



ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΕΝΑ ΦΙΛΟ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΑΝΑΓΚΗ

Στο Facebook είμαστε περήφανοι που συνεργαζόμαστε με τους οργανισμούς «Χαμόγελο του Παιδιού», «The Jed Foundation» και «The Clinton Foundation», τρεις μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς που εργάζονται για την προώθηση της συναισθηματικής υγείας ώστε να υπάρχει ενημέρωση για πιθανά προειδοποιητικά σημάδια που υποδηλώνουν ότι κάποιος φίλος βρίσκεται σε συναισθηματική αστάθεια και χρειάζεται τη βοήθειά σας.



ΠΙΘΑΝΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΤΑΘΕΙΑΣ



Αν δείτε ότι κάποιος δημοσιεύει στο Facebook μηνύματα ή περιεχόμενο που δείχνουν συναισθηματική αστάθεια ή συμπεριφέρεται πολύ διαφορετικά από ότι συνήθως, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι χρειάζεται βοήθεια. Αν από ένστικτο πιστεύετε ότι κάτι δεν είναι φυσιολογικό, θα πρέπει να δράσετε άμεσα.

Προσέχετε ιδιαίτερα καταστάσεις/ δημοσιεύσεις, μηνύματα, φωτογραφίες ή βίντεο που περιλαμβάνουν τα παρακάτω:

- Κάποιος αισθάνεται μοναξιά, δεν έχει ελπίδα, νιώθει απομονωμένος, αισθάνεται ότι δεν είναι χρήσιμος ή ότι είναι βάρος στους άλλους: "Αισθάνομαι το απόλυτο κενό", "Δεν θέλω να σηκωθώ ξανά από το κρεβάτι", "Αφήστε με ήσυχο", "Δεν κάνω τίποτα σωστά"
- Κάποιος είναι ευερέθιστος και εχθρικός προς τους άλλους, ενώ αυτό δεν είναι στο χαρακτήρα του γενικότερα: "Μισώ τους πάντες", "Δεν δίνω δεκάρα για κανέναν"
- Κάποιος εμφανίζει παρορμητική συμπεριφορά: για παράδειγμα, οδηγεί επικίνδυνα, ενώ δεν το συνήθιζε, και έχει αυξήσει τη χρήση ουσιών ή κάνει

άλλα επικίνδυνα πράγματα

- Δημοσιεύσεις που δηλώνουν αϋπνία: "3 το πρωί και δεν μπορώ να κοιμηθώ"
- Παραίτηση από τις καθημερινές του δραστηριότητες: "Έχασα άλλο ένα εργαστήριο χημείας - είμαι ένα τίποτα", "Άλλη μια μέρα στο κρεβάτι κάτω από τα σκεπάσματα"
- Χρησιμοποιεί emoticons με αρνητικό περιεχόμενο: Χρησιμοποιεί επαναλαμβανόμενα emoticons που περιγράφουν συναισθήματα, όπως:



ΛΥΠΗΜΕΝΟΣ



ΕΝΟΧΕΣ



ΣΤΑ ΚΑΤΟ.ΜΟΥ



ΧΑΜΕΝΟΣ



ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΕΝΟΣ



ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΜΕΝΟΣ



ΜΟΝΟΣ



ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΕΝΣΤΙΚΤΟ ΣΑΣ

Αν δείτε ότι κάποιος δημοσιεύει μηνύματα, φωτογραφίες, βίντεο ή συνδέσμους που μπορεί να υποδηλώνουν ότι είναι σε συναισθηματική αστάθεια, θα πρέπει να επικοινωνήσετε μαζί του και να του δώσετε τη βοήθεια που ίσως χρειάζεται.

Δεν μπορώ να χειριστώ τίποτα από αυτά 😞



"Παρατήρησα ότι δεν είσαι ο εαυτός σου τελευταία. Είναι όλα καλά;"

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΕΝΑ ΦΙΛΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΑΝΑΓΚΗ

Αν έχετε κάποιο φίλο που φαίνεται να παλεύει με ένα πρόβλημα το οποίο μπορεί να είναι πιο σοβαρό από αυτά που θα μπορούσε να χειριστεί μόνος του, υπάρχουν πολλοί τρόποι για να τον βοηθήσετε.

Επικοινωνήστε μαζί του, πείτε του ότι δεν είναι ο μόνος που αισθάνεται έτσι και ότι είναι σωστό να ζητήσει βοήθεια. Να είστε σαφείς και να μπειτε απευθείας στο θέμα. Μην χρησιμοποιείτε υπαινιγμούς όπως η χρήση του κουμπού "Μου αρέσει!" ή η απάντηση με ένα emoticon, καθώς αυτά μπορεί να ερμηνευτούν με λάθος τρόπο από το άτομο που προσπαθείτε να βοηθήσετε.

Επειδή καταλαβαίνουμε ότι μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολο να ξεκινήσετε μια τέτοια συζήτηση, δείτε μερικές προτάσεις:

- "Ανησυχώ για σένα επειδή φαίνεσαι..." (π.χ. θλιμμένος, απογοητευμένος κ.λπ.).

– Έχετε έτοιμα παραδείγματα όπως: «Με ανησύχησες όταν είπες...» Να είστε σαφείς και συγκεκριμένοι σχετικά με αυτό που παρατηρήσατε.

- "Θες να μιλήσεις γι' αυτό;", "Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω;"
- Αν αρνηθεί, μπορείτε να πείτε: "Αν δεν θέλεις να μιλήσεις μαζί μου δεν υπάρχει πρόβλημα, είναι όμως σημαντικό να μιλήσεις με κάποιον".
- Προσφερθείτε να τον βοηθήσετε να μιλήσει με τη συμβουλευτική υπηρεσία ή το ιατρείο του πανεπιστημίου, κάποιον ψυχολόγο ή υπεύθυνο για φοιτητικά θέματα ή άλλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Μη φοβάστε να πάρετε το φίλο σας ένα τηλέφωνο, να του κάνετε μια επίσκεψη ή να του στείλετε ένα μήνυμα στο Facebook για να του πείτε ότι νοιάζεστε και να προσφερθείτε να τον βοηθήσετε να βρει πρόσθετη υποστήριξη από ειδικούς.



Πατήστε "Δημοσίευση"

Φωτογραφία

Κανένας δεν θα νοιαζόταν αν έφευγα

Πατήστε "Δημοσίευση"

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ Η ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑΣ

Παρά το ότι συνήθως είναι πολύ δύσκολο, και κυρίως μέσω διαδικτύου, να γνωρίζουμε αν κάποιος υπερβάλλει, αστειεύεται ή εννοεί αυτά που λέει, αν ένας φίλος σας απειλεί να αυτοκτονήσει πρέπει να το πάρετε στα σοβαρά.

Δείτε μερικά παραδείγματα του τι μπορεί να λέει κάποιος που κινδυνεύει να αυτοκτονήσει:

- Μιλά για αυτοκτονία ή εκφράζει την επιθυμία να πεθάνει:

"Παραιτούμαι", "Οποιοσδήποτε άλλος είναι καλύτερος από μένα", "Δεν υπάρχει λόγος να ζω"

- Εκφράζει έντονη και επίμονη συναισθηματική απόγνωση ή έντονο συναίσθημα ενοχής ή ντροπής, αισθάνεται παγιδευμένος: "Δεν μπορώ να υπομείνω άλλο [τον πόνο]", "Είμαι σε αδιέξοδο", "Είμαι τελειωμένος", "Ζητώ συγγνώμη για την αναστάτωση που έχω προκαλέσει στους άλλους"
- Εκφράζει θυμό ή αναζητά την εκδίκηση: "Θα δείτε όλοι", "Θα το μετανιώσει"
- Αποχαιρετά και μοιράζει τα πράγματά του: "Θα μου λείψετε όλοι", "Δε χρειάζεται να ανησυχείτε πια για μένα"
- Εξυμνεί ή αναδεικνύει το θάνατο, κάνει το θάνατο να μοιάζει πράξη ηρωισμού: "Ο θάνατος είναι ωραίος"
- Ρωτά από πού μπορεί να προμηθευτεί μέσα που θα μπορούσαν να επιφέρουν το θάνατο, π.χ. χάπια ή όπλα



Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΕΝΑΝ ΦΙΛΟ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΑΝΑΓΚΗ Η ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙ ΝΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΗΣΕΙ

1. Αν κάποιος απειλεί να κάνει κακό στον εαυτό του ή στη ζωή κάποιου άλλου, πρόκειται για κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Θα πρέπει να φέρετε το φίλο σας στο Τμήμα επειγόντων περιστατικών ή να καλέσετε το 100 ή τις αρμόδιες υπηρεσίες του πανεπιστημίου αμέσως. Εάν είναι ασφαλές, μείνετε κοντά του ή κάντε ό,τι μπορείτε για να επικοινωνήσετε μαζί του ή να βρείτε κάποιον να μείνει στο πλευρό του μέχρι να φτάσει η βοήθεια.
2. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω κρατικές υπηρεσίες, οποιαδήποτε στιγμή:

Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056

Η

επικοινωνήστε με τον οργανισμό μέσω συνομιλίας στο Facebook <http://suicidepreventionlifeline.org/gethelp/fbchatterms.aspx>

Crisis Text Line

<http://www.crisistextline.org/get-help-now/>

3. Μπορείτε επίσης να αναφέρετε κάποιον που μπορεί να έχει αυτοκτονικές τάσεις **απευθείας στο Facebook**: όμως αν το συγκεκριμένο άτομο έχει δηλώσει σαφώς απειλή αυτοκτονίας, θα πρέπει να καλέσετε το 100 ή μια γραμμή βοήθειας για περιπτώσεις αυτοκτονίας αμέσως.

! ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΝΑ:

- Ακούτε χωρίς να κρίνετε, να βγάζετε συμπεράσματα ή να διακόπτετε. Πείτε στο άτομο που αντιμετωπίζει πρόβλημα ότι πιστεύετε αυτά που λέει και ότι τα παίρνετε στα σοβαρά.
- Κατανοήστε τα όριά σας και να μην θέτετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο από σωματική άποψη – ο καλύτερος τρόπος να βοηθήσετε είναι να φέρετε το φίλο σας σε επαφή με έναν επαγγελματία σε θέματα ψυχικής υγείας.

Σε κάθε περίπτωση, δεν πρέπει να ανησυχείτε ότι θα προσβάλετε ή θα αναστατώσετε το φίλο σας. Το να βοηθήσετε το φίλο σας χρειάζεται θάρρος, ωστόσο αξίζει πάντα τον κόπο η προσπάθεια να υποστηρίξετε κάποιον για να προστατεύσετε την υγεία και την ασφάλειά του.

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ:



ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ:

<http://www.hamogelo.gr/>

<https://www.facebook.com/hamogelo.org/>

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΩΝ ΣΤΟ FACEBOOK, ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:

<https://www.facebook.com/help/suicideprevention>

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ Η ΚΑΠΟΙΟ ΦΙΛΟ ΣΑΣ,

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:

<http://www.halfofus.com>

Αυτός ο οδηγός, παρά το ότι είναι βασισμένος σε πραγματικά στοιχεία, προορίζεται αποκλειστικά για ενημερωτικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν αποτελεί ιατρική συμβουλή ούτε μπορεί να αντικαταστήσει την επαγγελματική διάγνωση και αγωγή.