

Greek | Ελληνικά



Υποστήριξη για την πρόληψη αυτοκτονίας

Δρόμος προς την ανάκαμψη



Ένας οδηγός τσέπης για να
σχεδιάσετε τη δική σας
αυτοφροντίδα ή να υποστηρίξετε
κάποιο άτομο που έχει ανάγκη.



ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ: Η αυτοκτονία είναι ένας τραγικός θάνατος που συμβαίνει όταν ένα άτομο οικειοθελώς και σκόπιμα τερματίζει τη ζωή του.

Προειδοποιητικά σημάδια

Σχόλια για την
αυτοκτονία



Έκφραση
αισθήματος
εγκλωβισμού



Απερίσκεπτη
συμπεριφορά



Αλλαγές
διάθεσης



Μεταγεννητική
κατάθλιψη



Κοινωνική
απόσυρση



Έκφραση
δυσκολιών με
τον ύπνο



Ξαφνική αύξηση του
καπνίσματος και της
κατανάλωσης
αλκοόλ και
ναρκωτικών



**Η ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ
ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΠΛΟΚΗ
ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΧΕΙ
ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΑΙΤΙΑ**



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ΣΑΣ

Ετοιμάστε ένα σχέδιο ασφαλείας

Δημιουργήστε το σχέδιό σας στον ιστότοπο της Lifeline beyondnow.lifeline.org.au ή κατεβάστε την εφαρμογή στις συσκευές σας Android ή Apple.

Βήματα για ένα σχέδιο ασφαλείας

Βήμα 1: Αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια

Η αναγνώριση των σημαδιών ενεργοποίησης βοηθά στον έγκαιρο προγραμματισμό και την προετοιμασία. (Γράψτε μερικά προειδοποιητικά σημάδια που έχετε βιώσει στο παρελθόν)

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



Βήμα 2: Κάντε τον χώρο σας ασφαλή.

Απαλλαγείτε από πράγματα που μπορεί να μπείτε στον πειρασμό να χρησιμοποιήσετε ενώ αισθάνεστε τάση για αυτοκτονία.



Απομακρύνετε
αιχμηρά
αντικείμενα



Δώστε το φάρμακό
σας σε κάποιον να
το φροντίσει

Βήμα 3: Σημειώστε τους λόγους για να ζήσετε

Όταν έχετε τάσεις αυτοκτονίας, είναι εύκολο να ξεχάσετε πράγματα για τα οποία θέλετε να ζήσετε. Όπως τα κατοικίδια ζώα, τα γενέθλια ενός αγαπημένου σας προσώπου, τα χόμπι σας.



Βήμα 4: Τι μπορείτε να κάνετε για την ευεξία σας.

Κάνετε πράγματα για να αποσπάσετε την προσοχή σας από τις αυτοκτονικές σκέψεις, όπως ενσυνδειτότητα, περίπατο, ανάγνωση ενός βιβλίου, αναζήτηση βοήθειας.



Βήμα 5: Συνδεθείτε με ανθρώπους και μέρη.

Κάντε μια λίστα με άτομα με τα οποία μπορείτε να περάσετε χρόνο ή μέρη που φέρνουν όμορφες αναμνήσεις.



Βήμα 6: Ισχυρό σύστημα υποστήριξης

Το να έχετε ένα αξιόπιστο, σύνολο ανθρώπων που εμπιστεύεστε, μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε ασφαλείς και να νιώσετε καλύτερα.



Κάντε μια λίστα με τους πιο έμπιστους φίλους/μέλη της οικογένειάς σας:

<u>Όνομα</u>	<u>Τηλέφωνο</u>
	
	
	

<u>Όνομα</u>	<u>Τηλέφωνο</u>
	
	
	

Βήμα 7: Τηλέφωνο

Εάν είναι απειλητικό για τη ζωή / Ασθενοφόρο	000
Lifeline (24/7 υπηρεσία)	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

Το Multicultural Hub Canberra είναι ένας κορυφαίος πάροχος υπηρεσιών για μετανάστες, πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο και αποτελεί μέρος ενός δικτύου Πολυπολιτισμικών Κέντρων στην Καμπέρα και σε ολόκληρη τη Νοτιοανατολική NSW, συμπεριλαμβανομένων των Queanbeyan, Goulburn και Cooma. Η αφοσιωμένη ομάδα του προσωπικού μας συνεργάζεται στενά με τους πελάτες μας σε ένα ευρύ φάσμα προγραμμάτων, συμπεριλαμβανομένης της υποστήριξης για νεοαφιχθέντες μετανάστες και πρόσφυγες, υπηρεσίες για νέους, απασχόληση, υπηρεσίες γυναικών, ανδρικές υπηρεσίες, συμβουλευτικές υπηρεσίες και πολλά άλλα.

«Είσαι πιο γενναίος από όσο πιστεύεις, πιο δυνατός από όσο φαίνεσαι και πιο έξυπνος από όσο νομίζεις»



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

 180 London Circuit,
city  02 6100 4611

phn
ACT

An Australian Government Initiative

Χρηματοδότηση
από το

**Capital
Health
Network**

Partnering for better health