ڕێکخراوی وچان بۆ قوربانیانی پێشێلکاری مافی مرۆڤ
سەنتەری ڕاهێنان و چارەسەری زەبری دەروونی

Suicide Prevention

زۆربەی حاڵەتەکانی خۆکوشتن کتوپڕ و لەناکاو نین، بەڵکو ماوەیەک پێش هەوڵی خۆکوشتن ئەو کەسە چەندین گۆڕانکاری تیا دروست دەبێت کە چواردەورەکەی دەتوانن بیناسنەوە و هەستی پێبکەن.

ئەم بڵاوکراوەیە بەهاوکاری ئەنجومەنی نێودەوڵەتی ڕاهێنانەوەی قوربانیانی ئەشکەنجە (IRCT) چاپکراوە

پێش ئەوەی کەسێک هەوڵی خۆکوشتن بدات، چواردەورەکەی دەتوان بیناسنەوە و ڕزگاری بکەن

بۆ ڕێگرتن لە خۆکوشتن دەتوانرێت چی بکرێت؟

ئەگەر تەنها بیری خۆکوشتنت هەبوو پێویستە:

_ بەکراوەیی و ڕاستەوخۆ لای ئەوکەسانەی متمانەت پێیانە قسە بکە دەربارەی ناخی خۆت.
_ لە زووترین کاتدا سەردانی پسپۆڕی دەروونی بکە.
_ ڕێنماییەکانی پسپۆڕی دەروونی جێبەجێ بکە.

ئەگەر کەسێکی نزیکت مەترسی خۆکوشتنی هەبوو پێویستە:

١. ئەو قسانەی دەیکات دەربارەی خۆکوشتن، بە هەند وەریبگرن و پشتگوێی مەخەن.
٢. لە زووترین کاتدا پسپۆڕی دەروونی ببینێت و خۆتان سەرپەرشتی وەرگرتنی دەرمانەکانی بکەن
٣. لە ناوماڵدا هەموو ئەو شتانە دووربخەنەوە کە مەترسی خۆکوشتنی پێدەکرێت وەکو (دەرمان، ژەهر، تفەنگ، چەقۆ، نەوت، ....).
٤. بەردەوام شەو و ڕۆژ چاودێری حاڵەتەکە بکەن و بەتەنها جێی نەهێڵن.
٥. بە هەڵوێست و مامەڵەی ڕابردووی خۆتاندا بچنەوە و ژینگەیەکی لەبارتر بۆ حاڵەتەکە دروست بکەن.
٦. دووربکەونەوە لە سەرزەنشتکردنی حاڵەتەکە دەربارەی ئەو فکرە خۆکوژییانەی هەیەتی.

هەرکەسێک مەترسی خۆکوشتنی لێدەکرا، پێویستە بەزووترین کات سەردانی پسپۆڕی دەروونی پێبکەیت.

وچانێک بۆ دەستپێکردنەوە بە ژیان
ڕێکخراوی وچان بۆ قوربانیانی پێشێلکاری مافی مرۆڤ

ڕێکخراوێکی ناحکومی سەربەخۆی مافی مرۆڤە. کاردەکات بۆ بەگژاچوونەوەی ئەو پێشێلکاریانەی کە لە ئەنجامی گرتن و ئەشکەنجە، جەنگ، کارەساتی ئەنفال یان هەر جۆرێکی تری توندوتیژی کە ڕوودەدات. لە ڕێگەی (سەنتەری ڕاهێنان و چارەسەری زەبری دەروونی) کە بەرنامەیەکی سەرەکی ڕێکخراوی وچانە و لە ساڵی (٢٠٠٨)دا کراوەتەوە، کاردەکات بۆ چارەسەرکردن و ڕاهێنانەوەی قوربانیانی ئەو پێشێلکاریانە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو زەبرە دەروونیەی بەسەریاندا هاتووە.

ناونیشان:
عێراق _ هەرێمی کوردستان / سلێمانی شەقامی ٤٤ - گڵەزەردە
کۆڵانی ٤٠٤ گەڕەکی ٦٦ - شێخ محی الدین، بینای ژمارە ٩٢
ژ. نۆرماڵ: ٣١٧٤١٠٤
ژ. ئاسیا: ٠٧٧٠١٣٩٧٩١٤
ژ. فانوس: ٠٧٤٨٠١٨١٤٥١
wchan.org@gmail.com
www.wchan-trtc.org

چەند زانیارییەکی گشتی دەربارەی خۆکوشتن :

- بەپێی ڕاپۆرتێکی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (W.H.O) ساڵانە لە جیهاندا زیاتر لە ٩٠٠ هەزار کەس خۆی دەکوژێت، لەکاتێکدا ڕێژەی هەوڵی خۆکوشتن دە ئەوەندەی ئەو ژمارەیە دەبێت.
- هەوڵی خۆکوشتن سێ هێندە لەمێینەدا زیاترە وەک لە نێرینە، بەڵام خۆکوشتنی تەواوەتی چوار هێندە لە نێرینەدا زیاترە وەک لە مێینە.
- خۆکوشتن لەهەموو تەمەنێکدا ڕوودەدات، بەڵام هەرزەکاری و سەرەتای لاوێتی ترسناکترین قۆناغن (لەم تەمەنەدا بە سێیەمین هۆکاری گیان لەدەستدان دادەنرێت)
- زۆربەی ئەوانەی بیردەکەنەوە، پلاندادەنێن، یان هەوڵی خۆکوشتن دەدەن چارەسەری پێویست وەرناگرن.
- خۆکوشتن لە کەسی زگوردا دوو هێندە زیاترە لە هاوسەردار .
- پەیوەندییەکی ئاشکرا لەنێوان نەخۆشییە دەروونییەکان و خۆکوشتندا هەیە، (٣٠٪-٧٠٪) خۆکوشتنەکان پەیوەندییان هەیە بە حاڵەتی خەمۆکییەوە.
- ئەوانەی لەسەر مەی خواردنەوە ڕاهاتوون (١٥٪)یان هەوڵی خۆکوشتن دەدەن.

هەرکەسێک ڕاستەوخۆ وتی خۆم دەکوژم پێویستە پەیامەکەی بەهەند وەربگریت و پشتگوێی نەخەیت

خۆکوشتن چییە؟

بریتییە لە کۆتاییهێنانی خوویستانەی مرۆڤ بە ژیانی خۆی. ئەم کارەش لە ئەنجامی هەڵبژاردنێکی ئازادانەی خۆیەتی دەرهەق بەژیانی خۆی و هەندێک جار کارەکە سەرکەوتوو دەبێت و ژیانی کۆتایی دێت، بەڵام هەندێک جار سەرکەوتو نابێت و لە ژیاندا دەمێنێتەوە.

ناسینەوەی ئەو کەسانەی مەترسی خۆکوشتنیان هەیە:

١. پێشتر هەوڵی خۆکوشتنی دابێت.
٢. نەخۆشییەکی دەروونی هەبێت وەکو خەمۆکی، دڵەڕاوکێ.
٣. دروستبوونی گۆڕانکاری لە هەڵسوکەوتیدا وەکو دابڕان و کەمبوونەوەی پەیوەندییەکانی لەگەڵ چواردەوردا.
٤. ئالودەبوون لەسەر کحول یان ماددەی هۆشبەر.
٥. هەستکردن بە تەنهایی، هەستکردن بە بێهیوایی و نەبوونی یارمەتی.
٦. دروست بوونی گۆڕانکاری لە شێوازی خواردن و خەوتن و چالاکی ڕۆژانە.
٧. هەبوونی سیمای شەڕەنگێزی یاخود زووهەڵچوون لە کەسەکەدا.
٨. بوونی خۆکوشتن یان هەوڵی خۆکوشتن لە مێژووی خێزانەکەیاندا.
٩. لەدەستدانی کەسێکی نزیک، سەروەت و سامان، کار و پیشە لەو ماوەیەدا.

ئەو پەیامانەی مرۆڤ کە ئاماژەن بە خۆکوشتن :

- بەشێوەی قسەکردنی ڕاستەوخۆ بە چواردەورەکەی دەڵێت " خۆم دەکوژم ".
- لەگەڵ تووڕەبوون هەڕەشەی خۆکوشتن دەکات و دەڵێت "لەداخی تۆ خۆم دەکوژم، فلان شتم بۆ نەکەن خۆم دەکوژم، ..."
- ماوەیەک پێش هەوڵی خۆکوشتن چەند وتەیەک دەردەبڕێت کە ئاماژەن بە بێزاری و نائومێدی وەکو "کەی ئەمە ژیانە، مردن خۆشترە لەژیان، ".
- لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی یان هاوڕێکانی هەندێک وتە بەکاردەهێنێت وەکو " ئەگەر یەکترمان بینییەوە جارێکی تر ".
- بە شێوازی کرداری ئاماژە بە چواردەوری دەدات کە نیەتی خۆکوشتنی هەیە وەکو (پەیداکردنی چەک، کۆکردنەوەی حەب، پەیداکردنی ماددەی ژەهراوی، ئامادەکردنی نەوت یان بەنزین، ..)
- ماوەیەک پێش هەوڵی خۆکوشتن هەڵدەستێت بە ڕێکخستنی شتە تایبەتەکانی خۆی وەکو وەسیەتکردن، نوسینی نامەی پێش خۆکوشتن، قەرزدانەوە، یان بەخشینی شتەکانی.
- پێشتر کەسێکی گۆشەگیر بووە بەڵام لەو ماوەیەدا سەردانی زۆربەی خزم و کەس و هاوڕێکانی دەکات، وەکو خواحافیزی کردنێک.

ئەگەر فکری خۆکوشتنت لا دروست بوو زۆر بەکراوەیی و ڕاستەوخۆ قسەبکە لەگەڵ ئەوکەسەی متمانەت پێیەتی