

В некоторых ситуациях человек может отказаться обратиться за помощью. В то время как важно помочь ему найти помощь, Вы не можете его заставить принять ее. Вы должны убедиться, что соответствующие люди знают о ситуации. Не несите эту ответственность в одиночестве.

8. Заверьте обещанием

Мысли о самоубийстве часто возвращаются, и когда это происходит важно опять с кем-то поделиться. Заверьте обещанием, что они это сделают, увеличивает шансы, что они действительно обратятся за помощью.

9. Позаботьтесь о себе

Если Вы помогаете кому-то, кто подумывает о самоубийстве, постарайтесь также позаботиться о себе. Тяжело и эмоционально истощительно поддерживать кого-то, кто настроен на самоубийство, особенно в течении длительного периода. Не делайте это сами. Найдите с кем поговорить, может быть с друзьями, близкими или профессиональным работником.

10. Продолжайте принимать участие

Мысли о самоубийстве не исчезают сами, без того чтобы человек не пережил каких-либо перемен в своей жизни или личных обстоятельствах. Его ситуация или чувства об этом могут измениться, или он может почувствовать больше поддержки и силы в себе справиться с этим. В любой ситуации, продолжительное участие семьи и друзей очень важно.

Мысли о самоубийстве сами по себе легко не исчезают. Люди нуждаются в помощи, для того чтобы преодолеть эти мысли. Ваша помощь может иметь большое значение.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

За немедленным кризисным вмешательством когда жизнь может быть в опасности, звоните в полицию по 000 или обращайтесь в отделение неотложной помощи при Вашей местной больнице.

24-ЧАСОВАЯ ТЕЛЕФОННАЯ СЛУЖБА КРИЗИСНЫХ СОВЕТНИКОВ:

Национальная (National)

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)

Австралийская Столичная Территория (ACT)

Crisis Assessment and Treatment Team 1800 629 354

Новый Южный Уэльс (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

Северная Территория (Northern Territory)

Crisis Line Northern Territory 1800 019 116

Квинсленд (Queensland)

Crisis Counselling Service 1300 363 622

Южная Австралия (South Australia)

Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service 13 14 65

Тасмания (Tasmania)

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

Виктория (Victoria)

Suicide Help Line Victoria 1300 651 251

Западная Австралия (Western Australia)

Samaritans Suicide Emergency Service

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

УСЛУГИ:

Ваш общий врач (смотрите Желтые Страницы)

Специалисты по Психическому Здоровью (см. Центры Общественного Здоровья в Белых Страницах)

Советники/Психологическая Служба (см. Желтые Страницы)

SANE Australia Helpline 1800 187 263

(с Понедельника по Пятницу 9.00 – 17.00 ВСВ)

Чтобы узнать как найти услуги, звоните в Lifeline Информационную Службу по 1300 13 11 14. (с Понедельника по Пятницу 9.00 – 17.00 ВСВ) или посетите www.lifeline.org.au за бесплатной услугой.

СТРАНИЦЫ ИНТЕРНЕТА:

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

Эта брошюра была произведена на основании информации полученной от Lifeline Информационной Службы и «Набор Информации в помощь человеку склонному к самоубийству». За дополнительной информацией пожалуйста посетите www.justask.org.au или звоните 1300 13 11 14.

LIFE
livingisforeveryone.com.au

ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ СКЛОННЫМ К САМОУБИЙСТВУ

Озабочены ли Вы что кто-то из Ваших близких подумывает о самоубийстве?

Хотите узнать как им помочь сохранить себя в безопасности?



Australian Government
Department of Health and Ageing

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

national
mental
health
strategy

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПОДУМЫВАЮТ О САМОУБИЙСТВЕ?

Больно себе представить, что кто-то из Ваших близких может подумывать о самоубийстве. Если Вы полагаете, что кто-то думает покончить с собой, то естественная реакция это чувство паники или даже желание не думать об этом. Люди, думающие о самоубийстве, часто чувствуют сильную изоляцию и одиночество. Они могут чувствовать, что никто не может им помочь или понять их эмоциональную боль. Когда не в состоянии увидеть другой способ борьбы с болью, это может казаться единственным выходом. Иногда люди, которые могут подумывать о самоубийстве, становятся спокойными снаружи. Нужно сознавать, что это может означать многое, включая их спокойную решимость выполнить свой план самоубийства. Важно помнить, что если кто-то не в себе или проявляет признаки, которые вызывают у Вас озабоченность, это нужно проверить.

Типично, здесь участвуют многие факторы. Некоторые ключевые точки включают:

- Переживание важных жизненных перемен, таких как недавняя потеря (близкого, работы, заработка/прихода), разлучение, включая с детьми, значительное разочарование (развал личных отношений, проваленные экзамены, пропущенное повышение на работе) или психическая болезнь.
- Проявления изменений в поведении, угрюмость, легкая поддача переменам настроения, замкнутость, разговоры о чувствах никчемности, безнадежности и беспомощности, недостаточный уход за собой, выражение мыслей о смерти через рисунки, истории, песни и т.п., прощание с другими и/или раздавание имущества или занятия рискованной или саморазрушительной деятельностью.

Для копий на других языках, свяжитесь с: Мультикультурное Психическое Здоровье Австралии по тел.: **(02) 9840 3333** (Multicultural Mental Health Australia), Website www.mmha.org.au

Если Вам нужен переводчик, свяжитесь с TIS (телефонной переводческой службой) по тел **13 14 50**

ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ?

Большинство людей, которые подумывают о самоубийстве, переживают кризис. Помощь и поддержка близких, друзей и профессиональных работников может иметь большое значение. Следующие советы помогут Вам в том, как знать что делать.

1. Действуйте незамедлительно

Если Вы озабочены, что кто-то из Ваших знакомых подумывает о самоубийстве, действуйте незамедлительно. Не предполагайте, что им станет лучше без какой-либо помощи или что они обратятся за помощью сами. Протянуть руку помощи сейчас может спасти жизнь.

2. Осознайте свою реакцию

Вашей естественной реакцией может быть паника; или игнорирование ситуации и надежда что она исчезнет; или принятие быстрых решений для облегчения состояния человека.

Все это общая реакция. Если Вам тяжело справиться, заручитесь поддержкой доверительного друга.

3. Примите участие

Проведите время с этим человеком и выразите свое внимание и озабоченность. Справьтесь о его самочувствии и выслушайте его. Дайте ему возможность высказаться. С проблемами легче справиться, после того как о них поговорить.

4. Спросите думают ли они о самоубийстве

Единственный способ узнать думает ли человек о самоубийстве, это спросить. Когда справляются о их самочувствии, часто это служит облегчением для людей. Иногда бывает очень тяжело спросить, но это показывает что Вы что-то заметили, услышали, что Вы заботитесь и они не одни. Разговор о самоубийстве не даст им идею покончить с собой, а подтолкнет к разговору о своих чувствах. Не соглашайтесь держать в секрете их мысли или планы о самоубийстве.

5. Проверьте их безопасность

Если человек подумывает о самоубийстве, важно знать, насколько он все продумал. Можно спросить о следующем:

- Подумал-ли он о том, как и когда он планирует себя убить?
- Имеет-ли он средства выполнить свой план?
- Куда он может обратиться за помощью и для того, чтобы сохранить себя в безопасности?
- Как Вы можете ему помочь используя его связи с семьей, друзьями, домашними животными, религиозными убеждениями, личными внутренними силами?

Если Вы сильно волнуетесь, не оставляйте человека одного. Уберите все возможные средства для самоубийства, включая оружие, лекарства, алкоголь и другие наркотики, даже доступ к автомобилю.

6. Решите что делать

Имея всю нужную информацию, Вы должны обсудить вместе какие шаги вы будите предпринимать. Вы можете заручиться поддержкой других, чтобы уговорить человека обратиться за профессиональной помощью – или хотя бы предпринять первые шаги для самосохранения. Эти люди могут быть их партнеры, родители или близкие друзья. Только делаясь этой информацией Вы сможете удостовериться, что человек получит нужную помощь и поддержку.

7. Примите меры

Поощряйте человека обратиться за помощью к разным профессиональным работникам. Можно получить помощь от:

- Общего врача
- Советника, психолога, социального работника
- Школьного советника, руководителя молодежной группы
- Неотложной службы – полиции и скорой помощи
- Службы психического здоровья
- Центра общественного здоровья
- Священника, религиозного лидера
- Службы телефонных советников таких как Lifeline и Kids Help Line.

Когда человек решил к кому он готов обратиться, помогите ему подготовить что сказать. Предложите сопроводить его к специалисту. После визита, проверьте обсуждался ли вопрос самоубийства и спросите какую помощь ему предложили. Помогите выполнить рекомендации.