

معرفتنا ووعينا حول الانتحار



التحقق من الوقائع

- عدد الوفيات نتيجة الانتحار في أستراليا - 3000 سنويا.
- الانتحار هو السبب الرئيسي للوفاة بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15-24 سنة.
- الذكور أكثر عرضة للانتحار بثلاث مرات.
- الإناث أكثر عرضة لمحاولات الانتحار من الذكور.
- يتم إدخال 35,000 شخص إلى المستشفى كل عام بسبب إصابات مرتبطة بالانتحار.



أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

- Lifeline: 131 114 (خدمات 24/7)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- خدمة الطوارئ: 000 (الشرطة، الإسعاف، الإطفاء)

دعم آخر للصحة النفسية

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247



نصائح للتواصل - ما يجب فعله وما لا يجب فعله
لمساعدة شخص قد يكون لديه ميول انتحارية



- كن واضحًا واستخدم لغة بسيطة.
- كن صريحاً - مثال: هل تراودك أفكار انتحارية؟
- أن تضع في اعتبارك ثقافة الشخص والدين والمعتقدات الأخرى.
- كن متعاطفًا ومتفهمًا وقدم له الاهتمام الكامل.
- كن منفتحًا على أفكاره، وكن متبهاً لأسئلة المتابعة.



- تجنب تشخيص مرضه النفسي.
- تجنب تجاهل مشاكله.
- تجنب التهديدات واستخدام أسلوب التأنيب.
- تجنب الأسئلة ذات الأجوبة المحدودة، ودع الشخص يفتح.
- تجنب الموقف السلبي في الكلمات أو لغة الجسد.
- تجنب المناقشات أو الجدال أو القصص التي تعبر عن وجهة نظرك الخاصة حول الانتحار مع الشخص الانتحاري.



راقب عوامل الخطر حتى تدعم شخص قد يكون لديه أفكار انتحارية

- نوبات القلق المتكررة.
- تغييرات مزاجية مفاجئة.
- قلة الحافز في الحياة الشخصية أو المهنية.
- محادثات حول الانتحار.
- انخفاض الاهتمام بالمظهر الجسدي.
- زيادة استهلاك الكحول أو المخدرات.
- محاولة انتحار سابقة.
- التخلي عن الممتلكات الهامة.
- شراء أو جمع الأشياء التي يمكن أن تساعد على الانتحار.
- الانفصال عن الأصدقاء والعائلة والمجتمع.



الأحداث التي قد تؤدي إلى أفكار انتحارية

- فقدان أحد الأحبة.
- مشاكل عائلية أو مشاكل في العلاقة.
- مرض نفسي أو جسدي.
- تغيير في الظروف المالية.
- العنف المنزلي أو العائلي أو الجنسي.
- التنمر.

