



کمک رسانی به فردی که در معرض خطر خودکشی است

آیا نگران آیین هستید که فردی نزدیک به شما قصد پایان دادن به زندگی اش را دارد؟

آیا مایل هستید که بدانید چگونه کمک شان کنید تا ایمن بمانند؟



خدمات مشاوره تلفنی ۲۴ ساعته برای موارد بحرانی

سرتا سر استرالیا (National)
خط تلفن زندگی (Lifeline) 13 11 14
خط کمک کودکان (Kids Help Line) 1800 55 1800
(SANE Helpline) 1800 18 7263
خط تلفن مردان (Mensline Australia) 1300 78 9978
شماره تلفن خط تلفنی حیاتی فقط شماره تلفن خط اطلاعات مربوط به بهداشت و سلامت روح و روان را جویا شوید
(Lifeline's Just Ask Mental Health Information Line) 1300 13 11 14
(فقط مناطق روستایی، دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر)

عانتبر (ACT)
(Crisis Assessment and Treatment Team) 1800 629 354

نیو ساوت ولز (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

نورتن تریستوری (Northern Territory)
(Crisis Line Northern Territory) 1800 019 116

کویینزلند (Queensland)
(Crisis Counselling Service) 1300 363 622

ساوت استرالیا (South Australia)
(Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service) 13 14 65

تاسمانیا (Tasmania)
Samaritans Lifelinek مناطق روستایی (country) 1300 364 566 شهری (metro) 03 6331 3355

ویکتوریا (Victoria)
(Suicide Help Line Victoria) 1300 651 251

وسترن استرالیا (Western Australia)
(Samaritans Suicide Emergency Service)
شهری 08 9381 5555 مناطق روستایی 1800198313

خدمات

پزشک عمومی به راهنمای تلفن صفحات زرد رجوع کنید
Mental Health Team
به راهنمای تلفن صفحات سفید رجوع کنید
Community Health Centre در راهنمای تلفن صفحات سفید رجوع کنید
برای خدمات مشاوره روانشناسی Counselling/Psychological Services
به راهنمای تلفن صفحات زرد رجوع کنید
SANE Helpline 1800 18 72 63
دوشنبه تا جمعه ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر وقت استاندارد شرقی
برای خدمات کمک یابی، به Lifeline Information Service به شماره زیر تلفن کنید
دوشنبه تا جمعه ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر وقت استاندارد شرقی (130013 11 14)
یا از سایت www.lifeline.org.au برای راهنمای خدمات رایگان و یا هزینه کم دیدن کنید

سایت های کامپیوتری

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

شده توسط این بروشور با استفاده از مطالب ارائه Lifeline Information Service و راهنمای کمک به فرد در معرض خطر خودکشی "Tool Kit for helping someone at risk of suicide" تهیه گردیده است.

برای دریافت اطلاعات بیشتر از سایت کامپیوتری www.lifeline.org.au دیدن کنید یا به شماره زیر تلفن کنید 1300 13 11 14.

در بعضی از وضعیت ها فرد ممکن است دریافت کمک را رد کند. با این که مهم است که به آن ها برای یافتن کمک یاری دهید، شما نمی توانید آن ها را مجبور به پذیرفتن کمک کنید. نیاز دارید که مطمئن شوید که اشخاص مناسب از وضعیت فرد آگاهی دارند. بار این مسئولیت را به تنهایی به دوش نکشید.

8 قول بگیریید

افکار خودکشی اغلب برمی گردد، در آن هنگام مهم است که فرد مجدداً به کسی بگوید و کمک بخواهد
قول گرفتن از آنها برای انجام این کار، احتمال درخواست کمک از سوی آنان را افزایش خواهد داد.

9 مراقب خودتان باشید

اگر درگیر کمک به کسی که در فکر خودکشی است هستید، اطمینان حاصل کنید که از خودتان نیز مراقبت می کنید. مواظبت و پشتیبانی از کسی که به فکر خودکشی است به ویژه برای مدتی طولانی، کاری دشوار و توان فرسا می باشد. خودتان به تنهایی این مسئولیت را بعهده نگیرید. کسی را پیدا کنید که با او صحبت کنید، احتمالاً دوستانتان، فردی از خانواده و یا یک حرفه ای.

10 پی گیر بمانید

افکار خودکشی بی آن که شخص در خطر، تغییر محسوسی را در زندگی و یا وضع شخصی اش تجربه کند، به سادگی از بین نمی رود. وضعیت شان یا احساس آن ها در مورد خودکشی ممکن است تغییر کند، و یا ممکن است احساس کنند که بیشتر مورد حمایت قرار دارند و بتوانند با این فکر مقابله کنند. در هر صورت پی گیری مداوم افراد خانواده و دوستان بسیار مهم است.

افکار خودکشی به آسانی و خود به خود از بین نمی رود.
افراد برای چیره شدن بر این افکار نیاز به کمک دارند
کمک شما می تواند موجب فرق اساسی در وضع فرد شود.

محل دریافت کمک

برای اقدام فوری در موارد بحرانی زمانی که امکان خطر جانی وجود دارد به شماره 000 پلیس زنگ بزنید، یا به بخش اورژانس بیمارستان محلی خود مراجعه کنید.

چرا فردی قصد خودکشی می نماید؟

دانستن این که فردی نزدیک به شما ممکن است قصد پایان دادن به زندگی-اش را داشته باشد، موجب نگرانی است. اگر باور دارید که فردی در فکر پایان دادن به زندگی اش می باشد طبیعی است که وحشت زده شوید و حتی بخواهید که از فکر کردن به آن اجتناب کنید.

افرادی که به فکر خودکشی هستند اغلب احساس انزوا و تنهایی می کنند. آن ها ممکن است که احساس کنند که هیچ کس نمی تواند به آن ها کمک کند و یا ناراحتی احساسی شان را درک نماید. هنگامی که نتوانند راه دیگری برای مقابله با رنج خود بیابند، خودکشی ممکن است تنها گزینه آن ها بنظر برسد.

گاهی اوقات فکر کردن در مورد خاتمه بخشیدن به زندگی خود شان به طور گاهی افرادی که ممکن است قصد پایان دادن به زندگی شان را داشته باشند ظاهرا آرام می شوند. باید هشیار باشید چون این موضوع می تواند معانی زیادی داشته باشد، تصمیم بی سر و صدایشان برای تکمیل برنامه خودکشی نیز شامل آن می شود. چیز مهمی که باید به یاد داشته باشید این است که اگر کسی رفتار معمول خودش را ندارد و یا علایمی که بر انگیزنده نگرانی است از خود نشان می دهد، نیاز به پیگیری وجود دارد.

به طور معمول، عوامل بسیاری وجود دارند. نکاتی که می تواند در مد نظر باشد شامل موارد زیر است:

- فردی تغییرات مهمی را در زندگی اش تجربه می کند، مانند از دست دادن (یک عزیز، کار، درآمد/معاش)، جدایی از همسر و یا فرزندان، یک سر خوردگی عمده مانند (بهم خوردن رابطه شخصی، رد شدن در امتحانات، از دست دادن فرصت بالارفتن رتبه کاری) و یا بیماری روانی.

- فردی تغییرات رفتاری از خود به نمایش می گزارد، بی حوصله است غمگین و سرخورده است، می گوید احساس ناامیدی، ناتوانی و بی ارزشی می کند، به خودش و ظاهرش کمتر اهمیت می دهد، با نقاشی، داستان، ترانه و غیره، افکاری را درباره مرگ بیان می کند، با دیگران وداع می-گوید و یا اموال خود را می بخشد یا به کارهای خطرناک و زیان بار برای خود دست می زند.

جهت دریافت کپی های رایگان به سایر زبان ها با سازمان سلامت و بهداشت روح و روان چند فرهنگی استرالیا با این شماره تلفن تماس بگیرید

Multicultural Mental Health Australia on (02) 9840 3333
www.mmha.org.au

اگر شما به مترجم احتیاج داشتید با شماره تلفن 131450 با خدمات تماس بگیرید (TIS) ترجمه تلفنی.

شما برای کمک چه می توانید بکنید؟

بیشتر افرادی که قصد پایان دادن به زندگی خود را دارند این بحران را پشت سر می گذارند. کمک و پشتیبانی خانواده، دوستان و متخصص های حرفه ای می تواند تفاوت عمده ای داشته باشد. راهنمایی های زیر به شما کمک می کند تا بدانید که چه باید کرد.

1 همین حالا کاری بکنید

اگر نگران هستید که فردی را که می شناسید قصد خودکشی دارد، فوری اقدام کنید. فرض نکنید که او بدون کمک بهتر خواهد شد و یا آنکه خودش در صورت نیاز درخواست کمک خواهد کرد. پیش قدم شدن آنی برای کمک می تواند نجات بخش جان یک فرد باشد.

2 واکنش خودتان را ارزیابی کنید

واکنش طبیعی شما ممکن است هراس، یا بی اعتنایی به موضوع به امید آن که خودش بر طرف شود، و یا جستجو برای راه حلی فوری باشد که در فرد احساس بهتری ایجاد کند. این واکنش ها معمولی است. اگر درمی یابید که توانایی کافی ندارید از یک دوست مورد اعتماد درخواست یاری کنید.

3 در کنارشان باشید

برای بودن با آنها وقت بگذارید، نگرانی و علاقه تان به آن ها را ابراز کنید. از آن ها بپرسید چه احساسی دارند، و به آن چه که در فکر شان است گوش کنید. در هنگام گفتگو بگذارید آن ها بیشتر صحبت کنند. مسائل بعد از آن که درباره شان صحبت شود بیشتر قابل حل به نظر می رسند.

4 از آن ها بپرسید آیا به فکر خودکشی هستند

تنها راه دانستن این که آیا فردی به فکر خودکشی است، پرسیدن می باشد. به طور کلی اگر از افراد در مورد احساس شان بپرسید، موجب تسکین خاطر آن ها می شود. پرسیدن این سوال گاهی می تواند بسیار دشوار باشد اما نشان می دهد که شما متوجه چیزهایی شده اید، به حرفشان گوش می کردید، و این که شما دلواپس هستید و آن ها تنها نیستند. صحت درباره خودکشی آن ها را به فکر آن نمی اندازد اما موجب تشویق آن ها به بیان احساس شان می شود. نپذیرید که افکار و نقشه خودکشی آن ها بعنوان راز بین خودتان محفوظ بماند.

5 ایمنی آن ها را بررسی کنید

اگر فردی قصد پایان دادن به زندگی خود را داشته باشد مهم است که بدانیم تا چه اندازه در این باره پیش رفته است. می توانید از آن ها پرسش های زیر را به عمل آورید:

- آیا فکر کرده اند که چه وقت و چگونه خودشان را بکشند؟
- آیا وسایل و شرایط انجام نقشه خودکشی را دارند؟
- برای دریافت کمک و ایمن ماندن از چه حمایتی برخوردار هستند؟
- چگونه می توانید به آن ها کمک کنید تا از وابستگی هایشان با خانواده دوستان، حیوانات دست آموز و گروه مذهبی شان، برای بهبود وضع شان نیرو کسب کنند؟

اگر واقعا نگران هستید، آن شخص را تنها نگذارید. هرگونه وسیله خودکشی موجود که شامل اسلحه، دارو، الکل و دیگر مواد مخدر می شود را از دسترس او دور کنید، حتی دسترسی اش به اتومبیل را قطع کنید.

6 تصمیم بگیرید که چه بکنید

اکنون که این اطلاعات را دارید احتیاج دارید که با همدیگر صحبت کنید که چه اقدامی می خواهید بکنید. ممکن است که شما برای تشویق آن شخص برای دریافت کمک حرفه ای، نیازمند به یاری گرفتن از دیگران شوید – یا حداقل اولین قدم ها را برای ایمن ماندن بردارید. افراد یاری دهنده می تواند شامل همسران، والدین، یا دوستان نزدیک باشد. تنها با در میان گذاشتن این اطلاعات شما می توانید مطمئن شوید که آن فرد کمک و پشتیبانی مورد نیاز خود را دریافت می کند.

7 اقدام کنید

آن فرد را تشویق کنید تا از متخصصان حرفه ای و اشخاص حمایت کننده کمک بخواهد. منابع دریافت کمک:

- پزشک عمومی
- مشاور، روانشناس، مدد کار اجتماعی
- مشاور مدرسه، نماینده گروه جوانان
- خدمات اضطراری- پلیس و آمبولانس
- خدمات بهداشت روانی
- مرکز بهداشت اجتماعی
- کشیش، خادم مذهبی، رهبر دینی
- خدمات مشاوره تلفنی از قبیل ”خط زندگی“ (Lifeline) خط کمک کودکان (Kids Helpline)

هنگامی که فرد تصمیم گرفت که بیشتر مایل به صحبت با چه کسی است، به آن ها برای آمادگی این که چه خواهند گفت کمک کنید. پیشنهاد کنید که فرد را برای رفتن به محل ملاقات همراهی کنید. بعد از ملاقات، بپرسید که آیا مورد خودکشی را مطرح کردند و این که چه پیشنهاد کمکی به آن ها شد. به آنان کمک کنید تا به توصیه ها عمل کنند.