

تلفن های امداد و سایت های کمک

تلفن امداد سراسری (Nationella hjälplinjen) ۰۲۰ - ۲۲۰۰۶۰
تمام روزها از ساعت ۱۳ تا ۲۲.

Mind، خط تلفنی خودکشی (Självmordslinjen) ۹۰۱۰۱ و چت:
mind.se/sjalvmordslinjen تمام ساعات شبانه روز.

Mind، خط تلفنی والدین (Föräldratelefonen) ۰۲۰ - ۸۵۲۰۰۰
هر روز از ساعت ۱۰ تا ۱۵.

Mind، خط تلفنی سالمندان (Äldretelefonen) ۰۲۰ - ۲۲۲۲۳۳
روز از ساعت ۱۰ تا ۱۵.

بریس (BRIS)، خط تلفنی کودکان ۱۱۶۱۱۱. تمام روزها به استثنای
چهارشنبه ها از ساعت ۱۴ تا ۲۱، چهارشنبه ها از ساعت ۱۷ تا ۲۱.

بریس (BRIS)، خط تلفنی بزرگسالان - درمورد کودکان ۰۷۷- ۱۵۰۵۰۵۰
روزهای غیر تعطیل از ساعت ۹ تا ۱۲.

همنوع کشیک (Jourhavande medmänniska) ۰۸-۷۰۲۱۶۸۰
تمام روزها از ساعت ۲۱ تا ۶ صبح.

کشیک کشیک (Jourhavande präst)، کمک تلفنی از طریق ۱۱۲. تمام
روزها از ساعت ۲۱ تا ۶ صبح. نشانی برای چت:
svenskakyrkan.se/jourhavandeprest

دوشنبه تا پنجشنبه از ساعت ۲۰ تا ۲۴

تلفن کشیک صلیب سرخ (Röda korsets telefonjour) ۹۰۰۸۰۰
۰۷۷۱- یکشنبه تا پنجشنبه از ساعت ۱۵ تا ۲۱.

دوست کشیک، چت به نشانی Jourhavandekompis.se. روزهای
غیر تعطیل از ساعت ۱۸ تا ۲۲ و روزهای تعطیل از ساعت ۱۴ تا ۱۸.

Umo.se برای جوانان ۱۳ تا ۲۵ ساله. طرح پرسش هایی درمورد مسائل
جنسی، سلامتی و رابطه جنسی.

hbtqkojan.se چت درمورد مسائل مربوط به دوجنس گرایی و یا همجنس
گرایی.

SPES. برای نزدیکان کسی که خودکشی کرده است ۰۸-۳۴۵۸۷۳- همه
روزه از ساعت ۱۹ تا ۲۲.

برای گفتگو یا درمان می توانید با این مراکز تماس بگیرید:

- راهنمای درمان ۱۱۷۷ (Vårdguiden) زنگ بزنید تا کمک بگیرید که باید به کجا مراجعه کنید.
- درمانگاه (Vårdcentral)
- مراکز سلامت دانش آموزان. برای نمونه پرستار (skolsköterska) یا مددکار اجتماعی مدرسه (skolkurator).
- مرکز سلامت دانشجویان (Studenthälsan)
- مرکز خدمات درمانی ادارات و شرکت ها (Företagshälsovård)
- مرکز پزشکی جوانان (Ungdomsmottagning). در سایت umo.se اطلاعات درمورد مرکز درمان خود را پیدا می کنید.

در وضعیت اضطراری به ۱۱۲ زنگ بزنید یا به نزدیک ترین مرکز اورژانس روان درمانی مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ی فکر خودکشی، تنهایی درونی و کمک هایی که می توان دریافت کرد، مطالب دیگر را در سایت STEGFÖRLIVET.SE بخوانید و فیلم "گامی برای زندگی" را تماشا کنید.

این بروشور اطلاعاتی توسط نهاد جلوگیری از خودکشی در منطقه غرب و بوتالاند غربی تهیه شده است.

SUICIDPREVENTION I VÄST



STEG FÖR LIVET

در هر شش ساعت يك انسان جان خود را می گیرد. شما می توانید تاثیرگذار باشید.



تماس بگیرید.

آیا متوجه شده اید که یکی از اطرافیان‌تان حال خوبی ندارد و شاید به نوعی دچار تغییراتی شده که شما را نگران کرده است؟ با آن شخص حرف بزنید. شما می‌توانید بگویید: ” می بینم که حالت خوب نیست، می‌خواهی به من بگی چی شده؟“ بعضی وقت ها يك گفتگو كافي است تا کسی برنامه های خود را برای خودکشی به عقب بیااندازد و در نهایت هم از کشتن خود منصرف شود.

آیا نگران این هستید که کسی از اطرافیان شما در فکر خودکشی باشد؟

معمولا سخت است که بدانید چه می‌توانید بپرسید یا چگونه می‌توانید کمک کنید. اما شما می‌توانید تنها با نشان دادن این که اهمیت می‌دهید و کنار آنان هستید، در این امر تأثیر بگذارید.

این که فردی یک بار، در مقطعی از زندگی خود به فکر خودکشی بیفتد، چیز عجیبی نیست. اما چنانچه این فکر بارها پیش بیاید و بخش بزرگی از زمان را به خود اختصاص دهد، امری جدی است و در آن صورت به کمک نیاز خواهد بود. این وضعیت اغلب به احساس تنهایی شدید و ناامیدی در زندگی مربوط می‌شود. بیشتر کسانی که به خودکشی فکر می‌کنند در واقع نمی‌خواهند که بمیرند بلکه نمی‌دانند که چگونه از عهده ی زندگی خود بریبایند. در نتیجه مهم است که از اطرافیان خود و همچنین شاید از مراکز درمانی کمک دریافت کنند. پرسیدن در مورد فکر خودکشی خطرناک نیست چون که برای بیشتر افراد حرف زدن در مورد احساسی که دارند، نوعی آرامش است و آنان را سبک می‌کند.

این چهار گام می‌توانند به شما کمک کنند تا با کسی که حال خوبی ندارد و شاید در این فکر است که به زندگی خود پایان دهد، گفتگو کنید.



نشان دهید که اهمیت می‌دهید و می‌خواهید گوش کنید.

بپرسید که آیا اتفاق خاصی افتاده است. هنگام گفتگو به چشم هایش نگاه کنید، سعی کنید پذیرا (باز) و بدون پیشداوری باشید. نترسید اگر سکوتی پیش بیاید. در این سکوت، افکار و احساسات مرور و بازسازی می‌شوند. گاهی برای پیشبرد گفتگو شما نیاز به مطرح کردن پرسش های روشن دارید. ”دیروز چه کردی؟ تو مدرسه/سر کار چطور پیش می‌ره؟“ اگر چیزهایی مطرح می‌شوند که آن شخص در زندگی مثبت تجربه کرده، در باره ی آن ها حرف بزنید و تقویتشان کنید.



در مورد خودکشی سوال کنید.

هنگامی که این پرسش را مطرح می‌کنید نشان می‌دهید که آماده گفتگو در مورد فکر خودکشی هستید. لازم نیست نگران باشید که این پرسش خطر خودکشی را افزایش می‌دهد. این تصور بی پایه است. شما می‌توانید بپرسید: ” تا این اندازه دشوار است که گاهی به فکر پایان دادن به زندگی خود می‌اقتی؟“ و اگر چنین است: ” فکر کرده ای که چگونه باید آن را انجام دهی؟“ داشتن نقشه ای کامل و دقیق نشان دهنده ی جدی تر بودن وضعیت است. اگر آن شخص پیش از این در چنین وضعیتی بوده، چگونه از عهده آن برآمده است؟ تمام حرف های در مورد خودکشی را جدی بگیرید و هرگز قول ندهید که فکر خودکشی کسی را محرمانه نگه می‌دارید.



کمک بگیرید.

تاکید کنید که می‌توان از متخصصان کمک گرفت و در مورد این که چه کمکی از دست شما بر می‌آید صحبت کنید. پیشنهاد کنید که برای یافتن کمک همراهی اش کنید. در صفحه بعد اطلاعاتی در مورد این که به کجا می‌توانید مراجعه کنید وجود دارد. کاری کنید که آن شخص خود را راحت احساس کند. با او بمانید و حتما با کسی که مورد اعتماد اوست تماس بگیرید. هرگز کسی را که آماده خودکشی ست تنها نگذارید. اگر به نظر می‌رسد که آن شخص کنترلی بر شرایط خود ندارد، آن را وضعیتی اضطراری بدانید و به ۱۱۲ زنگ بزنید و یا به بخش اورژانس روانی (psykiatrisk akutmottagning) در نزدیک ترین بیمارستان مراجعه کنید.