

Suporta upang mapaglabanan ang pagpapakamatay

Daan tungo sa paggaling



Isang pocket guide para planuhin ang
iyong pangangalaga sa sarili o suportahan
ang isang taong nangangailangan.

PAGPAPAKAMATAY: Ang pagpapakamatay ay isang kalunos-lunos na kamatayan na nangyayari kapag ang isang tao ay kusang-loob at sinasadyang wakasan ang sariling buhay.

Mga palatandaan ng babala (warning signs)

Mga komento tungkol sa pagpapakamatay



Pagsasalita tungkol sa pakiramdam na naiipit



Walang ingat na pag-uugali



Mga pagbabago sa mood



Depresyon pagkatapos manganak



Pag-iwas sa pakikisalamuha



Pagsasabi na nahihirapang makatulog



Biglaang pagdalas ng paninigarilyo, pag-inom ng alak at paggamit droga



**ANG
PAGPAPAKAMATAY AY
MASALIMUOT AT
WALANG IISANG
DAHILAN**



PAGPLANO NG IYONG PAGGALING

Maghanda ng safety plan (planong pangkaligtasan)

Gawin ang iyong plano sa website ng Lifeline na beyondnow.lifeline.org.au o i-download ang app sa iyong mga Android o Apple device.

Mga hakbang para sa safety plan

Hakbang 1: Tukuyin ang mga warning sign

Ang pagkilala sa mga trigger sign (palatandaan ng balala) ay nakakatulong upang magplano nang maaga at maging handa. (Isulat ang ilang mga nakaraang warning sign na iyong naranasan)

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



Hakbang 2: Gawing ligtas ang iyong espasyo

Itapon ang mga bagay na maaaring magtukso sa iyong gamitin habang naiisip magpakamatay.



Itabi ang mga
matutulis na
bagay



Ibigay ang iyong
mga gamot sa
ibang taong
magtatabi nito

Hakbang 3: Isulat ng mga dahilan para mabuhay

Kapag ikaw ay nakakaramdam magpakamatay, madali mong nakakalimutan ang mga bagay na dahilan upang mabuhay. Tulad ng mga alagang hayop, kaarawan ng isang mahal sa buhay, ang iyong mga libangan.



Hakbang 4: Ano ang maaari mong gawin para sa iyong kagalingan

Gumawa ng mga bagay upang mawala sa iyong isipan ang pagpapakamatay, tulad ng mindfulness (pagkakaroon ng kamalayan), maglakad-lakad, magbasa ng libro, maghingi ng tulong.



Hakbang 5: Kumonekta sa mga tao at lugar

Gumawa ng listahan ng mga taong makakasama mo o mga lugar na nagbibigay ng magagandang alaala.



Hakbang 6: Malakas na sistema ng suporta

Ang pagkakaroon ng maaasahan at mapagkakatiwalaang mga tao ay makakatulong sa iyo na manatiling ligtas at bumuti ang pakiramdam.



Gumawa ng listahan ng iyong mga pinagkakatiwalaang kaibigan/pamilya:

<u>Pangalan</u>	<u>Numero</u>
	
	
	

<u>Pangalan</u>	<u>Numero</u>
	
	
	

Hakbang 7: Kumonekta sa mga serbisyo

Kung ito ay nagbabanta sa buhay / Ambulansya	000
Lifeline (24/7 na serbisyo)	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

Ang Multicultural Hub Canberra ay isang nangungunang provider ng mga serbisyo para sa mga migrante, refugee at asylum seeker at bahagi ng isang network ng mga Multicultural Centre sa Canberra at sa buong SE NSW kabilang ang Queanbeyan, Goulburn at Cooma.

Ang aming masigasig na mga kawani ay malapit na nakikipagtulungan sa aming mga kliyente sa malawak na hanay ng mga programa, kabilang ang suporta para sa mga bagong dating na migrante at mga refugee, serbisyo ng kabataan, trabaho, serbisyo para sa kababaihan, serbisyo ng kalalakihan, serbisyo sa pagpapayo at iba pa.

"Ikaw ay mas matapang kaysa sa iniisip mo, mas malakas kaysa sa tingin mo, at mas matalino kaysa sa inaakala mo."



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

 180 London Circuit,
city  02 6100 4611

Pinondohan ng

phn
ACT

An Australian Government Initiative

**Capital
Health
Network**

Partnering for better health