



ΑΠΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΡΩ ΒΟΗΘΕΙΑ

- Lifeline: 131 114 (24/7 υπηρεσίες)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- Υπηρεσία έκτακτης ανάγκης: 000 (αστυνομία, ασθενοφόρο, πυροσβεστική)

ΑΛΛΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- 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



www.mhub.org.au  info@mhub.org.au



02 6100 4611



ΑΣ **ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΜΕ**

τις γνώσεις και την
ευαισθητοποίησή μας για την
αυτοκτονία

Greek | Ελληνικά



ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

- Αριθμός θανάτων από αυτοκτονία στην Αυστραλία- 3000 ετησίως.
- Η αυτοκτονία είναι η κύρια αιτία θανάτου μεταξύ των νέων ηλικίας 15-24 ετών.
- Οι άνδρες έχουν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να αφαιρέσουν τη ζωή τους.
- Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να επιχειρήσουν να αυτοκτονήσουν από τους άνδρες.
- 35.000 άνθρωποι εισάγονται στο νοσοκομείο κάθε χρόνο για τραυματισμούς που σχετίζονται με αυτοκτονία.





ΠΡΟΣΟΧΗ ΓΙΑ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΠΟΙΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

- Επαναλαμβανόμενες κρίσεις άγχους.
- Ξαφνικές αλλαγές διάθεσης.
- Έλλειψη κινήτρων στην προσωπική ή επαγγελματική ζωή.
- Συζητήσεις γύρω από την αυτοκτονία.
- Μειωμένο ενδιαφέρον για τη φυσική εμφάνιση.
- Αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ ή ναρκωτικών.
- Προηγούμενη απόπειρα αυτοκτονίας.
- Δωρεά σημαντικών υπάρχοντων.
- Αγορά ή συλλογή πραγμάτων που μπορούν να βοηθήσουν στην αυτοκτονία.
- Αποσύνδεση από φίλους, οικογένεια, κοινωνία.



ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

- Απώλεια αγαπημένου προσώπου.
- Οικογενειακά προβλήματα ή προβλήματα σχέσεων.
- Ψυχική ή σωματική ασθένεια.
- Αλλαγή στις οικονομικές συνθήκες.
- Ενδοοικογενειακή, οικογενειακή ή σεξουαλική βία.
- Εκφοβισμός.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ- ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΚΑΙ ΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΗΣΕΙ



ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

- Να είστε σαφείς και να χρησιμοποιείτε απλή γλώσσα.
- Να είστε ευθείς - παράδειγμα: έχετε σκέψεις αυτοκτονίας.
- Να λαμβάνετε υπόψη τον πολιτισμό, τη θρησκεία και άλλες πεποιθήσεις του ατόμου.
- Να έχετε ενσυναίσθηση, να κατανοείτε και να τους δίνετε αμέριστη προσοχή.
- Να είστε ανοιχτοί στις σκέψεις τους και να προσέχετε τις επακόλουθες ερωτήσεις.



ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ

- Αποφύγετε τη διάγνωση της ψυχικής τους ασθένειας.
- Αποφύγετε να απορρίψετε τα προβλήματά τους.
- Αποφύγετε τις απειλές και τη χρήση της ενοχής.
- Αποφύγετε ερωτήσεις κλειστού τύπου, αφήστε το άτομο να ανοιχτεί.
- Αποφύγετε μια αρνητική στάση στις λέξεις ή τη γλώσσα του σώματος.
- Αποφύγετε λογομαχίες, διαφωνίες ή ιστορίες της δικής σας άποψης για την αυτοκτονία με το άτομο που έχει τάσεις αυτοκτονίας.

