



دانش و آگاهی خود را در مورد خودکشی



بررسی واقعیت

- تعداد مرگ و میر ناشی از خودکشی در استرالیا - 3000 در سال.
- خودکشی عامل اصلی مرگ و میر در میان جوانان 15 تا 24 ساله است.
- مردان سه برابر بیشتر احتمال دارد جان خود را بگیرند.
- زنان بیشتر از مردان اقدام به خودکشی می کنند.
- سالانه 35,000 نفر به دلیل جراحات ناشی از خودکشی در بیمارستان بستری می شوند.

از کجا می توانم کمک بگیرم

- Lifeline: 131 114 (خدمات ۲۴ ساعته 24/7)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- خدمات اورژانس: 000 (پلیس، آمبولانس، آتش نشانی)

سایر حمایت های بهداشت روانی

- 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



نکات ارتباطی - بایدها و نبایدها در کمک به کسی که ممکن است قصد خودکشی داشته باشد



- واضح باشید و از زبان ساده استفاده کنید.
- صریح و رک باشید - مثال: آیا به خودکشی فکر می کنید؟
- مراقب فرهنگ، مذهب و سایر اعتقادات افراد باشید.
- همدل باشید، درک کنید و به آنها کاملاً توجه کنید.
- نسبت به افکار آنها پذیرا باشید و مراقب سوالات بعدی باشید.



- از تشخیص دادن بیماری روانی آنها خودداری کنید.
- از نادیده گرفتن مشکلات آنها پرهیزید.
- از تهدید و استفاده از احساس گناه پرهیزید.
- از سوالات بسته پرهیزید، اجازه دهید شخص حرفش را باز کند.
- از نگرش منفی در کلمات یا حرکات خودداری کنید.
- از مناظره، مشاجره یا داستان‌های دیدگاه خود در مورد خودکشی با فردی که قصد خودکشی دارد، خودداری کنید.



برای حمایت از افرادی که ممکن است افکار خودکشی داشته باشند، مراقب عوامل خطر باشید.

- حملات عصبی مکرر.
- تغییرات خلقی ناگهانی.
- فقدان انگیزه در زندگی شخصی یا حرفه‌ای.
- مکالمات پیرامون خودکشی.
- کاهش علاقه به ظاهر فیزیکی.
- افزایش مصرف الکل یا مواد مخدر.
- اقدام به خودکشی در گذشته.
- بخشش اموال مهم.
- خرید یا جمع‌آوری چیزهایی که می‌تواند در مواقع خودکشی به فرد کمک کند.



فرد کمک کند.

- از دوستان، خانواده، جامعه جدا شده.

رویدادهایی که ممکن است باعث ایجاد افکار خودکشی شود

- از دست دادن یکی از عزیزان.
- مسائل خانوادگی یا مشکلات روابط.
- بیماری روحی یا جسمانی.
- تغییر در شرایط مالی.
- خشونت خانگی، خانوادگی یا جنسی.
- قلدری.

