

Спречување на самоубиство

Topic No 7, Suicide Prevention - Macedonian

За што станува збор?

Самоубиство се случува ретко без некои предупредувања. Да се научи како да се препознаат знаците и да се сватат сериозно може да помогне.

Бидете спремни да слушате и да поставувате прашања околу потребите и преокупацијата на вашите деца. Младите луѓе во невоља, охрабрувајте ги да побараат помош колку е можно побргу. Многу млади луѓе мислат дека неможе да им се помогне и дека нивните проблеми неможат да бидат решени, меѓутоа, советување може да им помогне за да најдат решение околу нивните проблеми.

Важно е заканата за самоубиство да се свати сериозно. Да не се претпоставува дека ситуацијата ќе се подобри сама по себе. На младите луѓе може да им се помогне. Понекогаш младото лице може да ви ги каже во доверба неговите планови за самоубиство, меѓутоа, нивните животи се многу поважни отколку да се чува тајна. Барање професионална помош може да спаси живот.

Иако е обично младите луѓе да бидат дефензивни и одбиваат помош, на повеќето им олеснува кога некој изрази вистинска загриженост. Поддршка и конструктивна помош може да се добијат од многу места. Помошта од професионалци е многу поефективна ако низа на поддршка е исто така на располагање од семејството и пријателите.

На младите луѓе може да им се помогне и самоубиството може да биде спречено. На повеќето млади луѓе им олеснува кога имаат некој кој ќе интервенира.

Самоубиството и Менталното здравје на младите луѓе.

Повеќето млади луѓе кои се обидуваат да извршат самоубиство имаат ментално здравствени проблеми, особено депресија. Понекогаш сите ние се осеќаме тажни или невесели, но кога младите луѓе се потиштени тие можеби се осеќаат безнадежни или очајни.

Младите депресирани луѓе може да осеќаат дека за нив е се изгубено и имаат малку доверба. Можеби се гледаат самите себе немоќни и неспособни да ја подобрат својата состојба, меѓутоа, депресијата може да биде лекувана и повеќето се осеќаат подобро во рок од една година.

Не сите млади луѓе кои имаат депресија мислат на самоубиство, и не сите младинци кои се обидуваат да се самоубијат се депресивни. Меѓутоа, ако младите луѓе се депресирани треба да им се испита состојбата дали има ризик за самоубиство.

Младите луѓе со ментално здравствени проблеми може да се поосетливи ако тие:

- Изгубиле важно лице преку смрт или разделба.
- Скорешно самоубиство на пријател или роднина.
- Скорешна разделба со девојка или момче.
- Незгода во училиштето или полицијата.
- Страв или потврдена бременост.
- Жртва на сексуален или друг напад (сега или во минатото).
- Доживеан / изложен на семеен конфликт или домашно насилство.

Запомнете, самоубиството може да одземе еден живот, но ги погодува и сите заедници. Тоа е човечка трагедија особено кога се во прашање животите на младите луѓе. Речиси околу 90 насто од младите луѓе кои се обидуваат да извршат самоубиство имаат ментални здравствени проблеми во тоа време. Овде е вклучена депресијата, користење на алкохол и други дроги и проблеми со однесувањето.

Кои се предупредувачките знаци?

Повеќето фактори се поврзани со самоубиството на младите. Иако не е возможно да се спречи секое самоубиство, знаејќи некои од знаците што предупредуваат може да им помогне на луѓето да интервенираат порано.

Некои од тие предвремени предупредувачки знаци содржат:

- изразување на чувство на безнадежност.
- Влошување во училишната работа и редовност.
- Теми во кои доминираат смрт или самоубиство или креативна работа.
- Подарување на личните работи.
- Изјави со самоубивни идеи или мисли околу смрт како "посакувам да бев мртов", "на никого не му е гајле дали сум жив или мртов", "дали е болно да се умре?".
- Чувства на безвредност, разочарувајќи ги родителите или другите.
- Повлекување од семејството и пријателите.

Што можат родителите да направат за да помогнат?

Пубертетот е еден тежок период, соединување на детството и полнолетството. Родителите можеби се осеќаат фрустрирани со предизвици во нивните идеи и ставови. Иако родителите можат да имаат потешкотии во разговорот со младите луѓе околу личните прашања, важна е добра комуникација за да се разберат кои се нивните чувства и мислења.

- Бидете искрени со Вашата загриженост и чувства и обидете се да дискутирате околу нив мирно.
- Дајте му на младото лице време да зборува околу неговата состојба и чувства. Ако е можно организирајте време и место каде нема да бидете прекинувани во разговорот.
- Обидете се колку е можно да не осудувате. Избегавајте да давате премногу совети.
- Необезвреднувајте ја загриженоста на младото лице. Нивните мислења можат да бидат многу различни.
- Бидете спремни да ги запрашате дали мислат да се повредат самите себе.
- Примете ги сите разговори за само повредување или самоубиство сериозно. Сугерирајте младото лице да добие помош колку е можно побргу.
- Бидете спремни да им помогнете да добијат професионална помош.
- Не ветувајте дека ќе ја држите во тајност каква и да било закана за самоповредување која ќе ви се довери.
- Останете со младото лице ако сметате дека постои моментална опасност да си нанесе зло.
- Пренесете му порака на надеж и поддршка.
- Изнесувајќи ги претпоставките за самоубиство и потврдувајќи ја вредноста на едно младо лице, може да им помогне да се осеќаат помалку усамени и безнадежни.

Каде да се бара помош?

Во итен случај контактирајте го:

- Вашиот приватен лекар или
- Одделението за итни случаи во локалната болница.

За друга помош, прво што треба да контактирате може да биде:

- Вашата локална Подрачна здравствена служба (за работно време), вклучувајќи ги и општествените здравствени центри или специјалист при службите за Ментално здравје на децата и младите. (За помош ве молиме обратете се до подолу наведените броеви или на задната страна на папката).
- Кај други специјалисти кои работаат со деца и младинци како педијатар и детски психолог / психијатар.
- Вие исто така можете да го повикате Transcultural Mental Health Centre (TMHC) на 02 9840 3899.

Ако незборувате добро Англиски, може да телефонирате до Telephone Interpreter Service (TIS) - Телефонската Преведувачка служба на 131 450 (Оваа е бесплатна служба) и побарајте во ваше име да го контактираат TMHC (за работно време) на 02 9840 3899. Лугето кои живеат во селата и во оддалечените подрачја на Нов Јужен Велс, може да го повикаат TMHC на бесплатниот телефонски број: 1800 648 911 за услуга.