

Msaada wa kuzuia kujiua



Njia ya kupona



**Mwongozo wa mfukoni wa kupanga
kujitunza mwenyewe au kumsaidia
mtu anayehitaji.**

KUJIUA: Kujiua ni kifo cha kusikitisha ambacho hutokea wakati mtu anapomaliza maisha yake kwa hiari na kwa makusudi.

Alama za hatari

Maoni kuhusu
kujiua



Kuzungumza
juu ya kuhisi
kukamatwa



Tabia ya
kutojali



Mabadiliko ya
hisia



Huzuni baada
ya kujifungua



Kujitenga kwa
kijamii



Kueleza kuwa
na shida na
usingizi



Kuongezeka kwa
ghafla kwa
matumizi ya
sigara, pombe na
madawa ya
kulevya



**KUJIVA NI
KUGUMU NA
HAKUNA SABABU
MOJA**



KUPANGA KUPONA KWAKO

Andaa mpango wa usalama

Unda mpango wako kwenye tovuti ya Lifeline kwa beyondnow.lifeline.org.au au pakua app kwa vifaa vyako vya Android au Apple.

Hatua kwa mpango wa usalama

Hatua ya 1: Tambua ishara za onyo

Kutambua ishara za kuchochea husaidia kupanga vizuri na kuandaa. (Andika ishara zilizotokea zamani ulizopitia)

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



Hatua ya 2: Fanya mahali pako pawe salama

Ondoa vitu ambavyo unajisikia kuvutiwa kutumia wakati unapojisikia kujiua.



Weka vitu
vikali mbali
kwako



Mpa mtu
mwingine dawa
zako ili azihifadhi

Hatua ya 3: Andika sababu za kuishi

Wakati unapohisi kujiua, ni rahisi kusahau kuhusu sababu za kuishi. Kama vile wanyama wa kipenzi, sikukuu ya kuzaliwa ya mpendwa wako, mambo unayopenda.



Hatua ya 4: Unachoweza kufanya kwa ustawi wako

Fanya mambo ya kujizuia kutoka kwa mawazo ya kujiua, kama vile kuzingatia, kutembea, kusoma kitabu, kutafuta usaidizi.



Hatua ya 5: Ungana na watu na maeneo

Andika orodha ya watu unaoweza kushinda muda nao au maeneo ambayo yana kumbukumbu nzuri.



Hatua ya 6: Misaada yenye nguvu ya kutegemezwa

Kuwa na kundi la watu wanaotegemewa na wanaoaminika kunaweza kukusaidia kuwa salama na kujisikia vizuri zaidi.



Andika orodha ya marafiki/familia yako unaowaamini zaidi:

<u>Jina</u>	<u>Nambari ya simu</u>
	
	
	

<u>Jina</u>	<u>Nambari ya simu</u>
	
	
	

Hatua ya 7: Unganisha na huduma

Ikiwa inatisha maisha / Ambulensi	000
Lifeline (huduma ya 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 ni mtoaji mkuu wa huduma kwa wahamiaji, wakimbizi na wanaotafuta hifadhi na ni sehemu ya mtandao wa Vituo vya Kitamaduni Mbalimbali katika Canberra na kote NSW Kusini Mashariki yake ikiwa ni pamoja na Queanbeyan, Goulburn na Cooma.

Timu yetu ya wafanyakazi wenye shauku hufanya kazi kwa karibu na wateja wetu katika programu mbalimbali, ikijumuisha usaidizi kwa wahamiaji na wakimbizi waliowasili hivi karibuni, huduma za vijana, ajira, huduma za wanawake, huduma kwa wanaume, huduma za ushauri na zaidi.

"Wewe ni jasiri kuliko unavyoamini, una nguvu kuliko unavyoonekana, na ni mwenye akili kuliko unavyofikiri."



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

 180 London Circuit,
city  02 6100 4611

Imefadhiliwa na

phn
ACT

An Australian Government Initiative

**Capital
Health
Network**

Partnering for better health