

自殺援助

康復之路



規劃您的自我照顧或為有需要的人
提供支援的袖珍指南。



自殺: 自殺指一個人自願且故意結束自己生命，是一種悲劇性死亡。

警示信號

關於自殺的評論



談論感覺被困



魯莽行為



情緒變化



產後抑鬱



社交退縮



表達睡眠困難



吸煙、喝酒和服藥
的次數突然增加



自殺誘因複雜，
沒有單一的原因



計劃您的康復計劃

準備一個安全計劃

在 Lifeline 的網站 beyondnow.lifeline.org.au 上創建您的計劃，或在您的 Android 或 Apple 設備上下載應用程序。

制定安全計劃的步驟

第 1 步：識別警示信號

識別觸發信號有助於提前計劃，作好準備。（寫下您過去經歷過的一些警示信號）

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



第2步：保持您的活動空間安全

丟棄您在有自殺傾向時可能會想使用的物品。



收好尖銳的物品



將藥物交給他人保管。

第3步：記錄活下去的理由

當您有自殺傾向時，很容易忘記生活的意義。例如寵物、親人的生日、您的愛好。



第4步：您可以為自己的福祉做些什麼

做一些事情來分散自己對自殺念頭的注意力，例如正念、散步、閱讀書籍、尋求幫助。



第5步：與人和地方建立聯繫

列出可與您共度時光的人或帶來美好回憶的地方。



第 6 步：強大的支援系統

擁有一群可靠、值得信賴的人有助於您保持安全並讓您感覺更好。



列出您最信任的朋友/家人：

姓名	電話號碼
	
	
	

姓名	電話號碼
	
	
	

第7步：支援服務

如果有生命危險/需要救護車服務	000
Lifeline (24/7 服務)	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 是一家領先服務提供商，專為移民、難民和尋求庇護者提供相關服務，該機構也是 Canberra 和 NSW 東南部包括Queanbeyan、Goulburn 和 Cooma 在內的多元文化中心網絡的一部分。

我們熱情的員工團隊與客戶密切合作，提供廣泛的服務計劃，包括對新移民和難民提供支援、青年服務、就業服務、婦女服務、男性服務、諮詢服務等。

“你比自己相信的還勇敢，比自己想像的還強大，也比自己認為的還聰明。”



✉ info@mhub.org.au 🌐 www.mhub.org.au

📍 180 London Circuit,
city ☎ 02 6100 4611

項目資助商

phn
ACT

An Australian Government Initiative

Capital
Health
Network
Partnering for better health