

នៅក្នុងស្ថានភាពខ្លះៗ ជននោះអាចបដិសេធមិនព្រមទទួលជំនួយ។ នៅពេលដែលជាការសំខាន់ដែលអ្នកជួយគេត្រូវកំណត់ជំនួយ អ្នកមិនអាច បង្ខំគេឱ្យទទួលយកឡើយ។ អ្នកត្រូវឱ្យប្រាកដថា មនុស្សសមរម្យ មួយចំនួនបានដឹងពីស្ថានភាពនេះ។ សូមកុំទុកការទទួលខុសត្រូវ នេះតែម្នាក់ឯង។

៨- សូមសុំការសន្យាមួយ

ជារឿយៗ គំនិតធ្វើអត្តឃាតត្រូវបានបំបាត់ ហើយនៅពេលដែលគេ មានគំនិតនេះ គឺជាការសំខាន់ចំពោះជននោះដែលចាប់ផ្តើមឱ្យគេដឹង ជាថ្មី ហើយប្រាប់ទៅអ្នកណាម្នាក់។ ការប្រាប់ឱ្យធ្វើខុសនេះ ហាក់ ដូចជាធ្វើឱ្យគេដឹងថានៅទីបញ្ចប់ អ្នកនោះនឹងសុំឱ្យគេជួយ។

៩- មើលថែទាំខ្លួនឯង

បើសិនជាអ្នកកំពុងជួយអ្នកដទៃទៀតដែលគិតចង់សម្លាប់ខ្លួន ត្រូវឱ្យ ប្រាកដថា អ្នកកំត្រូវមើលថែទាំខ្លួនឯងដែរ។ គឺជាការលំបាក ហើយ ឆ្លើយហាត់តាមផ្លូវចិត្តដើម្បីគាំទ្រជននៅក្នុងស្ថានភាពអត្តឃាត ជា ពិសេសក្នុងរយៈពេលយូរ។ សូមកុំធ្វើដូចនេះតែម្នាក់ឯង។ សូមរក មនុស្សម្នាក់ទៀតនិយាយប្រាប់ ដូចជាមិត្តភក្តិ គ្រួសារ ឬអ្នកមាន ជំនាញ ការ។

១០- សូមរក្សាការទាក់ទង

គំនិតធ្វើអត្តឃាតមិនអាចបាត់ទៅយ៉ាងងាយស្រួល ដោយគ្មានការ ប្រែប្រួលខ្លះៗនៅក្នុងជីវិត ឬកាលៈទេសៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ជនដែល ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ឡើយ។ ស្ថានភាពរបស់គេ ឬអារម្មណ៍របស់គេ ទៅលើបញ្ហានេះ អាចផ្លាស់ប្តូរ ឬគេអាចមានអារម្មណ៍ថាមានការគាំ ទ្រមកលើរូបគេ ហើយដែលគេមានលទ្ធភាពដោះស្រាយបាន។ នៅ ក្នុងស្ថានភាពទាំងសងខាង ការបន្តការទាក់ទងរបស់គ្រួសារនិង មិត្តភក្តិ គឺជាការមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់។

គំនិតធ្វើអត្តឃាតមិនអាចរលត់បាត់ដោយ ខ្លួនឯងងាយៗឡើយ។ មនុស្សត្រូវការជំនួយដើម្បីឱ្យយូរទៅលើគំ និតទាំងនេះ។ ជំនួយរបស់អ្នកអាចធ្វើឱ្យឃើញភាពខុសគ្នា។

តើគេរកជំនួយនៅទីណា

ចំពោះអន្តរាគមន៍លើវិបត្តិបន្ទាន់ នៅពេលដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ ជីវិត សូមទូរស័ព្ទទៅគម្រោងលេខ ០០០ ឬ ទៅផ្នែកសុខាភិបាល មន្ទីរពេទ្យក្នុងជំនួយរបស់អ្នក។

ក្រុមបម្រើ ២៤ម៉ោងផ្នែកផ្តល់វិវាទតាមទូរស័ព្ទ ពេលមានវិបត្តិ

ក្នុងប្រទេស (National)
Lifeline 13 11 14
Kids Help Line 1800 55 1800
SANE Helpline 1800 18 7263
Mensline Australia 1300 78 9978

វេបសាយ:

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

Tool Kit for helping someone at risk of suicide'

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមទៀត សូមរកមើលក្នុង វេបសាយ: www.lifeline.org.au ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 13 11 14.



ជួយដល់ជនណាម្នាក់ដែល អាចទទួលបានគ្រោះថ្នាក់នៃអត្ត ឃាត

តើអ្នកបានម្តង ជនណាម្នាក់ដែលជិតដិតនឹងអ្នក កំពុងតែគិតសម្លាប់ខ្លួនឯងឬទេ?

តើអ្នកចង់ដឹងទេថាត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីជួយគេ ឱ្យជឿសផុតពីគ្រោះថ្នាក់?



តើហេតុអ្វីបានជាជនណាម្នាក់គិតដល់ការសម្រាប់ខ្លួន?

គឺជាការទុក្ខព្រួយដែលយើងដឹងថាមានអ្នកដែលជិតជិតយើងអាចគិត ចង់សម្រាប់ខ្លួនឯង។ បើអ្នកជឿថា មានជនណាម្នាក់កំពុងចង់បញ្ចប់ជីវិតខ្លួន គឺជាការមិនបែកទេដែលយើងភ័យស្លន់ ឬជួនកាលជឿគ្រប់វាងមិនចង់គិតអំពីភ្លើងនោះទេតែផង។ ជនដែលគិតចង់សម្រាប់ខ្លួនច្រើនតែមានអារម្មណ៍នៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ ឯងនិងឯកាផង។ គេអាចមានអារម្មណ៍ថាពុំមានជនណាម្នាក់អាចជួយគេបាន ឬយល់អំពីការឈឺចាប់ក្នុងចិត្តរបស់គេឡើយ។ នៅពេលដែលគេមើលមិនឃើញមធ្យោបាយដើម្បីដោះស្រាយការឈឺចាប់នោះ វាហាក់ដូចជា នេះជាជំនិតមួយរបស់គេ។ ជួនកាលជនដែលគិតចង់ផ្តាច់ជីវិតរបស់ខ្លួន អាចត្រូវទុក្ខទៅជាបញ្ហាញាតិភារៈស្រាប់ស្រៀម។ អ្នកគួរដឹងថា នេះអាចមានឈ្មោះច្រើន រួមមានទាំងការដោះស្រាយជំនាត់ដើម្បីបំពេញនូវគំរោងការសម្រាប់ខ្លួនរបស់គេផង។ ការសំខាន់ដែលត្រូវចាំនោះគឺ បើជនណាម្នាក់មិនមែនជាខ្លួនឯងដូចជាធម្មតានោះ ឬគេកំពុងបង្ហាញសញ្ញាដែលធ្វើឲ្យភ្ញាក់ផ្អើលដល់ក្តីបារម្ភរបស់អ្នក អ្នកត្រូវតែរកមើល។

ជាធម្មតា មានកត្តាជាច្រើនដែលចូលរួម ហើយមានសញ្ញាដែលគួររកមើល ដូចជា៖

- នរណាម្នាក់ដែលជួបប្រទះការផ្លាស់ប្តូរដែលគួរឲ្យកត់សំគាល់ក្នុងជីវិត ដូចជាការបាត់បង់ (អ្នកជាទីស្រឡាញ់ ការងារ ប្រាក់ចំណូល/ការចិញ្ចឹមជីវិត) ការបែកប្រាកដ មានរបបបញ្ជូនការបែកពីកូន ការខកចិត្តខ្លាំង (ដាច់ដោយទំនាក់ទំនង ប្រទ្រង់ធ្លាក់ខ្ញុំខាងការតម្លើងបុណ្យសក្តិក្នុងការងារ) ឬមានជម្លោះក្បាល។
- នរណាម្នាក់បញ្ហាការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ រាបៀបរៀងៗយល់អារម្មណ៍ ព្រួយប្រហែលគេចពីគេឯង និងយាយព្រឹកអស់សង្ឃឹម មិនរីករាយ ឬគ្មាន តម្លៃមិនរស់ប្រើទាំងខ្លួនឯង និងរូបរាងកាយខាងក្រៅរបស់ខ្លួន បញ្ហាពាក់ និងអំពីសេចក្តីស្លាប់តាមគំនូរ រឿងនិទាន ថ្វីរឿង។ល។និយាយលាអ្នកដទៃ និង/ឬឲ្យទ្រព្យរបស់ខ្លួន ឬចាប់ផ្តើមបញ្ហាឥរិយាបថបង្ហាញភាពគ្រោះថ្នាក់ ឬបំផ្លាញខ្លួនឯង។

បើលោកអ្នកគួរការអរគុណសូមទាក់ទង (TIS) (បកប្រែភាសាខ្មែរ) លេខ **13 14 50**.

តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបានដើម្បីជួយ?

ភាគច្រើនអ្នកដែលគិតចង់ផ្តាច់ជីវិតខ្លួនឯងបានឆ្លងផុត វិបត្តិនេះ។ ជំនួយនិងការគាំទ្រពីគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និង អ្នកជំនាញវិជ្ជាជីវៈអាចធ្វើឲ្យមានការខុសគ្នាខ្លាំង។ ល្បីចខាងក្រោមនេះនឹងជួយដល់អ្នកឲ្យដឹងថាតើត្រូវ ធ្វើអ្វីខ្លះ៖

១- អ្វីដែលត្រូវធ្វើក្នុងពេលឥឡូវ

បើអ្នកបារម្ភថា អ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់កំពុងគិតចង់សម្រាប់ខ្លួន អ្នកត្រូវចាត់ការភ្លាមៗ។ សូមកុំស្មានថាគេនឹងប្តូរចិត្តស្រេចដោយគ្មានជំនួយ ឬគេនឹងរកជំនួយដោយខ្លួនគេ។ ទង្វើភ្លាមៗនេះអាចជួយបានជីវិតមួយ។

២- ទទួលស្គាល់ប្រតិកម្មរបស់អ្នក

ប្រតិកម្មជាធម្មជាតិអាចមានភាពស្លន់ ឬធ្វើមិនដឹងមិនព្រមពីស្ថានភាពហើយសង្ឃឹមថាវានឹងទៅបាត់ឯង ឬរកចម្លើយកែប្រែយ៉ាងនាបដើម្បីធ្វើឲ្យអ្នកនោះបានស្រាល។

ប្រតិកម្មទាំងនេះជាធម្មតា។ បើអ្នកឃើញថា ខ្លួនអ្នកកំពុងពុះពារ សូមរកជំនួយពីមិត្តភក្តិដែលទុកចិត្តម្នាក់។

៣- ចូរទៅថែទាំជួយគេ

ចំណាយពេលជាមួយអ្នកនោះ ហើយប្រាប់គេអំពីការយកចិត្តទុកដាក់និងការបារម្ភរបស់អ្នកចំពោះគេ។ សួរសុខទុក្ខគេ ហើយស្តាប់នូវគំនិតរបស់គេ។ ទុកឲ្យគេនិយាយ។ នៅពេលក្រោយដែលគេនិយាយរួច បញ្ហាទាំងនោះហាក់ដូចជាអាចងាយគ្រប់គ្រងបាន។

៤- សួរគេ បើសិនជាគេកំពុងគិតដល់ការសម្រាប់ខ្លួន

ផ្លូវតែម្យ៉ាងដើម្បីដឹងឲ្យថា អ្នកដែលកំពុងគិតពីការចង់សម្រាប់ខ្លួន គឺការសួរគាត់។ ជារឿយៗ វាអាចជាការធ្ងន់ស្រាលដល់អ្នកដែលត្រូវគេសួរអំពីអ្វីដែលគេកំពុងគិតមានអារម្មណ៍។ ជួនកាល ការសួរគាត់ជាការលំបាកក្រៃលែង ក៏ប៉ុន្តែវាបង្ហាញថា អ្នកមានការចាប់អារម្មណ៍ បានស្តាប់ ថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ ហើយថាអ្នកនោះមិននៅតែឯកឯងឡើយ។ ការនិយាយអំពីការសម្រាប់ខ្លួននិងមិនផ្តោតគំនិតនៅលើក្បាលរបស់គេឡើយ ប៉ុន្តែកម្លាំងចិត្តគេឲ្យនិយាយអំពីអារម្មណ៍របស់គេ។ ចូរកុំយល់ព្រមជាមួយ អំពីការរក្សាគំនិតចង់សម្រាប់ខ្លួន ឬគំរោងការសម្រាប់អ្វីមួយ។

៥- ចូររកមើលសុវត្ថិភាពរបស់គេ

បើសិនជាមនុស្សម្នាក់កំពុងចង់ផ្តាច់ជីវិតខ្លួនឯង គឺជាការសំខាន់ដែលគេដឹងអំពីគំនិតលើបំណងនោះមាតិកាបុណ្យ។ អ្នកអាចសួរសំនួរដូចខាងក្រោមនេះ៖

- វាជឿ ផេសសាត្យ ស៊ុ ថ្ងៃមេ រោងជុំ ជ្រុំរេ ចេន រោលលា ល្បឿន វិភា?
- តើគេមានបំណងនឹងអនុវត្តគំរោងការរបស់គេឬទេ?
- តើការគាំទ្រអ្វីខ្លះដែលគេអាចទទួលបាន ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព និងទទួលជំនួយ?
- តើអ្នកអាចជួយគេដោយរបៀបណា ក្នុងចំណង់ជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ សត្វចិញ្ចឹមក្នុងផ្ទះ ជនៀសាសីនា កម្លាំងដោះស្រាយខ្លួនឯង?

បើអ្នកប្រាកដថាបារម្ភមែននោះ កុំទុកឲ្យអ្នកនោះនៅតែឯង។ ត្រូវដកចេញនូវអ្វីដែលអាចឲ្យគេសម្រាប់ខ្លួនបាន ដូចជាអាវុធ ថ្នាំ ស្រា និងគ្រឿងញៀនដទៃទៀតៗ រួមទាំងវិថីយន្តបើកបរផង។

៦- សំរេចចិត្តថា តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ

ឥឡូវនេះ អ្នកបានព័ត៌មាននេះហើយ អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្នាអំពីជំហានទាំងឡាយដែលអ្នកត្រូវធ្វើ។ អ្នកប្រហែលជាអាចត្រូវការរកជំនួយពីអ្នកដទៃដើម្បីបញ្ចុះបញ្ចូលជននោះឲ្យទៅរកអ្នកជំនាញវិជ្ជាជីវៈជួយ ឬយ៉ាងហោចណាស់ក៏ប្រើប្រាស់ជំនួយមួយដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព។ អ្នកទាំងនោះមាន ដៃគូរបស់ជននោះ មិត្តភក្តិមួយ ឬមិត្តភក្តិជិតជិត។ ដោយគ្រាន់តែចែកចាយព័ត៌មាននេះ អ្នកអាចបានឲ្យសំថាជននោះ និងទទួលជំនួយនិងការគាំទ្រដែលគេត្រូវការ។

៧- ចាប់ប្រតិបត្តិការ

ចូរលើកទឹកចិត្តជននោះឲ្យទទួលជំនួយពីអ្នកមានជំនាញការនិងអ្នកជួយគាំទ្រមួយចំនួន។ គេអាចទទួលជំនួយបានពី៖

- គូពេទ្យ
- អ្នកផ្តល់ឱវាទ អ្នកចិត្តសាស្ត្រ សង្គមការី
- អ្នកផ្តល់ឱវាទនៅក្នុងសាលារៀន អ្នកដឹកនាំក្រុមយុវជន
- ក្រុមបម្រើពេលវេលាសុខភាព-ធានាបុលនិងឡានពេទ្យ
- ក្រុមបម្រើសុខភាពខ្លួនក្បាល
- មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍
- Preti, o altri religiosi
- អ្នកបួស អ្នកត្រាត្រាងវិហារសាសនា អ្នកដឹកនាំសាសនា ក្រុមផ្តល់ឱវាទតាមទូរស័ព្ទ ដូចជា Lifeline និង Kids Help Line.

នៅពេលណាដែលជននោះសម្រេចចិត្តថា អ្នកណាម្នាក់ដែលគេចង់និយាយប្រាប់នោះ សូមជួយប្រាប់គេឲ្យប្រុងប្រៀបប្រដាប់ដែលគេនឹងនិយាយ។ ចូរស្រឡាត្រង់ជួនជននោះទៅកន្លែងណាតែជួប។ ក្រោយពេលណាតែជួប សូមរកមើលថាតើគេបានស្នើជួយអ្វីខ្លះ។ ចូរជួយគេឲ្យអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំទាំងឡាយ។

