



NEREDEN YARDIM ALABİLİRİM

- Lifeline: 131 114 (7/24 servis)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- Acil servis: 000 (polis, ambulans, itfaiye)

DİĞER AKIL SAĞLIĞI DESTEKLERİ

- 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



tarafından finanse edilmektedir

İntihar hakkındaki bilgi ve farkındalığımızı



GÜÇLENDİRELİM

Turkish | Türkçe



DOĞRULUK KONTROLÜ

- Avustralya'da intihar sonucu ölümlerin sayısı - yılda 3000.
- İntihar, 15-24 yaş arası gençler arasında önde gelen ölüm nedenidir.
- Erkeklerin intihar etme olasılığı üç kat daha fazladır.
- Kadınların intihara teşebbüs etme olasılığı erkeklerden daha yüksektir.
- Her yıl 35,000 kişi intihara bağlı yaralanmalar nedeniyle hastaneye kaldırılmaktadır.



İNTİHAR DÜŞÜNCELERİ OLABİLECEK BİRİNİ DESTEKLEMELİK İÇİN RİSK FAKTÖRLERİNE DİKKAT EDİN

- Tekrarlayan anksiyete atakları.
- Ani ruh hali değışiklikleri.
- Kişisel veya profesyonel yaşamında motivasyon eksikliği.
- İntiharla ilgili konuşmaları.
- Fiziksel görünümüne olan ilgisinin azalması.
- Artan alkol veya uyuşturucu tüketimi.
- Geçmişteki intihar girişimi.
- Önemli eşyalarını elden çıkarması.
- İntihara yardımcı olabilecek şeyleri satın alması veya toplaması.
- Arkadaşlardan, aileden, toplumdan kopuk olması.



İNTİHAR DÜŞÜNCELERİNE YOL AÇABİLECEK OLAYLAR

- Sevilen birinin kaybı.
- Aile veya ilişki sorunları.
- Aklî veya fiziksel hastalık.
- Finansal koşullardaki değışiklik.
- Ev içi, aile içi veya cinsel şiddet.
- Zorbalık.



İLETİŞİM İPUÇLARI - İNTİHARA EĞİLİMLİ OLABİLECEK BİRİNE YARDIM EDERKEN YAPILMASI VE YAPILMAMASI GEREKENLER



YAPILMASI GEREKENLER

- Açık olun ve basit bir dil kullanın.
- Doğrudan sorun - örneğin: intihar düşünceleriniz mi var?
- Kişinin kültürüne, dinine ve diğer inançlarına dikkat edin.
- Empatik ve anlayışlı olun ve onlarla tüm dikkatinizi vererek ilgilenin.
- Düşüncelerine açık olun ve izleme soruları için hazırlıklı olun.



YAPILMAYACAKLAR

- Kişinin akıl hastalığını teşhis etmekten kaçının.
- Sorunlarını küçümsemekten kaçının.
- Tehditlerden ve suçluluk duygusu yaratmaktan kaçının.
- Kapalı uçlu sorulardan kaçının, kişinin size açılmasına izin verin.
- Sözlerinizde veya beden dilinizde olumsuz bir tavırdan kaçının.
- İntihara eğilimli kişiyle intihar konusundaki kendi görüşünüze dair tartışmalardan, çekişmelerden veya hikayelerden kaçının.

