

خدمات الدعم للوفاية من الانتحار

الطريق إلى التعافي



دليل الجيب لتخطيط الرعاية
الذاتية لك أو دعم شخص محتاج.



الانتحار: الموت المأساوي الذي يحدث عندما ينهي الشخص حياته طوعاً وعمداً.

العلامات التحذيرية

التغيرات في المزاج



السلوك المتهور



التحدث عن
الشعور بالمحاصرة



ملاحظات
حول الانتحار



زيادة مفاجئة في
استهلاك التدخين
والكحول والمخدرات



التعبير عن
الصعوبات في النوم



العزلة الاجتماعية



اكتئاب ما
بعد الولادة



الانتحار أمر معقد
وليس له سبب واحد



التخطيط لتعافيك

قم بإعداد خطة السلامة

أنشئ خطتك على موقع Lifeline الإلكتروني beyondnow.lifeline.org.au أو قم بتنزيل التطبيق على أجهزة Android أو Apple الخاصة بك.

خطوات خطة السلامة

الخطوة 1: التعرف على العلامات التحذيرية

يساعد التعرف على العلامات التحذيرية على التخطيط مسبقاً والاستعداد. (اكتب بعض العلامات التحذيرية السابقة التي واجهتها)

4

1

5

2

6

3



الخطوة 2: اجعل مكانك آمناً

تخلص من الأشياء التي قد تشعر بالرغبة في استخدامها أثناء شعورك بالرغبة في الانتحار.

أعط دواءك
لشخص ما
ليعتني به.



ضع الأشياء
الحادة بعيداً.



الخطوة 3: قم بتدوين أسباب البقاء على قيد الحياة

عندما تفكر في الانتحار، فمن السهل أن تنسى الأشياء التي تعيش من أجلها. مثل الحيوانات الأليفة، عيد ميلاد أحد الأصدقاء، هواياتك.



الخطوة 4: ما الذي يمكنك أن تفعله من أجل رفاهيتك

افعل أشياء لإلهاء نفسك عن الأفكار الانتحارية، مثل اليقظة الذهنية، والذهاب في نزهة على الأقدام، وقراءة كتاب، وطلب المساعدة.



الخطوة 5: تواصل مع الأشخاص والأماكن

قم بإعداد قائمة بالأشخاص الذين يمكنك قضاء بعض الوقت معهم أو الأماكن التي تجلب لك ذكريات جميلة.



الخطوة 6: نظام دعم قوي

إن وجود مجموعة من الأشخاص يمكن الاعتماد عليهم ويكونون جديرين بالثقة يمكن أن يساعدك على البقاء آمنًا ويُشعرك بالتحسن.



قم بإعداد قائمة بأسماء أصدقائك/عائلتك الأكثر ثقة:

الرقم	الاسم

الرقم	الاسم

الخطوة 7: الاتصال بالخدمات

000	إذا كان الأمر يهدد الحياة / سيارة إسعاف
13 11 14	Lifeline: (خدمة 24/7)
1300 659 467	Suicide Call Back Service
02 6100 4611	Multicultural Hub Canberra
02 6251 4550	Companion House
1800 629 354	Kids Helpline
1300 224 636	Beyond Blue
1800 595 212	Head to Health Canberra
1300 727 247	Standby Support After Suicide



MULTICULTURAL



CANBERRA

Multiculture Hub Canberra هي إحدى المؤسسات الرائدة في تقديم الخدمات للمهاجرين واللاجئين وطالبي اللجوء وهي جزء من شبكة من المراكز المتعددة الثقافات في Canberra وعبر جنوب شرق NSW بما في ذلك Cooma و Goulburn و Queanbeyan.

يعمل فريق الموظفين المتحمسين لدينا بشكل وثيق مع زبائننا عبر مجموعة واسعة من البرامج، بما في ذلك دعم المهاجرين واللاجئين الوافدين حديثاً، وخدمات الشباب، والتوظيف، وخدمات المرأة، وخدمة الرجال، وخدمات الاستشارة والمزيد.

"أنت أشجع مما تعتقد، وأقوى مما تبدو عليه، وأذكى مما تعتقد."



بتمويل من

phn
ACT

An Australian Government Initiative

**Capital
Health
Network**

Partnering for better health

www.mhub.org.au



info@mhub.org.au



02 6100 4611



180 London Circuit,
city

