

Bantuan bunuh diri

Jalan menuju pemulihan



Buku saku cara membuat rencana perawatan diri sendiri atau untuk membantu yang membutuhkan.

BUNUH DIRI: Bunuh diri adalah kematian tragis yang terjadi ketika seseorang secara sukarela dan sengaja mengakhiri hidupnya sendiri.

Tanda-tanda peringatan

Komentar
tentang
bunuh diri



Membahas
tentang perasaan
terjebak



Perilaku
lalai



Perubahan
suasana hati



Depresi
pascapersalinan



Menarik diri
dari kehidupan
sosial



Menceritakan
kesulitan
tidur



Konsumsi rokok,
alkohol, dan
obat-obatan
yang tiba-tiba
meningkat



**BUNUH DIRI ADALAH
MASALAH KOMPLEKS
DAN PENYEBABNYA
BUKAN HANYA SATU**



MERENCANAKAN PEMULIHAN ANDA

Siapkan rencana keselamatan

Buat rencana Anda di situs web Lifeline beyondnow.lifeline.org.au atau unduh aplikasi di perangkat Android atau Apple.

Langkah-langkah rencana keselamatan

Langkah 1: Identifikasi tanda-tanda peringatan

Mengidentifikasi tanda-tanda pemicu dapat membantu merencanakan dan mempersiapkan diri. (Tuliskan beberapa tanda peringatan yang pernah Anda alami)

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



Langkah 2: Pastikan ruangan Anda aman

Singkirkan barang yang mungkin membuat Anda tergoda gunakan jika merasa ingin bunuh diri.



Singkirkan
benda-benda
tajam



Berikan obat Anda
kepada seseorang
untuk dijaga

Langkah 3: Tuliskan alasan ingin tetap hidup

Saat merasa ingin bunuh diri, mudah sekali melupakan hal-hal yang membuat kita tetap ingin hidup, seperti hewan peliharaan, ulang tahun orang tersayang, atau hobi Anda.



Langkah 4: Langkah menjaga kesejahteraan Anda

Lakukan hal yang mengalihkan perhatian Anda dari pikiran untuk bunuh diri, seperti mindfulness (kesadaran penuh), berjalan-jalan, membaca buku, atau mencari bantuan.



Langkah 5: Terhubung dengan orang dan tempat

Buatlah daftar orang-orang yang bisa menghabiskan waktu bersama Anda atau daftar tempat yang membawa kenangan indah.



Langkah 6: Sistem pendukung yang kuat

Memiliki sekelompok orang yang dapat diandalkan dan dapat dipercaya dapat membantu Anda tetap aman dan merasa lebih baik.



Buatlah daftar teman/keluarga yang paling Anda percayai:

<u>Nama</u>	<u>Nomor</u>
	
	
	

<u>Nama</u>	<u>Nomor</u>
	
	
	

Langkah 7: Hubungilah layanan

Jika mengancam jiwa / Ambulans	000
Lifeline (layanan 24/7)	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 adalah penyedia layanan terkemuka bagi migran, pengungsi, dan pencari suaka dan merupakan bagian dari jaringan Pusat Multikultural di Canberra dan sekitar Tenggara NSW termasuk Queanbeyan, Goulburn dan Cooma.

Tim staf kami yang penuh semangat bekerja erat dengan klien kami di berbagai program, termasuk dukungan untuk migran dan pengungsi yang baru tiba, layanan pemuda, ketenagakerjaan, layanan wanita, layanan pria, layanan konseling, dan banyak lagi.

"Kamu lebih berani dari yang kamu yakini, lebih kuat dari yang terlihat, dan lebih pintar dari yang kamu kira."



Proyek ini
dijalankan oleh
MULTICULTURAL



CANBERRA

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

 180 London Circuit,
city  02 6100 4611

Didanai oleh

phn
ACT

An Australian Government Initiative

**Capital
Health
Network**

Partnering for better health