

Chinese Simplified | 简体中文



防自杀支持



康复之路



一本指导您制定自我照顾计划
或为有需要的他人提供支持的袖珍指南。

自杀:自杀是当个人自愿且有意地结束其生命时所发生的悲剧性死亡。

警示信号

关于自杀的言论



谈论受困感受



鲁莽行为



情绪变化



产后抑郁



社交逃避



表达睡眠困难



吸烟量、饮酒量
和药物使用量的
突然增加



自杀是复杂的
且无单一成因



为您的康复做规划

准备一份安全计划

登陆 Lifeline 网站 beyondnow.lifeline.org.au 或在您的安卓或苹果设备上下载相关应用程序以创建您的计划。

安全计划步骤

第 1 步: 识别警示信号

识别触发信号有助于提前规划并做好准备。(写下您曾经经历过的一些警示信号)

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



第2步: 确保您所在的空间安全

清除在您有自杀倾向时可能诱使您使用的物品。



将尖锐物品收好



将您的药物交给
他人保管。

第3步: 列出活下去的理由

当您有自杀倾向时，很容易忘记一些活下去的理由，比如宠物、亲友的生日以及您的爱好。



第4步: 为了身心健康您可以做的事情

做一些事情来分散自己在自杀念头上的注意力，比如正念、散步、阅读书籍、寻求帮助。



第5步: 与他人和场所建立联系

列出您可以与其共度时光的人或带来美好回忆的地方。



第 6 步: 强大的支持体系

拥有一个可靠、值得信赖的支持群体可以帮助您保持安全并让您感觉好一些。



列出您最信任的朋友/家人:

姓名	电话
	
	
	

姓名	电话
	
	
	

第7步: 联系相关服务

如果是危及生命的情况/呼叫救护车	000
Lifeline (24/7服务)	13 11 14
Suicide Call Back Service	1300 659 467
Multicultural Hub Canberra	02 6100 4611
Companion House	02 6251 4550
Kids Helpline	1800 629 354
Beyond Blue	1300 224 636
Head to Health Canberra	1800 595 212
Standby Support After Suicide	1300 727 247



MULTICULTURAL



CANBERRA

Multicultural Hub Canberra 是为移民、难民和寻求庇护者提供服务的领先机构，属于 Canberra 地区及含 Queanbeyan、Goulburn 和 Cooma 在内的 NSW 东南部多元文化中心网络的一部分。

我们充满热情的团队在一系列广泛的项目中与我们的客户紧密合作。这些项目包括为新移民和难民提供支持、青少年服务、就业服务、妇女服务、男性服务、心理咨询服务等。

“您比自己相信的更勇敢，比看起来更坚强，比想象中更聪明。”



 info@mhub.org.au  www.mhub.org.au

 180 London Circuit,
city  02 6100 4611

phn
ACT
An Australian Government Initiative

**Capital
Health
Network**
Partnering for better health

由
资助