

# #chatsafe για γονείς και φροντιστές

πώς γονείς και φροντιστές μπορούν να  
υποστηρίξουν την ασφαλή διαδικτυακή  
επικοινωνία σχετικά με την αυτοκτονία

Greek | Ελληνικά



© Orygen Αυτό το δημοσίευμα είναι πνευματική ιδιοκτησία. Εκτός από τη χρήση που επιτρέπεται σύμφωνα με τον Νόμο περί Πνευματικών Δικαιωμάτων 1968 και τις ακόλουθες τροπολογίες, κανένα τμήμα του δεν επιτρέπεται να αναπαραχθεί, να αποθηκευθεί ή να μεταδοθεί με κανένα μέσο χωρίς προηγούμενη έγγραφη άδεια της Orygen.

#### **Προτεινόμενη βιβλιογραφική παραπομπή:**

La Sala, L., Cooper, C., Lamblin, M., Bellairs-Walsh, I., Thorn, P., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers. Melbourne: Orygen. 2021.

**Αποποίηση ευθύνης:** Αυτές οι πληροφορίες δεν είναι ιατρικές συμβουλές. Είναι γενικές και δεν λαμβάνουν υπ' όψη τις προσωπικές σας συνθήκες, τη σωματική σας ευεξία, την ψυχική σας κατάσταση ή τις ψυχικές σας ανάγκες. Μη χρησιμοποιείτε αυτές τις πληροφορίες για να θεραπεύσετε ή να διαγνώσετε την κατάσταση της δικής σας υγείας ή της υγείας άλλου ατόμου και ποτέ μην αγνοείτε ή καθυστερείτε να ζητήσετε ιατρικές συμβουλές λόγω κάποιου στοιχείου σ' αυτές τις πληροφορίες. Οποιοσδήποτε ερωτήσεις ιατρικής φύσεως θα πρέπει να απευθύνονται σε εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας. Αν έχετε αμφιβολίες, να ζητάτε πάντα ιατρικές συμβουλές.

#### **Orygen**

Locked Bag 10  
Parkville, Vic, 3052  
Australia  
[www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe)

Η Orygen αναγνωρίζει τους Παραδοσιακούς Ιδιοκτήτες της γης στην οποία βρισκόμαστε και εκφράζει τον σεβασμό της προς τους Πρεσβυτέρους τους, παρελθοντικούς και μελλοντικούς. Η Orygen αναγνωρίζει και σέβεται την πολιτισμική κληρονομιά τους, τις πεποιθήσεις τους και τις σχέσεις τους με τη Χώρα τους, που συνεχίζουν να είναι σημαντικές για τους Ιθαγενείς Λαούς που ζουν σήμερα.

# #chatsafe για γονείς και φροντιστές

πώς γονείς και φροντιστές μπορούν να  
υποστηρίξουν την ασφαλή διαδικτυακή  
επικοινωνία σχετικά με την αυτοκτονία



## Τι είναι το #chatsafe;

Πολλές χώρες, στις οποίες περιλαμβάνεται η Αυστραλία, έχουν αναπτύξει κατευθυντήριες γραμμές για τα μέσα ενημέρωσης, για ασφαλή αναφορά στην αυτοκτονία. Αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές απευθύνονται σε επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης και έχουν επικεντρωθεί σε μεγάλο βαθμό σε παραδοσιακές ειδήσεις και έντυπα μέσα ενημέρωσης και όχι στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ωστόσο, γνωρίζουμε ότι οι νέοι χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο τις πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να συζητήσουν το θέμα της αυτοκτονίας με διάφορους τρόπους. Οι στρατηγικές που επικεντρώνονται στη συμμετοχή επαγγελματιών και σε παραδοσιακές μορφές μέσων ενημέρωσης είναι επομένως λιγότερο πιθανό να είναι χρήσιμες για τους νέους.

Για να το αντιμετωπίσουμε, δημιουργήσαμε τις κατευθυντήριες γραμμές #chatsafe (1). Οι κατευθυντήριες γραμμές #chatsafe είναι το πρώτο παγκοσμίως σύνολο εργαλείων και συμβουλών διαμορφωμένων βάσει στοιχείων. Είναι σχεδιασμένο για να υποστηρίξει τους νέους να επικοινωνούν με ασφάλεια στο διαδίκτυο σχετικά με την αυτοκτονία. Αναπτύχθηκαν σε συνεργασία με νέους, επαγγελματίες μέσων ενημέρωσης και πρόληψη αυτοκτονιών και υποστηρίζονται από μια εκστρατεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που σχεδιάστηκε εξ ολοκλήρου σε συνεργασία με πάνω από 200 νέους από όλη την Αυστραλία (2).

Οι κατευθυντήριες γραμμές #chatsafe περιλαμβάνουν τα ακόλουθα κεφάλαια:

- τι να εξετάσετε πριν δημοσιεύσετε οτιδήποτε σχετικά με την αυτοκτονία,
- κοινοποίηση στο διαδίκτυο των δικών σας σκέψεων, συναισθημάτων ή εμπειριών με αυτοκτονική συμπεριφορά,
- επικοινωνία σχετικά με κάποιον γνωστό σας που βασανίζεται από αυτοκτονικές σκέψεις, συναισθήματα ή συμπεριφορές,

- απάντηση σε κάποιον που ενδέχεται να είναι αυτοκτονικός, και
- πώς να δημιουργήσετε ασφαλή διαδικτυακά μηνυμεία ή σελίδες.

Τα ευρήματα από μια αξιολόγηση της εκστρατείας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μάς έδειξαν ότι στους νέους όχι μόνο άρεσε το περιεχόμενο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αλλά διαπίστωσαν ότι αύξησε την αυτοπεποίθηση και την ασφάλειά τους όταν επικοινωνούσαν στο διαδίκτυο σχετικά με την αυτοκτονία (3). Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι οι νέοι θεωρούν χρήσιμο να βρίσκουν πληροφορίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με την πρόληψη της αυτοκτονίας. Σημαίνει επίσης ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρουσιάζουν έναν αποδεκτό τρόπο προσέγγισης των νέων με πληροφορίες σχετικά με την ψυχική τους υγεία και την αυτοκτονία.

Ενώ η εκστρατεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχει μεγάλη επιτυχία στην προσέγγιση των νέων με πληροφορίες #chatsafe, γνωρίζουμε ότι πολλοί ενήλικοι ανησυχούν για το είδος του περιεχομένου που μπορεί να συναντήσουν οι νέοι τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Γι' αυτόν τον λόγο, το #chatsafe περιλαμβάνει επίσης πηγές πληροφοριών που εξοπλίζουν τους ενήλικους με τα εργαλεία και τις συμβουλές που χρειάζονται για να υποστηρίξουν τους νέους να επικοινωνούν με ασφάλεια στο διαδίκτυο σχετικά με την αυτοκτονία. Όλες οι πηγές πληροφοριών του #chatsafe που έχουν αναπτυχθεί για νέους και ενήλικους είναι διαθέσιμες στην [ιστοσελίδα #chatsafe](#).

Μπορείτε να κατεβάσετε τις κατευθυντήριες γραμμές του #chatsafe από την [ιστοσελίδα #chatsafe](#) ή να επισκεφθείτε την εκστρατεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στο [Instagram](#). Μπορείτε επίσης να βρείτε τις κατευθυντήριες γραμμές του #chatsafe στα κέντρα ασφαλείας του [Facebook](#) και του [Instagram](#) (4).

## Εισαγωγή στο #chatsafe για γονείς και φροντιστές

Οι γονείς και οι φροντιστές είναι συχνά μερικοί από τους πιο έμπιστους ενηλίκους στις ζωές των νέων· είναι επίσης μια σημαντική πηγή πληροφοριών και υποστήριξης (5). Γι' αυτόν τον λόγο, είναι σημαντικό οι γονείς και οι φροντιστές να αισθάνονται ότι έχουν τον εξοπλισμό για να συζητήσουν ευαίσθητα και περίπλοκα θέματα, όπως η αυτοκτονία, με τους νέους τους.

Σημαντικό προς συζήτηση δεν είναι μόνο το θέμα της αυτοκτονίας, αλλά και το θέμα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, που περιλαμβάνει και το θέμα του είδους του περιεχομένου που οι νέοι βλέπουν και κοινοποιούν στο διαδίκτυο. Γνωρίζουμε ότι η συζήτηση με τους νέους σχετικά μ' αυτό μπορεί να είναι δύσκολη. Γνωρίζουμε επίσης ότι, όταν προστίθενται σ' αυτές τις συζητήσεις και θέματα ψυχικής υγείας και αυτοκτονίας, αυτό μπορεί να προκαλέσει συναισθηματική υπερφόρτωση και ότι μπορεί να είναι δύσκολο να ξέρει κάποιος από ποιο σημείο ή πώς μπορεί να αρχίσει αυτή τη συζήτηση. Εκεί θα βοηθήσει αυτή η πηγή πληροφοριών.

Έχουμε δημιουργήσει το #chatsafe για γονείς και φροντιστές, για να βοηθήσουμε τους ενηλίκους που είναι σημαντικοί στη ζωή ενός νέου να αισθανθούν πιο σίγουροι και καλύτερα εξοπλισμένοι για να υποστηρίξουν τον νέο τους να επικοινωνεί με ασφάλεια στο διαδίκτυο σχετικά με την αυτοκτονία. Αυτή η πηγή θα προσφέρει πληροφορίες για το πώς μπορείτε να διαμορφώσετε ασφαλή γλώσσα όταν μιλάτε για την αυτοκτονία, να υποστηρίξετε το νεαρό άτομο για να επικοινωνεί με ασφάλεια στο διαδίκτυο για την αυτοκτονία και να το βοηθήσετε να πάρει αποφάσεις για το πώς θα μπορούσε να ασχοληθεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με περιεχόμενο που σχετίζεται με την αυτοκτονία. Οι ανοιχτές συζητήσεις και η έγκαιρη παρέμβαση είναι το κλειδί για την παροχή υποστήριξης στους νέους, ειδικά όταν παλεύουν με σκέψεις αυτοκτονίας ή έρχονται σε επαφή με πληροφορίες για αυτοκτονία που μπορεί να τους προκαλέσουν αγωνία. Αυξάνοντας τις γνώσεις και την αυτοπεποίθησή σας για να επικοινωνείτε με ασφάλεια σχετικά με την αυτοκτονία, θα ενθαρρύνετε το νεαρό σας άτομο να κάνει το ίδιο - τόσο στο διαδίκτυο όσο και εκτός διαδικτύου.

Το πρώτο μέρος αυτής της πηγής κοινοποιεί ορισμένες πληροφορίες για τη σημασία της συζήτησης με νέους σχετικά με την αυτοκτονία γενικά. Το δεύτερο μέρος έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να υποστηρίξετε το νεαρό άτομο να επικοινωνεί με ασφάλεια στο διαδίκτυο σχετικά με την αυτοκτονία.



#chatsafe



Οι πληροφορίες σ' αυτή την πηγή πληροφοριών είναι γενικές και δεν αποσκοπούν να υποκαταστήσουν οποιαδήποτε ιατρική συμβουλή παρέχεται από κλινικό ιατρό (ή παρόμοια). Το περιεχόμενο του #chatsafe έχει αναπτυχθεί και αξιολογηθεί με άτομα ηλικίας 16-25 ετών και ενθαρρύνουμε να λαμβάνεται υπ' όψη η ηλικία κατά τις συζητήσεις με νέους σχετικά με την αυτοκτονία.

*"Ως νέοι άνθρωποι, αναπόφευκτα θα επηρεαστούμε από την αυτοκτονία και τον αυτοτραυματισμό. Ως γονείς και φροντιστές, μπορείτε να είστε βασική πηγή υποστήριξης και να δημιουργήσετε ασφαλείς χώρους για να μιλήσουμε. Αυτές οι οδηγίες μπορούν να σας εξοπλίσουν με τις δεξιότητες, τις γνώσεις και τις πηγές πληροφοριών για να μας υποστηρίξετε προληπτικά όταν επικοινωνούμε στο διαδίκτυο. Το να μιλάει κάποιος για αυτοκτονία και αυτοτραυματισμό δεν είναι εύκολο, αλλά είναι μια συζήτηση που μπορεί να σώσει ζωές."*

*Emily, σύμβουλος νεολαίας*

*"Ως νέοι, θέλουμε το δίκτυο υποστήριξής μας να είναι καλά εξοπλισμένο με την κατανόηση, τις δεξιότητες και τις πηγές πληροφοριών, ώστε να μπορεί να μας υποστηρίξει. Νιώθω πιο άνετα να αναζητώ βοήθεια από τους γύρω μου, γνωρίζοντας ότι υποστηρίζονται και αυτοί."*

*Ella, σύμβουλος νεολαίας*

## Είναι ασφαλές, και σημαντικό, να μιλάτε στο νεαρό σας άτομο για την αυτοκτονία

Οι γονείς και οι φροντιστές μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο βοηθώντας τους νέους να κατανοήσουν την ψυχική τους υγεία και τις εμπειρίες αυτοκτονίας. Μπορούν επίσης να παίξουν βασικό ρόλο στο να τους διευκολύνουν να ζητήσουν βοήθεια αν ή όταν τη χρειάζονται. Ωστόσο, πολλοί γονείς και φροντιστές αισθάνονται ανεπαρκείς για να μιλήσουν στο νεαρό άτομο για θέματα όπως η ψυχική υγεία, ο αυτοτραυματισμός και η αυτοκτονία (6).

### Η συζήτηση για την αυτοκτονία μπορεί να είναι δυσάρεστη

Η συζήτηση με ένα νεαρό άτομο για την αυτοκτονία μπορεί να κάνει κάποιον να νιώσει δυσάρεστα και τρομακτικά. Πολλοί ενήλικοι συχνά ανησυχούν για τη συζήτηση με ένα νεαρό άτομο σχετικά με την αυτοκτονία εξαιτίας της κοινής παρανόησης ότι μια τέτοια συζήτηση θα μπορούσε να δώσει στο νεαρό άτομο ιδέες ή να συμβάλει στην ανάπτυξη αυτοκτονικών σκέψεων. Η έρευνά μας μάς λέει ότι αυτό δεν ισχύει. Τα ευρήματα δείχνουν ότι είναι δυνατόν να είναι ασφαλές να μιλήσετε σε έναν νέο για αυτοκτονία αν ανησυχείτε γι' αυτόν ή αν έχει συμβεί περιστατικό αυτοκτονίας στην κοινότητά σας (7, 8, 9). Μάλιστα, νέοι έχουν πει στην ομάδα #chatsafe ότι θέλουν να τους ακούνε οι γονείς τους και να επικοινωνούν ανοιχτά για την αυτοκτονία.

"Βάλτε τον εαυτό σας στη θέση μας και σκεφτείτε πώς θα θέλατε να επικοινωνήσει κάποιος ή να σας δείξει ότι είναι εκεί για εσάς. Μην περιμένετε να εμφανιστεί το πρόβλημα. Αρχίστε να χιτίζετε τώρα αυτή τη σχέση, μέσα στην οποία συζητάτε συνεχώς για να αποφύγετε οτιδήποτε τρομακτικό στο μέλλον."

Νεαρό άτομο



### Τι είναι εμπειρίες αυτοκτονίας;

Όταν λέμε "εμπειρίες αυτοκτονίας", αναφερόμαστε σε οποιαδήποτε στιγμή που κάποιος έχει εμπειρία με αυτοκτονία είτε προσωπικά είτε μέσω κάποιου άλλου. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ένα νεαρό άτομο που έχει ήδη τις δικές του εμπειρίες αυτοκτονικών σκέψεων, συναισθημάτων ή συμπεριφοράς ή εκείνους που έχουν έρθει σε επαφή με άλλα άτομα που έχουν βιώσει αυτοκτονικές σκέψεις, συναισθήματα ή συμπεριφορά. Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να συμβούν είτε στο διαδίκτυο είτε εκτός διαδικτύου.

## Πότε θα μπορούσε ένας γονέας να μιλήσει στο νεαρό άτομο για αυτοκτονία;

Υπάρχουν πολλά πράγματα που θα μπορούσαν να σας παρακινήσουν ως γονέα να μιλήσετε στο νεαρό άτομο για την αυτοκτονία. Μερικά από αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν:

- ανησυχείτε για το νεαρό σας άτομο και την ασφάλειά του,
- ανησυχείτε για κάποιον φίλο του ή γνωστό του,
- έχει συμβεί αυτοκτονία στην τοπική σας κοινότητα ή στο σχολείο του παιδιού σας,
- ένα δημόσιο πρόσωπο ή μια διασημότητα έχει αυτοκτονήσει και γίνεται συζήτηση στα μέσα ενημέρωσης,
- πληροφορίες για αυτοκτονία ή αυτοτραυματισμό κυκλοφορούν ή κοινοποιούνται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης,
- ένα σχολικό κείμενο καλύπτει το θέμα της αυτοκτονίας, ή
- μια τηλεοπτική εκπομπή ή μια ταινία, που είδε το νεαρό άτομο, ανέφερε την αυτοκτονία ή ένας χαρακτήρας αυτοκτόνησε.

Όταν συμβαίνουν αυτά, είναι σημαντικό να νιώθετε άνετοι και σίγουροι να μιλήσετε για την αυτοκτονία με το νεαρό σας άτομο. Το να μη μιλάμε για την αυτοκτονία ή να αγνοούμε πληροφορίες για την αυτοκτονία, στιγματίζει ακόμη περισσότερο το θέμα και δείχνει στους νέους ότι κι αυτοί δεν πρέπει να μιλούν γι' αυτήν.

Αυτό μπορεί να εμποδίσει την αναζήτηση βοήθειας και την έγκαιρη παρέμβαση και περιορίζει την ευκαιρία να συμμετάσχετε σε χρήσιμες και ασφαλείς συνομιλίες με νέους σχετικά με την ψυχική υγεία και την αυτοκτονία.

"Σ' έναν ψηφιακό κόσμο, τα πράγματα μπορεί να φαίνονται με έναν συγκεκριμένο τρόπο μια μέρα και να είναι εντελώς διαφορετικά μια άλλη μέρα ή ακόμα και μια άλλη ώρα. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένα τόσο εδραιωμένο συστατικό της ζωής μας, είναι μια προέκτασή μας πραγματικά... Είναι εξαιρετικά σημαντικό οι γονείς να μην εκνευρίζονται με τα παιδιά τους που συναντούν ορισμένα πράγματα [στο διαδίκτυο]. Ως νέος άνθρωπος, ξέρω ότι φοβάμαι να μιλήσω στους γονείς μου για κάτι που είδα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εξαιτίας της πιθανής αντίδρασής τους. Νομίζω ότι είναι πραγματικά σημαντικό τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά να μάθουν πώς να κατευθύνουν συζητήσεις γύρω από έννοιες που ίσως θεωρούν τρομακτικές."

Νεαρό άτομο





Ιδού μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε όταν μιλάτε σ' ένα νεαρό άτομο για το θέμα της αυτοκτονίας:

"Να είστε παρόντες· είστε μαζί σ' αυτό."

Νεαρό άτομο

- **Να είστε ήρεμοι και να σκεφτείτε τα πράγματα που θα θέλατε να πείτε πρώτα.** Το να γράψετε, πριν αρχίσετε τη συζήτηση, τις σκέψεις σας, τα συναισθήματά σας και τα πράγματα που θα θέλατε να εκφράσετε, μπορεί να σας βοηθήσει.
- **Να είστε ειλικρινείς.** Δεν πειράζει να πείτε στο νεαρό άτομο ότι η συζήτηση σάς κάνει να νιώθετε αμήχανα ή άβολα. Μπορεί κι αυτός να νιώθει έτσι, κι αυτό διαμορφώνει την αντίληψη ότι είναι ασφαλές να είναι ευάλωτος και ειλικρινής. Υπάρχει λόγος που θα θέλατε να αρχίσετε αυτή τη συζήτηση, γι' αυτό να είστε ειλικρινείς για το ποιος είναι αυτός ο λόγος.
- **Να είστε άμεσοι και σαφείς στη διατύπωσή σας.** Αποφύγετε τη χρήση αόριστης διατύπωσης που μπορεί να δυσκολέψει το νεαρό άτομο να καταλάβει τι προσπαθείτε να πείτε.
- **Δώστε του χρόνο να εκφραστεί μέσα σ' ένα μη επικριτικό περιβάλλον.** Ρωτήστε τον πώς νιώθει και αν υπάρχει κάτι που θα ήθελε να βγάλει από μέσα του. Θυμηθείτε, μπορεί να μην είναι έτοιμος να μιλήσει αμέσως, αλλά αν αποφασίσετε να σταματήσετε τη συζήτηση, ενημερώστε τον ότι θα επανέλθετε όταν θα νιώσει έτοιμος γι' αυτήν. Ενημερώστε τον ότι θα είστε έτοιμος να τον ακούσετε, όταν θα είναι έτοιμος να μιλήσει.
- **Προσπαθήστε να μην είστε αντιδραστικοί ή πανικόβλητοι.** Το νεαρό σας άτομο μπορεί να πει κάτι που σας κάνει να στενοχωρηθείτε ή να νιώσετε ανήσυχος. Προσπαθήστε εκείνη τη στιγμή να καθίσετε μαζί του και δείξτε του ότι είστε στο πλάι του και πρόθυμοι να ακούσετε. Θυμηθείτε ότι επίσης δεν πειράζει αν νιώθετε εγκλωβισμένοι και δεν ξέρετε τι να κάνετε.
- **Δεν χρειάζεται να έχετε λύση.** Νεαρά άτομα έχουν πει στην ομάδα του #chatsafe ότι μερικές φορές βοηθάει και μόνο το να μιλήσουν σ' έναν ενήλικο που απλώς ακούει χωρίς να κρίνει. Συχνά, τα νεαρά άτομα ίσως να μη χρειάζονται μια απάντηση στα προβλήματά τους για να νιώσουν κάποια ανακούφιση. Το να έχουν απλώς έναν ενήλικο να τους ακούει, να δείχνει ότι νοιάζεται και να μη βιάζεται να προτείνει λύσεις, μπορεί πραγματικά να βοηθήσει.
- **Δώστε πληροφορίες.** Ενημερώστε τους για υπηρεσίες υποστήριξης και πηγές πληροφοριών που μπορούν να βοηθήσουν (δείτε το κεφάλαιο: [υπηρεσίες υποστήριξης και πρόσθετες πηγές πληροφοριών](#), στη σελίδα 21).
- **Σχεδιάστε μαζί τι θα κάνετε στη συνέχεια, αν αυτό είναι κατάλληλο.** Να θυμάστε ότι μπορείτε να απευθυνθείτε οι ίδιοι σε υπηρεσίες υποστήριξης για συμβουλές σχετικά με το πώς να υποστηρίξετε με τον καλύτερο τρόπο το νεαρό σας άτομο.
- **Αν ανησυχείτε για το νεαρό σας άτομο, ρωτήστε το ευθέως αν σκέφτεται την αυτοκτονία.** Αν ανησυχείτε ότι ίσως έχει αυτοκτονικές σκέψεις ή συναισθήματα, είναι σημαντικό να κάνετε την ερώτηση με τρόπο σαφή και άμεσο (δείτε το κεφάλαιο: [Δεν πειράζει να ρωτήσετε κάποιον αν σκέφτεται την αυτοκτονία](#), στη σελίδα 14).
- **Τελειώστε τη συζήτηση με υποστηρικτικό τρόπο.** Ενημερώστε το νεαρό σας άτομο ότι εκτιμάτε το γεγονός ότι μοιράζεται μαζί σας αυτά που νιώθει ή ότι θα είστε στο πλάι του για να το ακούσετε όταν θα νιώσει έτοιμο να μιλήσει. Επικυρώστε την εμπειρία του υπενθυμίζοντάς του ότι είναι θαρραλέο να μιλάει κάποιος για δύσκολα συναισθήματα. Είναι επίσης καλή ιδέα να συμφωνήσετε να συναντηθείτε ξανά σε συγκεκριμένη στιγμή και να το ενημερώσετε ότι θα είστε δίπλα του όταν το χρειάζεται.



## Παροχή ασφαλούς χώρου

Όλες αυτές οι συμβουλές μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία ασφαλούς χώρου για να τον μοιράζεται το νεαρό σας άτομο. Όταν επικοινωνείτε ανοιχτά με το νεαρό σας άτομο για την αυτοκτονία, του παρέχετε ασφαλή χώρο για να μοιράζεται μαζί σας τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Του δείχνετε επίσης ότι μπορεί να απευθυνθεί σε σας, αν ανησυχεί για τον εαυτό του ή για κάποιον άλλο. Το άνοιγμα αυτών των γραμμών επικοινωνίας είναι ένας πραγματικά πολύτιμος τρόπος παροχής υποστήριξης σε νεαρά άτομα και μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην ασφάλειά τους.

*"Να είστε ενεργητικοί ακροατές. Να μας υποστηρίξετε. Να ακούτε με την καρδιά σας. Όταν κάνετε αυτές τις συζητήσεις, να προσέχετε τη γλώσσα του σώματός σας, τις εκφράσεις του προσώπου σας, το πώς επικοινωνείτε μαζί μας. Όλα αυτά δημιουργούν εκείνο το ασφαλές περιβάλλον όπου νιώθουμε άνετα να μιλήσουμε γι' αυτά τα πράγματα."*

*Νεαρό άτομο*

## Μύθοι και πραγματικότητα για την αυτοκτονία

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε και να αμφισβητήσουμε ορισμένους κοινούς μύθους και παρανοήσεις σχετικά με την αυτοκτονία και τις αυτοκτονικές σκέψεις και συμπεριφορές στους νέους. Για μερικούς από τους πιο κοινούς μύθους, δείτε το κεφάλαιο μύθος και πραγματικότητα της [ιστοσελίδας της Orygen \(11\)](#).



## Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να είναι μια σημαντική πηγή υποστήριξης για τα νεαρά άτομα

Οι νεαροί Αυστραλοί περνούν όλο και περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και γνωρίζουμε ότι συχνά θεωρούν πλατφόρμες όπως το Facebook, το Instagram, το Snapchat, το TikTok (και άλλα) ως ασφαλή μέρη για να μιλήσουν για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ιδέες τους. Εξαιτίας αυτού, ορισμένοι νέοι μπορεί να στραφούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να επικοινωνήσουν για σκέψεις και συμπεριφορές που σχετίζονται με αυτοκτονία, καθώς και για αυτοτραυματισμό.

Στόχος του #chatsafe είναι να κρατήσει αυτές τις επικοινωνίες ασφαλείς, χρήσιμες και αρμόζουσες. Στόχος μας είναι να ενδυναμώσουμε τους νέους με τις πληροφορίες και τα εργαλεία που χρειάζονται για να κάνουν αυτές τις συνομιλίες με ασφάλεια, και θεωρούμε ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν σημαντικό πλαίσιο παροχής βοήθειας και υποστήριξης.

Νεαρά άτομα μάς έχουν πει ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

- τους επιτρέπουν να δημιουργήσουν μια αίσθηση κοινότητας και κοινωνικής σύνδεσης,
- προσφέρουν έναν προσβάσιμο και κατάλληλο τρόπο αναζήτησης βοήθειας και εύρεσης πληροφοριών, και
- είναι μια πλατφόρμα για να συζητούν τα συναισθήματά τους με μη στιγματισμένο τρόπο.

Ωστόσο, γνωρίζουμε ότι η έκθεση σε υλικό που σχετίζεται με αυτοκτονίες στο διαδίκτυο μπορεί επίσης να θέσει σε κίνδυνο τους νέους, και αυτό ισχύει ιδιαίτερα αν οι πληροφορίες κοινοποιούνται με επικίνδυνο ή μη χρήσιμο τρόπο. Για παράδειγμα, ορισμένοι τύποι περιεχομένου (π.χ. γραφικές πληροφορίες ή εικόνες) μπορεί να προκαλέσουν αγωνία ή να οδηγήσουν σε μιμητική αυτοκτονική συμπεριφορά (12). Ωστόσο, η έρευνα έχει δείξει μείωση στα ποσοστά αυτοκτονιών όταν οι πληροφορίες σχετικά με την αυτοκτονία στα κεντρικά μέσα ενημέρωσης κοινοποιούνται υπεύθυνα και με ευαισθησία. Γι' αυτόν τον λόγο, οι κατευθυντήριες γραμμές του #chatsafe δημιουργήθηκαν για να βοηθήσουν τους νέους να κάνουν αυτές τις συζητήσεις στο διαδίκτυο με ασφάλεια και να τους ενθαρρύνουν να κοινοποιούν πληροφορίες υπεύθυνα και με ευαισθησία.

"Η πρώτη φορά που εκτέθηκα σε αυτοκτονία ήταν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ήταν η πρώτη μου φορά. Επειδή, δυστυχώς, πριν από λίγα χρόνια, ένας μαθητής αυτοκτόνησε... Προφανώς, οι γονείς ανησυχούσαν που γινόταν όλη αυτή η συζήτηση για την αυτοκτονία, αλλά νομίζω ότι είναι πραγματικά σημαντικό να γνωρίζουμε ότι μετά από αυτό, αν και ήταν εξαιρετικά ατυχές, υπήρχε αυτή ακριβώς η εξωτερική υποστήριξη από νέους που κοινοποιούσαν αναρτήσεις και υποστήριζαν ο ένας τον άλλον. Έλεγαν ότι δεν πειράζει να μην είσαι καλά, ότι αν δυσκολεύεσαι, μη φοβάσαι να απλώσεις το χέρι για βοήθεια. Γι' αυτό νομίζω ότι κάτι σαν το #chatsafe είναι πραγματικά σημαντικό."

Νεαρό άτομο

"Ο διαδικτυακός κόσμος αλλάζει ταχύτατα, μαζί με τις έξυπνες συσκευές. Είναι πολύ δύσκολο να δουν οι γονείς τι συμβαίνει και να κατανοήσουν πλήρως τι γίνεται για τη νεολαία στον διαδικτυακό κόσμο. Είναι δύσκολο να πλοηγηθούν, ακόμη κι αν έχουν τις καλύτερες προθέσεις. Είναι ένας αγώνας μερικές φορές."

Γονέας νεαρών ατόμων

## Πώς μοιάζει η ασφαλής διαδικτυακή επικοινωνία σχετικά με την αυτοκτονία;

Η ασφαλής επικοινωνία σχετικά με την αυτοκτονία είναι βασικής σημασίας για το #chatsafe. Η "ασφαλής επικοινωνία" αναφέρεται στη γλώσσα που χρησιμοποιούν οι νέοι, τον τύπο των πληροφοριών που κοινοποιούν στο διαδίκτυο και την υποστήριξη που μπορούν να προσφέρουν ο ένας στον άλλο. Είναι χρήσιμο οι ενήλικοι που οι νέοι εμπιστεύονται στη ζωή τους να μπορούν να διακρίνουν μεταξύ ασφαλούς και επικίνδυνης επικοινωνίας και να διαμορφώνουν οι ίδιοι ασφαλή επικοινωνία - τόσο στο διαδίκτυο όσο και εκτός διαδικτύου. Αυτό συμβαίνει επειδή η γλώσσα που χρησιμοποιούμε μπορεί να συμβάλει είτε στην αντιμετώπιση είτε στην ενίσχυση του επιβλαβούς στίγματος (13). Η επικίνδυνη γλώσσα μπορεί επίσης να στείλει ακούσια σε κάποιον το μήνυμα ότι δεν είμαστε άτομο στο οποίο μπορεί κάποιος να μιλήσει με ασφάλεια για αυτοκτονικές σκέψεις. Είναι σημαντικό οι ενήλικοι να διαμορφώνουν μια γλώσσα που ανοίγει τη συζήτηση και προσκαλεί τους νέους να επικοινωνήσουν, αν αισθάνονται ανασφαλείς.

### Η γλώσσα έχει σημασία

Το #chatsafe ενθαρρύνει γονείς και φροντιστές να διαμορφώνουν ασφαλή γλώσσα όταν μιλούν στο νεαρό τους άτομο για την αυτοκτονία. Είναι επίσης καλή ιδέα οι γονείς και οι φροντιστές να βοηθήσουν το νεαρό τους άτομο να κατανοήσει τη σημασία της ασφαλούς επικοινωνίας και να το ενθαρρύνουν να χρησιμοποιεί ασφαλή γλώσσα, όταν επικοινωνεί με τους συνομιλήκους του σχετικά με την αυτοκτονία. Γονείς και φροντιστές μπορεί να επιθυμούν να κατευθύνουν το νεαρό τους άτομο προς τις [συμβουλές γλώσσας και ασφάλειας](#) στην ιστοσελίδα του #chatsafe.

"Ο κόσμος είναι διαφορετικός από τότε που μεγάλωνες."

Νεαρό άτομο

## Η γλώσσα έχει σημασία



### Χρήσιμη γλώσσα:

- Να προσπαθείτε να λέτε ότι ένα άτομο "αυτοκτόνησε" ή "τερμάτισε την ίδια του τη ζωή".
- Δείξτε ότι η αυτοκτονία είναι πολύπλοκη και ότι πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στο να τερματίσει ένα άτομο τη ζωή του.
- Να περιλαμβάνετε μηνύματα [ελπίδας και ανάκαμψης](#).
- Να λέτε σε άλλους, που ίσως σκέφτονται την αυτοκτονία, πού και πώς θα μπορούσαν να ζητήσουν βοήθεια από επαγγελματίες (δείτε το κεφάλαιο [υπηρεσίες υποστήριξης και πρόσθετες πηγές πληροφοριών](#), στη σελίδα 21).
- Να περιλαμβάνετε πληροφορίες για παράγοντες που προστατεύουν από την αυτοκτονία (π.χ. ενασχόληση με δραστηριότητες που έχουν νόημα, και δημιουργία και διατήρηση συνδέσεων και σχέσεων).
- Δείξτε ότι η αυτοκτονία μπορεί να προληφθεί, ότι βοήθεια από επαγγελματίες είναι διαθέσιμη και ότι είναι δυνατόν να υπάρξει ανάκαμψη.
- Να ενθαρρύνετε τους νέους να μιλούν για το πώς νιώθουν - σε σας, σ' έναν φίλο, σ' έναν άλλο ενήλικο που εμπιστεύονται ή σ' έναν επαγγελματία.

### Μη χρήσιμη γλώσσα:

- Να αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε λέξεις που περιγράφουν την αυτοκτονία ως έγκλημα ή αμαρτία. Για παράδειγμα, να λέτε "αυτοκτόνησε" και όχι "διέπραξε αυτοκτονία". Λέγοντας ότι ένα άτομο "διέπραξε αυτοκτονία" μπορεί να υπονοεί σε κάποιον ότι αυτό που νιώθει είναι λάθος ή απαράδεκτο ή να κάνει κάποιον να ανησυχεί ότι θα κατακριθεί αν ζητήσει βοήθεια.
- Να αποφεύγετε να λέτε ότι η αυτοκτονία είναι μια "λύση" σε προβλήματα, παράγοντες που προκαλούν άγχος στη ζωή ή σε δυσκολίες ψυχικής υγείας.
- Να αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε λέξεις που τυλίγουν την αυτοκτονία με γοητεία και ρομαντισμό ή την κάνουν να φαίνεται ελκυστική.
- Να αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε λέξεις που κάνουν την αυτοκτονία να φαίνεται ασήμαντη ή λιγότερο πολύπλοκη απ' όσο είναι.
- Να αποφεύγετε να κατηγορείτε ένα συμβάν ή να υπονοείτε ότι η αυτοκτονία είναι το αποτέλεσμα μιας και μοναδικής αιτίας, όπως του εκφοβισμού ή της χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Να αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε επικριτικές φράσεις που ενισχύουν μύθους, στίγμα, στερεότυπα ή υπονοούν ότι τίποτε δεν μπορεί να γίνει για την αυτοκτονία.
- Να αποφεύγετε να δίνετε λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με την αυτοκτονία καθ' αυτή ή την απόπειρα αυτοκτονίας.
- Να αποφεύγετε να δίνετε λεπτομέρειες για μεθόδους αυτοκτονίας ή για την τοποθεσία της αυτοκτονίας. Μην αποδέχεστε ότι έχουν γίνει πολλές πράξεις αυτοκτονίας σε συγκεκριμένη τοποθεσία ή "επίκεντρο".

Ενώ οι συζητήσεις για την αυτοκτονία δεν μπορούν, ή δεν θα έπρεπε, να σταματήσουν, είναι σημαντικό να βρίσκονται στην πρώτη γραμμή αυτών των συζητήσεων ιστορίες ελπίδας, ανάκαμψης και αναζήτησης βοήθειας. Ενθαρρύνοντας το νεαρό σας άτομο να μιλήσει για τα συναισθήματά του με κάποιον που εμπιστεύεται, εστιάζοντας στο ότι η αυτοκτονία είναι πολύπλοκη και μπορεί να προληφθεί και επαναλαμβάνοντας ότι η βοήθεια είναι πάντα διαθέσιμη, του παρέχετε τα εργαλεία για να κάνει αυτές τις συζητήσεις με ασφάλεια.

## Πώς μπορεί το νεαρό σας άτομο να κοινοποιήσει με ασφάλεια πληροφορίες για τη δική του εμπειρία

Οι [κατευθυντήριες γραμμές του #chatsafe](#) ενθαρρύνουν τους νέους να αφιερώσουν λίγο χρόνο για να σκεφτούν τις πληροφορίες που ενδέχεται να δημοσιεύσουν στο διαδίκτυο και γιατί θέλουν να τις κοινοποιήσουν, πριν το κάνουν. Ο στοχασμός σχετικά με το πώς η ανάρτησή τους θα μπορούσε να επηρεάσει τους ίδιους και άλλους ανθρώπους, καθώς και αν υπάρχει ή όχι ένας διαφορετικός τρόπος επικοινωνίας που θα ήταν ασφαλέστερος ή πιο χρήσιμος, είναι επίσης καλές υπενθυμίσεις.

Αν το νεαρό σας άτομο πρόκειται να κοινοποιήσει στο διαδίκτυο πληροφορίες που σχετίζονται με την αυτοκτονία, είναι σημαντικό να του υπενθυμίσετε:

- οι αναρτήσεις μπορούν να διαδοθούν ταχύτατα και ενδέχεται να μην μπορεί να ελέγξει ποιος βλέπει ή κοινοποιεί την ανάρτησή του,
- ανακριβείς, στιγμιστικές ή επικίνδυνες αναρτήσεις θα μπορούσαν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο σε άλλους,
- το διαδίκτυο είναι μόνιμο: "μια φορά αναρτημένο, για πάντα αναρτημένο", και άλλοι χρήστες μπορεί να τραβήξουν στιγμιότυπα οθόνης ή να τα δείξουν σε άλλους, και
- όταν αναρτά κάτι στο διαδίκτυο, είναι σημαντικό να παρακολουθεί τακτικά για επικίνδυνα ή επιβλαβή σχόλια από άλλους.



#chatsafe



**Αν το νεαρό σας άτομο θα ήθελε να κάνει στο διαδίκτυο μια ανάρτηση για τις δικές του εμπειρίες αυτοκτονίας, ακολουθούν μερικές ερωτήσεις που θα ήταν χρήσιμο να του κάνετε:**

- Πώς θα σε κάνει να νιώσεις η κοινοποίηση της εμπειρίας σου στο διαδίκτυο; Θα βοηθούσε το να ζητούσες από ένα φίλο ή συγγενή να τη διαβάσει πρώτα;
- Τι ελπίζεις να πετύχεις με την κοινοποίηση της εμπειρίας σου; Θέλεις να ευαισθητοποιήσεις τους άλλους ή ψάχνεις για υποστήριξη; Υπάρχουν πιο αποτελεσματικοί τρόποι να πετύχεις αυτά τα πράγματα;
- Νομίζεις ότι θα σε βοηθούσε το να μιλήσεις σ' έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας για την τωρινή ή την προηγούμενη εμπειρία σου με αυτοκτονικές σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές; Τι πηγές πληροφοριών, άτομα ή φίλοι είναι διαθέσιμοι σε σένα; (δείτε το κεφάλαιο [υπηρεσίες υποστήριξης και πρόσθετες πηγές πληροφοριών](#), στη σελίδα 21).
- Ποιοι θα δουν την ανάρτησή σου; Για παράδειγμα, αναρτάς κάτι σε μια επαγγελματική ιστοσελίδα ψυχικής υγείας, σε ανώνυμο φόρουμ ή σε δημόσια πλατφόρμα;
- Πώς ενδέχεται να επηρεάσει η ανάρτησή σου τους φίλους σου, άλλους συγγενείς και συνομηλίκους;
- Θα ξέρουν όσοι έχουν διαβάσει την ανάρτησή σου πώς να βοηθήσουν τον εαυτό τους ή τα αγαπημένα τους πρόσωπα μετά την ανάγνωση της εμπειρίας σου; Αν όχι, θα ήταν χρήσιμο να τους δώσεις κάποιες προτάσεις σχετικά με το τι σε έχει βοηθήσει στο παρελθόν.

"Βοηθάει πραγματικά αν οι γονείς μπορούν να αφιερώσουν χρόνο για να εξοικειωθούν με τις πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης."

Νεαρό άτομο

## Υποστήριξη προς νέους για να προσεγγίσουν κάποιον για τον οποίο ανησυχούν

Αν το νεαρό σας άτομο ανησυχεί για κάποιον εξαιτίας κάποιας κοινοποίησής του στο διαδίκτυο, οι [κατευθυντήριες γραμμές του #chatsafe](#) το ενθαρρύνουν να μιλήσει μ' αυτό το άτομο απευθείας, είτε στο διαδίκτυο είτε εκτός διαδικτύου, αν αισθάνεται άνετα να το κάνει.

Οι κατευθυντήριες γραμμές προτείνουν επίσης ότι θα ήταν χρήσιμο να ενημερώσει έναν ενήλικο τον οποίο εμπιστεύεται (π.χ. εσάς, έναν άλλο γονέα/ συγγενή ή έναν εκπαιδευτικό) ή φίλο και να ζητήσει συμβουλή από επαγγελματία, αν διατίθεται.

Αν ξέρετε ότι το νεαρό σας άτομο ανησυχεί για κάποιον και κάνει αυτές τις συζητήσεις στο διαδίκτυο, ακολουθούν ορισμένα πράγματα που πρέπει να του υπενθυμίσετε.

### Πριν το νεαρό σας άτομο επικοινωνήσει με φίλο του για να δει τι κάνει

Η επικοινωνία με άλλους στο διαδίκτυο μπορεί να είναι για πολλούς μια σημαντική πηγή επιβεβαίωσης, σύνδεσης και υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι ενημερώνετε το νεαρό σας άτομο να αντιμετωπίζει πάντα σοβαρά οποιοδήποτε περιεχόμενο που υποδηλώνει ότι ένα άτομο μπορεί να σκέφτεται την αυτοκτονία, αλλά επίσης να βεβαιώνεται ότι θέτει όρια σχετικά με το είδος της υποστήριξης που μπορεί να προσφέρει και τότε μπορεί να την προσφέρει.

Πριν από την επικοινωνία, οι κατευθυντήριες γραμμές του #chatsafe ενθαρρύνουν τους νέους να ελέγξουν πρώτα τον εαυτό τους. Μπορεί να θέλετε να διερευνήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις με το νεαρό σας άτομο:

- Πώς νιώθεις;
- Είσαι σε θέση να προσφέρεις υποστήριξη σ' αυτό το άτομο;
- Ξέρεις πού να αναζητήσεις υποστήριξη ή πού να βρεις πιο ολοκληρωμένη υποστήριξη, αν χρειαστεί;
- Αυτό θα σε κάνει να νιώσεις ανασφάλεια ή αναστάτωση;

Αν το περιεχόμενο που βλέπει προκαλεί αγωνία ή ένα νεαρό άτομο δεν νιώθει άνετα να απαντήσει, δεν πειράζει. Οι νέοι πρέπει να αναγνωρίζουν τα όρια

της υποστήριξης που μπορούν να προσφέρουν και να καταλαβαίνουν ότι δεν είναι δική τους ευθύνη να προσεγγίζουν τους άλλους από μόνοι τους. Ένας νέος μπορεί να νιώσει μεγάλη ευθύνη, ειδικά αν ένας φίλος ή συνομήλικος τού στέλνει μήνυμα ιδιωτικά ή του ζητά να το κρατήσει μυστικό.

Ως γονέας ή φροντιστής, μπορείτε να υποστηρίξετε το νεαρό σας άτομο υπενθυμίζοντάς του ότι μπορεί:

- να έρθει σε σας για βοήθεια και να ενημερώσει έναν έμπιστο ενήλικο όπως εσάς ή κάποιον άλλο,
- να ζητήσει [συμβουλή από επαγγελματία](#) (δείτε το κεφάλαιο: [υπηρεσίες υποστήριξης και πρόσθετες πηγές πληροφοριών](#), στη σελίδα 21), και
- να αναφέρει αυτοκτονικό περιεχόμενο στη [σχετική πλατφόρμα](#) (δείτε το κεφάλαιο: [διάφορες λειτουργίες ασφαλείας κοινών πλατφορμών μέσων κοινωνικής δικτύωσης](#), στη σελίδα 19).

### Δεν πειράζει να ρωτήσετε κάποιον αν σκέφτεται την αυτοκτονία

Όταν ένας νέος αποφασίσει να απαντήσει σε κάποιον για τον οποίο ανησυχεί, οι [κατευθυντήριες γραμμές του #chatsafe](#) τον ενθαρρύνουν να επικοινωνήσει μ' αυτό το άτομο ιδιωτικά και να το ενημερώσει ότι ανησυχεί και νοιάζεται γι' αυτό. Το άτομο που κινδυνεύει μπορεί κατόπιν να εξηγήσει τις σκέψεις, τα συναισθήματα ή τις εμπειρίες του.

Σ' αυτό το σημείο, δεν πειράζει να ρωτήσουμε κάποιον ευθέως: "σκέφτεσαι να αυτοκτονήσεις;" Η έρευνα έχει δείξει ότι οι ερωτήσεις για αυτοκτονικές σκέψεις δεν αυξάνουν την πιθανότητα ένα άτομο να επιδείξει αυτοκτονική συμπεριφορά (7, 8, 9). Η ερώτηση πρέπει να γίνει ευθέως και με σαφήνεια. Μερικές προτάσεις για το πώς θα μπορούσε το νεαρό σας άτομο να ρωτήσει το άτομο για το οποίο ανησυχεί, είναι:

- "Σκέφτεσαι να αυτοκτονήσεις;"
- "Νιώθεις αυτοκτονικός;"
- "Σκέφτεσαι να τερματίσεις τη ζωή σου;"

Ωστόσο, υπενθυμίστε στο νεαρό σας άτομο ότι δεν υπάρχει τέλειο ή σωστό πράγμα να πει σε κάποιον σ' αυτές τις καταστάσεις και ότι είναι καλύτερο να δείξει υποστήριξη και να προσφερθεί να βοηθήσει παρά να μην πει απολύτως τίποτε.



### Τι να κάνει μετά;

Αν το νεαρό σας άτομο ανησυχεί ότι ο γνωστός του διατρέχει άμεσο κίνδυνο αυτοκτονίας ή βρίσκεται στη διαδικασία απόπειρας αυτοκτονίας:

- να ενθαρρύνει το άτομο που κινδυνεύει να καλέσει το 000,
- να επικοινωνήσει με την οικογένεια του ατόμου ή κάποιον από τον κύκλο των γνωριμιών του που να μπορεί να ελέγξει για να δει τι κάνει, και
- αν δεν είναι δυνατή η επικοινωνία με το άτομο ή κάποιον από την οικογένειά του ή τον κύκλο των γνωριμιών του, να καλέσει το 000 εκ μέρους του. Η υπηρεσία θα σας ζητήσει το όνομά σας και στοιχεία επικοινωνίας, πληροφορίες για το άτομο για το οποίο καλείτε, τι έχει πει που δείχνει ότι διατρέχει κίνδυνο, την ημερομηνία και την ώρα της ανάρτησης/του μηνύματός του και την τρέχουσα τοποθεσία του ατόμου (αν τη γνωρίζετε).

Αν το άτομο δεν διατρέχει άμεσο κίνδυνο αυτοκτονίας, να ενθαρρύνετε το νεαρό σας άτομο:

- να καθησυχάσει το άτομο ότι αυτή η υποστήριξη είναι διαθέσιμη και ότι θα πρέπει να ζητήσει βοήθεια από επαγγελματία,
- να το ρωτήσει αν θα ήθελε να μιλήσει ή τι θα μπορούσατε να κάνετε για να βοηθήσετε,
- να το ρωτήσει αν γνωρίζει από πού να πάρει βοήθεια ή αν θα ήθελε τα στοιχεία επικοινωνίας κάποιων τοπικών υπηρεσιών υποστήριξης (δείτε το κεφάλαιο: [υπηρεσίες υποστήριξης και πρόσθετες πηγές πληροφοριών](#), στη σελίδα 21), και
- να σεβαστεί το ότι μπορεί να μη θέλει να μιλήσει σε σας, αλλά να το ενθαρρύνει να μιλήσει σε κάποιον.



"Να είσαι επιεικής με τον εαυτό σου - δεν πειράζει να φοβάσαι."

Νεαρό άτομο



## Συνομιλία με ασφάλεια στο διαδίκτυο μετά από αυτοκτονία

Όταν θυμόμαστε κάποιον που αυτοκτόνησε, μπορεί να είναι δύσκολο να ξέρουμε τι να πούμε ή πώς να μιλήσουμε με ασφάλεια για την κατάσταση. Ιδού μερικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε:

### Αυτές οι συζητήσεις είναι πιθανόν να γίνονται στο διαδίκτυο.

Οι πληροφορίες που κοινοποιούνται στο διαδίκτυο μπορούν να φτάσουν σε δεκάδες χιλιάδες άτομα, εξαιρετικά γρήγορα. Επομένως, αν υπάρχει θάνατος από αυτοκτονία εντός της κοινότητας ή στο φώς της δημοσιότητας, οι νέοι είναι πιθανόν να βρουν αυτές τις πληροφορίες στο διαδίκτυο.

Οι νέοι αναφέρουν συχνά ότι είναι πιθανόν να απευθυνθούν σε ανεπίσημες πηγές υποστήριξης, όπως ιστοσελίδες ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης, για πληροφορίες ή για να συζητήσουν τις δικές τους εμπειρίες από αυτοκτονία (14).

### Αυτές οι συζητήσεις μπορούν να προκαλέσουν συναισθηματική υπερφόρτωση, αλλά μπορούν και να είναι ασφαλείς.

Πολλοί ενήλικοι αισθάνονται συναισθηματική υπερφόρτωση όταν προσεγγίζουν τη συζήτηση με νέους για την αυτοκτονία και τη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό είναι κατανοητό και δεν πειράζει να ανησυχείτε για το πώς μπορεί να αντιδράσει το νεαρό σας άτομο. Ωστόσο, δεν υπάρχει "τέλεια" συζήτηση και είναι πολύ πιο σημαντικό να ξεκινήσετε τη συζήτηση και να δείξετε στο νεαρό άτομο ότι νοιάζεστε και ότι είστε πρόθυμοι να ακούσετε παρά να πείτε "το σωστό". Να θυμάστε ότι δεν είστε υποχρεωμένοι να έχετε όλες τις απαντήσεις και ότι μπορείτε να απευθυνθείτε σε μια υπηρεσία υποστήριξης για περισσότερες συμβουλές για το πώς να βοηθήσετε το νεαρό σας άτομο (δείτε το κεφάλαιο: [υπηρεσίες υποστήριξης και πρόσθετες πηγές πληροφοριών](#), στη σελίδα 21).

### Υπάρχουν τρόποι που βοηθούν να διευκολύνετε αυτές τις συζητήσεις:

- διαμορφώστε ασφαλή γλώσσα (δείτε το κεφάλαιο: [η γλώσσα έχει σημασία](#), στη σελίδα 12),
- να ενθαρρύνετε τους νέους να μιλούν γι' αυτά που νιώθουν, και
- να τους υπενθυμίζετε ότι υποστήριξη είναι πάντα διαθέσιμη.

### Αυτές οι συζητήσεις μπορούν να είναι χρήσιμες.

Να υπενθυμίζετε στους νέους ότι αν επικοινωνούν στο διαδίκτυο σχετικά με κάποιον που έχει αυτοκτονήσει, υπάρχουν τρόποι [να δημιουργήσουν έναν ασφαλή χώρο όπου μπορούν να κοινοποιούν θετικές ιστορίες και αναμνήσεις](#). Αυτός μπορεί να είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να κοινοποιήσει το νεαρό σας άτομο τι νιώθει και να ενθαρρύνει θετικές συζητήσεις.

### Αυτές οι συζητήσεις μπορούν να είναι σημαντικές για την ευεξία του νεαρού σας ατόμου και, όταν γίνονται με ασφάλεια, μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη περαιτέρω αυτοκτονικής συμπεριφοράς.

Είναι σημαντικό οι συζητήσεις και οι αναρτήσεις στο διαδίκτυο να παρακολουθούνται πάντα για επικίνδυνα μηνύματα και να παρέχονται υπηρεσίες υποστήριξης (δείτε το κεφάλαιο: [υπηρεσίες υποστήριξης και πρόσθετες πηγές πληροφοριών](#), στη σελίδα 21).

Παρ' όλο που τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να προσφέρουν στα νεαρά άτομα μια ευκαιρία να μιλήσουν για το τι αισθάνονται, είναι σημαντικό αυτό να γίνεται με ασφαλή τρόπο, επειδή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν επίσης τη δυνατότητα να προκαλέσουν βλάβη. Για παράδειγμα, η παραπληροφόρηση και οι φήμες μπορούν να εξαπλωθούν ταχύτατα στο διαδίκτυο και περιεχόμενο που παρουσιάζει την αυτοκτονία με σκοπό τον εντυπωσιασμό ή την απεικονίζει είτε με θετικό είτε με επικριτικό τρόπο μπορεί να οδηγήσει σε δυσμενή αποτελέσματα και, σε ορισμένες περιπτώσεις, σε περαιτέρω αυτοκτονική συμπεριφορά σε ευάλωτα άτομα.

Αν έχει συμβεί θάνατος από αυτοκτονία στην κοινότητά σας, υπάρχουν μέτρα που μπορεί να πάρει η κοινότητά σας, για να διασφαλιστεί ότι οι συνομιλίες και οι πληροφορίες που κοινοποιούνται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι κατάλληλες και χρήσιμες. Ο [οδηγός για κοινότητες](#) του #chatsafe είναι μια χρήσιμη πηγή πληροφοριών για κοινότητες που έχουν χάσει νεαρό άτομο εξαιτίας αυτοκτονίας και προσφέρει σημαντικές πληροφορίες για να παραμείνουν ασφαλείς άλλοι νέοι.

## Αυτοφροντίδα και έλεγχος του περιεχομένου που βλέπετε στο διαδίκτυο

Οι κατευθυντήριες γραμμές του #chatsafe συνηγορούν υπέρ της αυτοφροντίδας και του ελέγχου της δικής σας ευεξίας. Αυτό ισχύει για τα ίδια τα νεαρά άτομα, αλλά και για τους γονείς και τους φροντιστές τους. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει πράγματα όπως ένα διάλειμμα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες ή έλεγχο των καναλιών ειδήσεων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με τον αποκλεισμό, την απόκρυψη ή την αναφορά επικίνδυνου περιεχομένου.

Όταν το συναισθηματικό φορτίο γίνεται υπερβολικό, να υπενθυμίζετε στο νεαρό σας άτομο ότι θα μπορούσε να φροντίζει τον εαυτό του και ότι δεν πειράζει να απομακρυνθεί από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να κάνει κάτι άλλο.



#chatsafe

Μπορείτε να κατεβάσετε από την [ιστοσελίδα #chatsafe](#) τις 10 κορυφαίες συμβουλές από τις οδηγίες #chatsafe.

"Είναι πολύ δύσκολο να συμβαδίσεις. Η νεολαία και τα παιδιά υιοθετούν νωρίτερα αυτά τα πράγματα. Πραγματικά νομίζω ότι εμφανίζεται ένα είδος χάσματος μεταξύ γονέων και παιδιών. Ως γονέας, πρέπει να αναμιχθείς στη συζήτηση για να καταλάβεις τι συμβαίνει. Για να είσαι στο πλευρό των παιδιών σου ή αυτών για τους οποίους νοιάζεσαι."

Γονέας



## Τι θέλουν οι νέοι να γνωρίζουν οι γονείς τους και οι φροντιστές τους

"Η μητέρα μου δεν είναι κλινικός ψυχίατρος, αλλά με αγαπάει - κι αυτό είναι αρκετό."

Νεαρό άτομο

- **Πλησιάστε μας με αγάπη, σεβασμό και συμπόνια, κι όχι με φόβο ή επίκριση.**
  - Να έχετε ανοιχτό μυαλό.**  
Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν είναι όλα άσχημα, και κατά κάποιο τρόπο μπορούν να μου προσφέρουν κάποιο καταφύγιο.
  - Καθίστε κάτω και ακούστε.**  
Αφιερώστε χρόνο για να καταλάβετε.
  - Επικυρώστε τα συναισθήματά μου.**  
Μη θεωρείτε ότι αυτό που περνώ είναι ασήμαντο, ακόμη κι αν είμαι συναισθηματικά φορτισμένος.
  - Μη με αναγκάζετε να μοιραστώ κάτι πριν να είμαι έτοιμος.**
  - Μην πανικοβάλλεστε!**  
Είναι πολύ πιο εύκολο να μοιράζομαι δύσκολα πράγματα όταν νιώθω ότι είστε ήρεμοι.
  - Χτίστε εμπιστοσύνη.**  
Αν σας εμπιστεύομαι, είναι πολύ πιο πιθανό να απευθυνθώ σε σας για βοήθεια. Σας παρακαλώ, μην παρακολουθείτε μυστικά τη δραστηριότητά μου στο διαδίκτυο - αν έχετε ερωτήσεις, ρωτήστε με ευθέως.
  - Να μου υπενθυμίζετε τα δυνατά μου σημεία.**  
Να με ενθαρρύνετε να βασίζομαι σ' αυτά για να ξεπερνάω τις δύσκολες καταστάσεις.
- **Δεν χρειάζεται να έχετε όλες τις απαντήσεις ή να λύνετε τα προβλήματά μου.**
  - Όταν περνάω δυσκολίες, απλά το να με ακούτε χωρίς να με επικρίνετε μπορεί να είναι πολύ ωραίο.
- **Αν ανησυχείτε ότι μπορεί να είμαι αυτοκτονικός, ρωτήστε με ευθέως και χωρίς επικρίσεις.**
  - Θα μπορούσατε να πείτε, "Μερικές φορές, όταν οι άνθρωποι νιώθουν έτσι, μπορεί να σκεφτούν την αυτοκτονία. Σκέφτεσαι την αυτοκτονία;"
- **Βοηθήστε με να καταλάβω τους κινδύνους και τα οφέλη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.**
- **Να καταλάβετε ότι η αφαίρεση της πρόσβασής μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αφαιρεί ένα σημαντικό μέρος της ζωής μου.**
- **Κατευθύνετέ με σε χρήσιμες πηγές πληροφοριών και πείτε μου πού να βρω βοήθεια από επαγγελματία.**
  - Αν ή όταν τη χρειαστώ - αυτό μπορεί να περιλαμβάνει διαδικτυακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας (όπως η [ehespace](#)). Ενημερώστε με για ασφαλείς χώρους (όπως κοινοτικές ομάδες που δέχονται άτομα ΛΟΑΤΚΙΑ+) ή συνδέστε με με επαγγελματία ψυχικής υγείας ή γενικό γιατρό.
- **Αν δεν είστε βέβαιοι για το πώς μπορείτε να με βοηθήσετε, ρωτήστε με!**
  - Θα μπορούσατε απλώς να πείτε, "Μπορώ να κάνω κάτι για να σε βοηθήσω αυτή τη στιγμή;"
- **Σκεφτείτε πώς χρησιμοποιείτε εσείς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.**
  - Όλοι παλεύουμε με τον χρόνο που ξοδεύουμε στο τηλέφωνό μας. Αντί να εστιάζετε μόνο στον χρόνο που περνάω στην οθόνη μου, βοηθάει αν μπορείτε να αλλάξετε τη συζήτηση από το "Πρέπει να κάνεις αυτό" στο "Αυτό με βοήθησε πολύ, τι νομίζεις ότι θα μπορούσε να βοηθήσει εσένα;"

## Υπηρεσίες υποστήριξης και διαθέσιμη βοήθεια

### Αναφορά και χρήση των λειτουργιών ασφαλείας σε κάθε πλατφόρμα

Αν ένα νεαρό άτομο σάς αναφέρει ενοχλητικό υλικό που έχει δει στο διαδίκτυο ή αν εσείς ο ίδιος βρείτε αυτό το υλικό, υπάρχουν λειτουργίες αναφοράς ενσωματωμένες σε κάθε πλατφόρμα. Αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο, ιδιαίτερα αν πιστεύετε ότι το περιεχόμενο μπορεί να ενοχλεί άλλους ή αν υποδηλώνει ότι κάποιος μπορεί να διατρέχει κίνδυνο. Μερικές από τις πιο δημοφιλείς ιστοσελίδες παρατίθενται παρακάτω, μπορείτε όμως να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για κάθε πλατφόρμα και για τις λειτουργίες αναφοράς που προσφέρουν στην ιστοσελίδα του [επιτρόπου eSafety](#).

*"Βοηθάει πραγματικά αν οι γονείς γνωρίζουν για φιλικές προς τους νέους πηγές πληροφοριών και υπηρεσίες ψυχικής υγείας και μπορούν να μου τις υποδείξουν."*

*Νεαρό άτομο*

### Facebook

[Το Κέντρο Βοήθειας Facebook](#) διαθέτει μια σειρά από εργαλεία για να βοηθήσει άτομα που έχουν βρει υλικό που σχετίζεται με την αυτοκτονία. Το Κέντρο Βοήθειας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας (Suicide Prevention Help Centre) προσφέρει πληροφορίες για το πώς να αναφέρετε περιεχόμενο σχετικό με αυτοκτονία σε ένα εκπαιδευμένο μέλος της ομάδας ασφαλείας, που θα εντοπίσει την ανάρτηση και την τοποθεσία του χρήστη. Αν είναι αναγκαίο, μπορούν να ειδοποιήσουν τις υπηρεσίες αντιμετώπισης έκτακτων αναγκών για να βοηθήσουν αυτούς που διατρέχουν κίνδυνο αυτοκτονίας ή αυτοτραυματισμού. Το Κέντρο Βοήθειας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας (Suicide Prevention Help Centre) προσφέρει επίσης πληροφορίες για γραμμές βοήθειας για την πρόληψη αυτοκτονίας σε συγκεκριμένες χώρες για να βοηθηθούν άτομα που μπορεί να βιώνουν αυτοκτονικές σκέψεις, συναισθήματα ή συμπεριφορά.

### Instagram

[Το Κέντρο Βοήθειας Instagram](#) παρέχει στοιχεία για να βοηθήσει τους χρήστες να αναφέρουν περιεχόμενο που υποδηλώνει ότι ένα άτομο ενδέχεται να διατρέχει κίνδυνο αυτοκτονίας ή αυτοτραυματισμού. Οι χρήστες μπορούν να αναφέρουν περιεχόμενο ως εξής:

1. Επιλέγοντας ... (σε iOS) ή : (σε Android) επάνω από την ανάρτηση και πατώντας "Αναφορά" (Report).
2. Πατώντας "Είναι ακατάλληλο" ("It's inappropriate").
3. Επιλέγοντας "Αυτοτραυματισμός" ("Self injury").
4. Πατώντας "Αναφορά" (Report).

Το κέντρο βοήθειας προσφέρει επίσης συνδέσμους προς ιστοσελίδες και ανοιχτές τηλεφωνικές γραμμές πρόληψης αυτοκτονίας, που μπορούν να βοηθήσουν ανθρώπους κατά τη διάρκεια αυτοκτονικής κρίσης.

## Snapchat

Το [Κέντρο Υποστήριξης Snapchat](#) συνιστά στους χρήστες που ανησυχούν για άλλον χρήστη να τον ενθαρρύνουν να ζητήσει βοήθεια ή να συμβουλευτεί μια επαγγελματική υπηρεσία. Αν οι χρήστες δεν νιώθουν άνετα να ασχοληθούν με το άτομο που μπορεί διατρέχει κίνδυνο αυτοκτονίας, μπορούν να αναφέρουν μια ανησυχία για την ασφάλεια ως εξής:

1. Μετάβαση στο στιγμιότυπο που θέλετε να αναφέρετε.
2. Ανοίγοντας το στιγμιότυπο, πατήστε παρατεταμένα πάνω του και επιλέξτε "Αναφορά στιγμιότυπου" ("Report snap").
3. Επιλέξτε "Περισσότερες επιλογές" ("More options").
4. Επιλέξτε "Ανησυχώ ότι αυτός ο χρήστης Snapchat μπορεί να αυτοτραυματιστεί" ("I'm worried that this Snapper might hurt himself/herself").

## Twitter

Το [Κέντρο Βοήθειας Twitter](#) προσφέρει πληροφορίες για το πώς να αναφέρετε περιεχόμενο που σχετίζεται με αυτοτραυματισμό και αυτοκτονία σε μια εκπαιδευμένη ομάδα που είναι αφοσιωμένη στο να απαντά σε άτομα που κοινοποιούν περιεχόμενο που υποδηλώνει ότι ενδέχεται να διατρέχουν κίνδυνο αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονίας. Παρέχονται πληροφορίες για το πώς να αναγνωρίζετε τα σημάδια αυτοτραυματισμού και αυτοκτονίας, καθώς και ένα διαδικτυακό έντυπο για την ειδοποίηση της ομάδας πρόληψης αυτοκτονίας του Twitter.

## TikTok

Αν βρείτε βίντεο που σας κάνει να ανησυχείτε για την ασφάλεια κάποιου, το TikTok συνιστά να το αναφέρετε και αυτοί κατόπιν θα επικοινωνήσουν με το εν λόγω άτομο με ορισμένες κατάλληλες πηγές πληροφοριών και υποστηρικτικές πληροφορίες. Είναι σημαντικό να ξέρετε ότι ο χρήστης που ανάρτησε το περιεχόμενο δεν θα έχει προβλήματα. Για να αναφέρετε το περιεχόμενο κάποιου:

1. Πατήστε το βέλος στην κάτω δεξιά γωνία του βίντεο
2. Πατήστε το εικονίδιο "αναφορά" ("report")
3. Επιλέξτε "αυτοτραυματισμός" ('self-injury') και κατόπιν δώστε μια περιγραφή των ανησυχιών σας.

Το [Κέντρο Ασφαλείας TikTok](#) περιέχει επίσης τοπικές ανοιχτές γραμμές πρόληψης αυτοκτονίας καθώς και πληροφορίες για το πώς να αναφέρετε περιεχόμενο που σχετίζεται με αυτοτραυματισμό και αυτοκτονία.

## Discord

Το Discord συνιστά οι χρήστες που ανησυχούν για έναν άλλο χρήστη, να τον ενθαρρύνουν να ζητήσει βοήθεια μέσω μιας από τις ανοιχτές γραμμές που παρατίθενται σε λίστα στο [Κέντρο Ασφαλείας Discord](#). Το Discord συνιστά επίσης να επικοινωνήσετε με τον διαχειριστή ή τον ιδιοκτήτη του διακομιστή (server) για να τον ενημερώσετε για τις ανησυχίες σας, ώστε να μπορεί να εποπτεύει τον διακομιστή και να προσφέρει υποστήριξη στο άτομο. Μπορείτε επίσης να αναφέρετε τις ανησυχίες σας στην Ομάδα Εμπιστοσύνης και Ασφαλείας Discord μέσω [αυτού του διαδικτυακού εντύπου](#).

## Υπηρεσίες υποστήριξης διαθέσιμες προσωπικά, στο διαδίκτυο ή στο τηλέφωνο

Αν εσείς ή ένα νεαρό άτομο που γνωρίζετε χρειάζεστε υποστήριξη, η αναζήτηση βοήθειας μπορεί να σας κάνει να νιώσετε τρομακτικά. Ωστόσο, υπάρχουν πολλές υπηρεσίες υποστήριξης που είναι εκεί για σας, και η αναζήτηση είναι συχνά το πρώτο βήμα για να νιώσετε καλύτερα. Παραθέτουμε παρακάτω έναν κατάλογο ορισμένων διαδικτυακών και προσωπικών υποστηρίξεων.

Είναι επίσης σημαντικό να φροντίζετε για τη δική σας ψυχική υγεία και να σκεφτείτε πώς μπορείτε να διαμορφώσετε στο δικό σας νεαρό άτομο έναν υγιή και υπεύθυνο τρόπο χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Αν σε οποιαδήποτε στιγμή εσείς ή κάποιος άλλος διατρέχετε άμεσο κίνδυνο, καλέστε το 000. Μπορείτε επίσης να πάτε στο τμήμα επειγόντων περιστατικών του τοπικού σας νοσοκομείου για επείγουσα υποστήριξη.

### Για όλους

#### Ο τοπικός σας Γενικός Γιατρός

Επείγοντα περιστατικά, Αστυνομία και ασθενοφόρο 000

Τμήμα επειγόντων περιστατικών του τοπικού νοσοκομείου

#### Lifeline Australia

Προσφέρει δωρεάν 24/7 διαδικτυακές και τηλεφωνικές υπηρεσίες για περιπτώσεις προσωπικής κρίσης και πρόληψη αυτοκτονίας σε όλους τους Αυστραλούς. Επισκεφθείτε: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)  
Καλέστε: 13 11 14 (διαθέσιμο 24/7)

#### Suicide Call Back Service

Προσφέρει δωρεάν συμβουλευτική και υποστήριξη σε περίπτωση κρίσης μέσω τηλεφώνου, διαδικτύου και βίντεο σε όλους τους Αυστραλούς που πλήττονται από αυτοκτονία.  
Καλέστε: 1300 659 467  
(διαθέσιμο 24/7)

#### Beyond Blue

Η Beyond Blue παρέχει πληροφορίες καθώς και διαδικτυακή και τηλεφωνική υποστήριξη για να βοηθήσει όλους τους Αυστραλούς να επιτύχουν την καλύτερη δυνατή ψυχική υγεία.  
Επισκεφθείτε: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
Καλέστε: 1300 22 46 36  
(διαθέσιμο 24/7)

#### MensLine

Η MensLine Australia είναι μια τηλεφωνική και διαδικτυακή τηλεφωνική υπηρεσία συμβουλευτικής που προσφέρει υποστήριξη για Αυστραλούς άνδρες οπουδήποτε, οποτεδήποτε.

Επισκεφθείτε: [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)  
Καλέστε: 1300 78 99 78  
(διαθέσιμο 24/7)

#### Qlife

Η Qlife προσφέρει ανώνυμη και δωρεάν υποστήριξη προς άτομα ΛΟΑΤΚΙ από ομοίους τους, καθώς και παραπομπές στην Αυστραλία για άτομα που θέλουν να μιλήσουν για σεξουαλικότητα, ταυτότητα, ταυτότητα φύλου, σώματα, συναισθήματα ή σχέσεις. Τα νεαρά άτομα μπορούν να έχουν πρόσβαση στην υποστήριξη μέσω διαδικτυακής συνομιλίας ή τηλεφώνου.

Επισκεφθείτε: [www.Qlife.org.au](http://www.Qlife.org.au)  
Καλέστε: 1800 184 527  
(διαθέσιμο 3 μμ -12 πμ)





## Για νεαρά άτομα

### **Kids Helpline**

Προσφέρει δωρεάν και εμπιστευτική τηλεφωνική και διαδικτυακή συμβουλευτική για παιδιά και νέους ηλικίας μεταξύ πέντε και 25 ετών. Επισκεφθείτε: [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)  
Καλέστε: 1800 551 800 (διαθέσιμο 24/7)

### **headspace**

Κέντρα headspace υπάρχουν σε όλη την Αυστραλία και το προσωπικό τους αποτελείται από άτομα που είναι εκπαιδευμένα και έτοιμα να βοηθήσουν. Βρείτε ένα κέντρο κοντά σας. Επισκεφθείτε: <https://headspace.org.au/headspace-centres/>

### **eheadspace**

Προσφέρει συμβουλευτική μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, συνομιλίας και τηλεφώνου για νεαρά άτομα ηλικίας 12 έως 25 ετών και τις οικογένειες και τους φίλους τους. Η υπηρεσία eheadspace λειτουργεί επτά ημέρες την εβδομάδα, από 9:00 πμ έως 1:00 πμ Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας. Ως γονέας ή φροντιστής ενός νεαρού ατόμου, μπορείτε επίσης να ζητήσετε ένα διαδικτυακό ή τηλεφωνικό ραντεβού με οικογενειακό κλινικό γιατρό. Επισκεφθείτε: [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)  
Καλέστε: 1800 650 890  
(διαθέσιμο 9 πμ-1 πμ Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας, 7 ημέρες).

### **Διαδικτυακά φόρουμ ReachOut:**

Η ReachOut Australia προσφέρει διαδικτυακό χώρο σε νέους ηλικίας 14-25 ετών για να κάνουν παρέα και να συζητούν ό,τι έχουν στο μυαλό τους. Επισκεφθείτε: [www.au.reachout.com/forums](http://www.au.reachout.com/forums)

## Για γονείς και φροντιστές

### **Parentline και άλλες Πολιτειακές γραμμές βοήθειας για γονείς**

Η Parentline είναι μια τηλεφωνική υπηρεσία συμβουλευτικής και υποστήριξης για γονείς και φροντιστές παιδιών 0-18 ετών. Οι υπηρεσίες Parentline βρίσκονται σε κάθε Πολιτεία και οι αριθμοί επικοινωνίας διαφέρουν ανάλογα.

Κατάλογος υπηρεσιών Parentline και των στοιχείων επικοινωνίας τους παρατίθεται στην ιστοσελίδα του δικτύου Raising Children. Επισκεφθείτε: [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

### **ReachOut: υπηρεσία καθοδήγησης γονέων και φροντιστών**

Παρέχει δωρεάν και εμπιστευτική ατομική υποστήριξη με επαγγελματία καθοδηγητή οικογένειας και γονέων. Επισκεφθείτε: <https://parents.au.reachout.com/one-on-one-support>

### **Transcend**

Η Transcend προσφέρει διαδικτυακή και ατομική υποστήριξη από ομοίους, πληροφόρηση και συνηγορία για γονείς και φροντιστές νεαρών Αυστραλών διεμφυλικών και ποικίλων ταυτοτήτων φύλου. Επισκεφθείτε: [www.transcendaus.org](http://www.transcendaus.org)



## Πρόσθετες πηγές πληροφοριών που μπορεί να βρείτε χρήσιμες

**#chatsafe για γονείς και φροντιστές: Μια διαδικτυακή συζήτηση** Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=kTffixR0Zl4>

**#chatsafe: Ένας οδηγός για κοινότητες**  
Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ύστερα από αυτοκτονία νεαρού ατόμου και για την πρόληψη πυρήνων αυτοκτονίας  
Σύνδεσμος: [https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-\(1\)/A-guide-for-communities](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-(1)/A-guide-for-communities)

**Αντιμετώπιση αυτοτραυματισμού: Ένας οδηγός για γονείς και φροντιστές**  
Βοηθώντας τους γονείς, τους φροντιστές και τα μέλη της οικογένειας να αντιμετωπίσουν την κατάσταση, όταν ένα νεαρό άτομο έχει τάσεις αυτοτραυματισμού.  
Σύνδεσμος: <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

**#chatstarter - Εθνική Επιτροπή Ψυχικής Υγείας**  
Βοηθώντας γονείς και νεαρά άτομα να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον  
Σύνδεσμος: <https://www.headtohealth.gov.au/covid-19-support/chatstarter>

**Beyond Blue: Λίστα ελέγχου ψυχικής υγείας παιδιών (κατάλληλη για ηλικίες 4-16)**  
Κάνει ερωτήσεις για το πώς το παιδί σας σκέφτεται, νιώθει και συμπεριφέρεται. Μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε αν το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια από επαγγελματία.  
Η λίστα ελέγχου είναι εμπιστευτική.  
Σύνδεσμος: <https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist>

**headspace: Για φίλους και συγγενείς**  
Πληροφορίες για το πώς να υποστηρίξετε ένα μέλος της οικογένειας, συμβουλές για μια υγιή νοοτροπία, κατανόηση της εφηβείας και πώς να αρχίσετε μια συνομιλία για την ψυχική υγεία.  
Σύνδεσμος: <https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/>

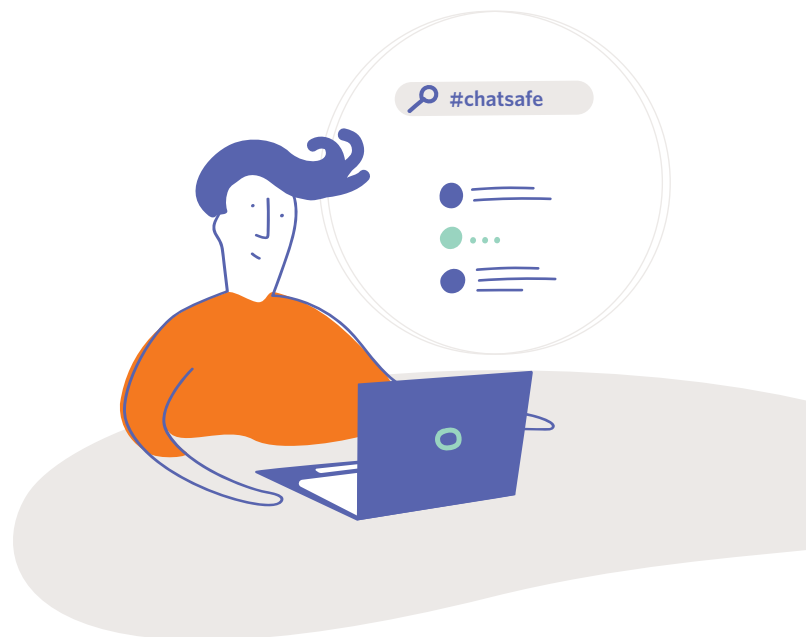
**Kids Helpline**  
Υποστηρίξτε το παιδί σας για να διαχειρίζεται τους κινδύνους στον διαδικτυακό του κόσμο, αλλά και να μπορεί να απολαμβάνει τα οφέλη του.  
Σύνδεσμος: <https://kidshelpline.com.au/parents/issues/social-media-and-safety>

**Το Γραφείο του Επιτρόπου eSafety**  
Μάθετε για τα πιο πρόσφατα παιχνίδια, εφαρμογές και μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Περιλαμβάνεται το πώς να προστατεύσετε τις πληροφορίες σας και να αναφέρετε ακατάλληλο περιεχόμενο.  
Σύνδεσμος: <https://www.esafety.gov.au/parents>

**Δίκτυο Raising Children**  
Πληροφορίες για την κατάθλιψη στην προεφηβική και εφηβική ηλικία.  
Σύνδεσμος: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression>

**ReachOut**  
Ένας οδηγός γονέων για το Instagram.  
Σύνδεσμος: <https://parents.au.reachout.com/landing/parentsguidetoinsta>

**Υπουργείο Παιδείας και Κατάρτισης της Κυβέρνησης της Βικτώριας**  
Φροντίζοντας την ψυχική υγεία του παιδιού σας - Μια έκδοση εύκολης ανάγνωσης.  
Σύνδεσμος: <https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx>



## Μείνετε ενημερωμένοι με το #chatsafe

Στο #chatsafe, στοχεύουμε συνεχώς στην υποστήριξη των νεαρών ατόμων και των ενηλίκων στη ζωή τους όσο καλύτερα μπορούμε, με ενημερωμένα στοιχεία και τις πιο πρόσφατες έρευνες. Για να είστε ενημερωμένοι για τη δουλειά που κάνουμε στο #chatsafe και τις πηγές πληροφοριών που έχετε στη διάθεσή σας, παρακολουθήστε την ιστοσελίδα μας: [www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe)

Επίσης, ενημερώνουμε τακτικά τις σελίδες μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με πληροφορίες για νέους, τις οποίες μπορεί να θέλετε να στέλνετε στο νεαρό σας άτομο ή να τις χρησιμοποιείτε για να αρχίσετε μια συζήτηση. Μπορείτε να μας ακολουθήσετε στο:

- Instagram: [@chatsafe\\_au](https://www.instagram.com/chatsafe_au),
- Facebook: [@chatsafe.online](https://www.facebook.com/chatsafe.online),
- Twitter: [@chatsafe\\_au](https://twitter.com/chatsafe_au), και στο
- YouTube: [#chatsafe AU](https://www.youtube.com/channel/UC...)



## Παραπομπές

1. Robinson J, Hill NT, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PLoS One*. 2018;13(11):e0206584.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a suicide prevention social media campaign with young people (The #chatsafe project): co-design approach. *JMIR Mental Health*. 2020;7(5):e17520.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NT, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the# chatsafe campaign. *PLoS One*. 2021;16(6):e0253278.
4. Facebook Safety Centre. Suicide Prevention. Available from: <https://www.facebook.com/help/59499177257121>
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2008 Feb;43(2):96-104.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for young people who self-harm: A review of perspectives from families and young people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018 May;15(5):950.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann MA, Hames J, Bodell L, Selby EA, Joiner Jr TE. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*. 2019 Sep 1;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Archives of Suicide Research*. 2020:1-23.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing social media-based suicide prevention messages in partnership with young people: exploratory study. *JMIR Mental Health* 2017 Oct 4;4(4):e40 10:44
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Advances in Mental Health*. 2015 Jan 2;13(1):84-95.
11. Mythbusters. Suicidal Ideation. Available from: <https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Mythbusters/Suicidal-Ideation>
12. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: A review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. pmid:22713977.
13. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021 Jul 19:1-3.
14. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *JMIR Mental Health*. 2019;21(11):e13873.







[www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe)