

حمایت جلوگیری از خودکشی

مسیر برفا سوی بهبودی



یک راهنمای جیبی برای برنامه ریزی برای مراقبت
از خود یا حمایت از یک کسی که نیاز دارد.



خودکشی: خودکشی مرگ غم انگیزی است که زمانی اتفاق می افتد که کسی به طور داوطلبانه و عمدی به زندگی خود پایان دهد.

علائم هشدار دهنده

تغییر خلق و خوی



رفتار بی پروا



صحبت کردن در مورد احساس به دام افتادن



نظرات در مورد خودکشی



افزایش ناگهانی مصرف سیگرت، الکل و مواد مخدر



اظهار نمودن مشکلات در خواب



کناره گیری اجتماعی



افسردگی پس از زایمان



خودکشی پیچیده
است و هیچ دلیل
واحدی ندارد



پلانگذاری برای بهبودی تان

یک پلان ایمنی آماده کنید

پلان خود را در وبسایت beyondnow.lifeline.org.au ایجاد کنید یا برنامه کاربری آن را در دستگاه های Android یا Apple خود دانلود کنید.

مراحل ایجاد یک پلان ایمنی

مرحله 1: علائم هشدار دهنده را شناسایی کنید

شناسایی علائم محرک به پلانگذاری از قبل و آمادگی کمک می کند.
(چند علائم هشدار دهنده قبلی را که تجربه کرده اید بنویسید)

4

1

5

2

6

3



مرحله 2: فضای خود را ایمن کنید

چیزهایی را از خود دور کنید که ممکن است در زمانیکه احساس خودکشی دارید وسوسه شوید و از آنها استفاده کنید.

ادویه خود را به
کسی بدهید که
ازش مراقبت کند.



اجسام نوک تیز
را دور کنید



مرحله 3: یک یادداشت از دلایل زنده بودن بنویسید

وقتی فکر خودکشی دارید، فراموش کردن چیزهایی که باید برای آنها زندگی کنید آسان است. مانند حیوانات خانگی، سالگرد تولد یکی از عزیزان تان، سرگرمی های تان.



مرحله 4: پیرای سلامتی خود چه کاری می‌توانید انجام دهید

کارهایی را انجام دهید که حواس خود را از افکار خودکشی منحرف کنید، مانند ذهن آگاهی، پیاده روی، خواندن کتاب، کمک خواستن.



مرحله 5: با افراد و مکان‌ها ارتباط برقرار کنید

فهرستی از افرادی را که می‌توانید با آنها وقت بگذرانید یا مکان‌هایی که خاطرات خوبی را به همراه دارند، تهیه کنید.



مرحله 6: سیستم حمایتی قوی

داشتن مجموعه ای از افراد قابل اطمینان و قابل اعتماد می تواند به شما کمک کند که ایمن بمانید و احساس بهتری داشته باشید.



یک لیستی از قابل اعتمادترین دوستان/خانواده خود تهیه کنید:

شماره	نام

شماره	نام

مرحله 7: به خدمات متصل شوید

000	اگر زندگی را به خطر مواجه کرده باشد / آمبولانس
13 11 14	Lifeline: (خدمات 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

Multicultural Hub Canberra ارائه دهنده خدمات پیشتاز برای مهاجران، پناهندگان و پناهجویان است و بخشی از شبکه مراکز چند فرهنگی در Canberra و در سراسر جنوب شرقی NSW از جمله Cooma و Queanbeyan، Goulburn است.

تیم پرتلاش کارمندان ما در انواع گسترده ای از پروگرام ها، از جمله حمایت از مهاجران و پناهندگان تازه وارد، خدمات جوانان، اشتغال، خدمات زنان، خدمات مردان، خدمات مشاوره و غیره، از نزدیک با مشتریان ما همکاری می کنند.

«شما شجاعت از آنی هستید که فکر می‌کنید، قویتر از آنچه به نظر می‌رسید و باهوشتر از آنی هستید که فکر می‌کنید.»



توسط

phn
ACT

An Australian Government Initiative

**Capital
Health
Network**

Partnering for better health

تامین مالی میشود

www.mhub.org.au



info@mhub.org.au



02 6100 4611



180 London Circuit,
city

