiana zachowania, kto staje się smutny, ponury, zamknięty w sobie, kto mówi, o braku nadziei, że czuje się bezradny i bezwartościowy, nie troszczy się o siebie i swój wygląd, wyraża myśli o śmierci poprzez rysunki, historie, piosenki itd, żegnający się z innymi i/lub oddający swoje rzeczy lub zachowujący się w sposób ryzykowny lub samoniszczący.

Kopie w innych językach można otrzymać z Multicultural Mental Health Australia, tel. **(02) 9840 3333**
www.mmha.org.au

Jeśli potrzebujesz tłumacza, skontaktuj się telefonicznie z TIS na **13 14 50**

CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY POMÓC?

Większość ludzi, którzy rozważają odebranie sobie życia, radzi sobie z kryzysem. Pomoc i wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół i specjalistów może mieć tu ogromne znaczenie. Następujące wskazówki pomogą ci się zorientować, co robić.

1. Zrób coś teraz

Jeśli obawiasz się, że ktoś kogo znasz rozważa samobójstwo, działaj natychmiast. Nie myśl, że stan tej osoby się poprawi bez pomocy, lub że będzie się sama starała o pomoc. Wyciągnięcie ręki teraz może uratować życie.

2. Zaakceptuj swoją reakcję

Naturalną u ciebie reakcją może być wpadnięcie w panikę, ignorowanie sytuacji w nadziei że minie, czy szukanie szybkich sposobów poprawy samopoczucia tej osoby.

Są to często występujące reakcje. Jeśli stwierdzisz, że nie dajesz sobie rady, szukaj pomocy u przyjaciela, któremu możesz zaufać.

3. Miej dla tej osoby czas

Spędzaj czas z tą osobą, okazuj swoją troskę i to, że się o nią martwisz. Pytaj jak się czuje i słuchaj, jak mówi o tym, co myśli. Pozwól, aby to głównie ona mówiła. Problemy wydają się mniej przytłaczające, jak się o nich porozmawia.

4. Zapytaj, czy myśli o samobójstwie

Zapytanie o to, czy ktoś myśli o samobójstwie, jest jedynym sposobem dowiedzenia się o tym. Często zapytanie o to, co ta osoba czuje, przynosi jej ulgę. Czasami może być to bardzo trudne, ale pokazuje to tej osobie, że zauważyłeś pewne rzeczy, że słuchałeś, że się o nią troszczysz i że nie jest sama. Rozmowa o samobójstwie nie podda jej takiego pomysłu, ale zachęci do mówienia o tym, co czuje. Nie wyrażaj zgody na utrzymanie jej samobójczych myśli lub planów w tajemnicy.

5. Przeprowadź sprawdzian bezpieczeństwa tej osoby

Jeśli ktoś rozważa odebranie sobie życia, ważne jest dowiedzenie się, jak daleko zaszyły jego plany. Możesz zapytać o następujące aspekty:

- Czy zastanawiał się, w jaki sposób i kiedy planuje się zabić?
- Czy posiada środki potrzebne do przeprowadzenia tego planu?
- Na jakie wsparcie może liczyć, aby zachować bezpieczeństwo i uzyskać pomoc?
- Jak możesz mu pomóc wykorzystać związki z rodziną, przyjaciółmi, ulubionymi zwierzętami, wierzenia religijne i osobiste zdolności radzenia sobie z przeciwnościami losu?

Jeśli masz poważne obawy, nie zostawiaj go samego. Usuń wszelkie możliwe środki przydatne do popełnienia samobójstwa, takie jak broń, leki, alkohol i inne środki psychoaktywne (narkotyki), nawet dostęp do samochodu.

6. Zdecyduj, co robić

Teraz, kiedy masz już te informacje, musisz przedyskutować razem z tą osobą, jakie należy podjąć kroki. Będziesz może potrzebował skorzystać z pomocy innych w celu przekonania tej osoby, aby zwróciła się o specjalistyczną pomoc, lub żeby co najmniej przedsięwzięła pierwsze kroki w kierunku osobistego bezpieczeństwa. Może to być partner tej osoby, rodzice lub bliscy przyjaciele. Jedynie poprzez dzielenie się tymi informacjami możesz się upewnić, że osoba ta otrzyma potrzebną pomoc i wsparcie.

7. Zaczynij działać

Zachęcaj tę osobę do skorzystania z pomocy kogoś spośród specjalistów i innych wspierających ludzi. Można uzyskać pomoc:

- Od lekarza domowego
- Od psychologa, pracownika socjalnego
- Od psychologa szkolnego, przewodniczącego grupy młodzieżowej,
- Na policji i w pogotowiu ratunkowym,
- W psychiatrycznej służbie zdrowia,
- W Rejonowych Ośrodkach Zdrowia,
- Od księdza, pastora, lidera religijnego,
- W telefonicznej służbie poradniczej, takiej jak Lifeline i Kids Help Line.

Jak osoba ta zdecyduje, komu najchętniej chciałaby powiedzieć, pomóż jej przygotować to co ma powiedzieć. Zaoferuj, że pójdziesz z nią razem na tę wizytę. Po wizycie sprawdź, czy poruszyła ona sprawę samobójstwa i zapytaj, jaką zaoferowano jej pomoc. Pomóż jej wprowadzić w życie zalecenia.