

پیشگیری از خودکشی مسئولیت همه ماست

وقتی کسی میل به خودکشی دارد معمولاً بیشتر از این که بخواهد بمیرد احساس می کند دیگر هیچ انتخاب و امیدی برایش نمانده است

خودکشی قابل پیشگیری است



نکات مفید

توصیه می شود درباره پیشگیری از خودکشی بیشتر آموزش ببینید
به پشت برگه مراجعه کنید



شورای محلی پیشگیری از خودکشی همیلتون
امید، امداد و التیام

www.spcch.org
info@spcch.org

 
[suicidepreventionhamilton](https://www.facebook.com/suicidepreventionhamilton)

در صورت خطر فوری با 911 تماس بگیرید

پشتیبانی بحران ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته

9-8-8

خط امداد بحران خودکشی

تماس یا اس ام اس شبانه روزی و بدون تعطیلی

تیم امداد و حمایت در بحران (COAST)

905-972-8338

مرکز بارت

905-529-7878

خط تلفن کمک به کودکان

1-800-668-6868

سامانه مشاوره Good2Talk

1-866-925-5454

GOOD2TALK روی 686868

سامانه حمایتی امید به تندرستی

Hope for Wellness

1-855-242-3310

1

به نشانه‌ها توجه کنید

چه می‌بینید و می‌شنوید؟

فرد مایل به خودکشی ممکن است احساسات مختلفی مانند ناامیدی، دلسردی، خشم یا بی‌تفاوتی عاطفی را تجربه کند. ممکن است احساس تنهایی یا انزوایی کند. ممکن است احساس کند باری بر دوش دیگران است. ممکن است احساس کند زندگی‌اش دیگر هیچ هدفی ندارد.

آیا این فرد...

عزیزی را از دست داده است؟

قبل از این تجربه خودکشی داشته؟

در روابط طرد شده؟

2

مستقیماً درباره خودکشی سؤال کنید

اگر متوجه هرگونه نشانه‌ای کمک شده‌اید اشکالی ندارد که مستقیم و بی‌پرده درباره خودکشی سؤال کنید.

چه بگوییم؟

«در فکر خودکشی هستی؟»

می‌توانید

جان یک نفر را

نجات دهید

مزایای بی‌پرده صحبت کردن درباره خودکشی...

- باعث می‌شود آن فرد بفهمد که می‌تواند به شما اعتماد کند
- باعث می‌شود احساس کند که تنها نیست
- انگ اجتماعی را از بین می‌برد

3

کنارش بمانید و به حرف‌هایش گوش دهید

اگر فرد به سؤال شما در مرحله دوم پاسخ مثبت داد یا اگر هنوز نگرانش هستید به افکار او و آنچه تجربه می‌کند گوش دهید و هوایش را داشته باشید.

چه بگوییم؟

«این موضوع خیلی مهم است؛ بیا در موردش حرف بزنیم، من به حرف‌هایت گوش می‌دهم.»

4

او را در امان نگه دارید

بعد از شنیدن حرف‌هایش کسی را پیدا کنید که بتواند به حفظ امنیت و سلامت او کمک کند.

چه بگوییم؟

«باید کمک بیشتری بگیریم»

«می‌خواهم برای حفظ امنیت و سلامتی‌ات تو را به کسی معرفی کنم که بتواند کمکت کند.»