



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 13 11 14 (Lifeline)
خط کمک کودکان 1800 55 1800 (Kids Help Line)
1800 18 7263 (SANE Helpline)
خط تلفن مردان 1300 78 9978 (Mensline Australia)

سایت های کامپیوتری

www.headspace.org.au
www.sane.org
www.lifeline.org.au
www.kidshelpline.com.au
www.reachout.com.au
www.mensline.org.au
www.beyondblue.org.au

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.

9 قول بگیری

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.

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 13 11 14

تلفن 13 11 14



Australian Government
Department of Health and Ageing

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA



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 علائمی 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.

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 اظطراری- 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.