

حمایت پیرامون خودکشی

راه بهبودی



راهنمای جیبی جهت برنامه‌ریزی برای مراقبت
از خود یا حمایت از کسی که نیاز دارد.

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

علائم هشداردهنده

تغییر خلق و خوی



رفتار بی پروا



صحبت کردن در مورد احساس گرفتار شدن



نظرات در مورد خودکشی



افزایش ناگهانی مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر



بیان مشکلات خواب



کناره‌گیری اجتماعی



افسردگی پس از زایمان



خودکشی پیچیده
است و علت
واحدی ندارد



برنامه ریزی برای بهبودی

یک طرح ایمنی تهیه کنید

طرح خود را در وب سایت Lifeline که همان beyondnow.lifeline.org.au ایجاد کنید یا اپ برنامه را در دستگاه‌های Android یا Apple خود دانلود کنید.

مراحل یک طرح ایمنی

مرحله 1: علائم هشدار دهنده را شناسایی کنید

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

4

1

5

2

6

3



مرحله 2: فضای خود را ایمن کنید

چیزهایی که ممکن است وقتی که قصد خودکشی دارید وسوسه به استفاده از آنها شوید، را دور بریزید.

داروی خود را
به کسی بدهید
که از آن
مراقبت کند.



اجسام نوک تیز را
دور از دسترس
قرار دهید.



مرحله 3: دلایل زندگی را یادداشت کنید

وقتی قصد خودکشی دارید، به راحتی می‌توان چیزهایی که باید برای آنها زندگی کرد را فراموش کرد. برای مثال حیوانات خانگی، تولد یک عزیز، سرگرمی‌های شما.



مرحله 4: برای سلامتی خود چه کاری می‌توانید انجام دهید

کارهایی انجام دهید که حواس‌تان را از افکار خودکشی منحرف کنند، مانند تمرینات حضور در لحظه، پیاده روی کردن، خواندن کتاب، کمک گرفتن.



مرحله 5: با افراد و مکان‌ها ارتباط برقرار کنید

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



مرحله 6: سیستم پشتیبانی قوی

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



لیستی از پر اعتمادترین دوستان/خانواده خود تهیه کنید:

شماره	نام

شماره	نام

مرحله 7: به خدمات متصل شوید

000	اگر تهدید کننده زندگی باشد / آمبولانس
13 11 14	Lifeline (24/7 خدمات ۲۴ ساعته)
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 پیشرو برای مهاجران، پناهندگان و پناهجویان است و بخشی از شبکه مراکز چند فرهنگی در Canberra و در سراسر جنوب شرقی ایالت SE NSW از جمله Goulburn، Queanbeyan و Cooma است. تیم پرشور کارکنان ما در طیف گسترده‌ای از برنامه‌ها، از جمله حمایت از مهاجران و پناهندگان تازه وارد، خدمات جوانان، اشتغال، خدمات زنان، خدمات مردان، خدمات مشاوره و غیره، از نزدیک با مراجعین ما همکاری می‌کنند.

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



تامین مالی
شده توسط

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

