

ความช่วยเหลือสำหรับผู้มีแนวโน้มฆ่าตัวตาย

เส้นทางสู่การฟื้นตัว



คู่มือฉบับพกพาสำหรับวางแผนการดูแล
ตัวเองหรือให้การช่วยเหลือแก่ผู้ที่ต้องการ

การฆ่าตัวตาย: การฆ่าตัวตายคือการเสียชีวิตที่น่าเศร้าที่เกิดขึ้นเมื่อ บุคคลเลือกจบชีวิตของตัวเองโดยสมัครใจและตั้งใจ

สัญญาณเตือน

ความคิดเห็นเกี่ยว
กับการฆ่าตัวตาย



การพูดถึงความ
รู้สึกที่เหมือนถูก



พฤติกรรมที่ประมาท



การเปลี่ยนแปลง
ของอารมณ์



ภาวะซึมเศร้า
หลังคลอด



การปลื้มตัว
ออกจากสังคม



การแสดงออกถึง
การนอนหลับยาก



การเพิ่มขึ้นอย่าง
รวดเร็วของการสูบ
บุหรี่ การดื่ม
แอลกอฮอล์ และ
การใช้ยาเสพติด



การฆ่าตัวตายเป็นเรื่องที่
ซับซ้อนและไม่มีสาเหตุที่
ชัดเจนเพียงอย่างเดียว



การวางแผนการฟื้นตัวของคุณ

เตรียมแผนเพื่อความปลอดภัย

สร้างแผนของคุณบนเว็บไซต์ของ Lifeline beyondnow.lifeline.org.au หรือดาวน์โหลดแอปบนอุปกรณ์ Android หรือ Apple ของคุณ

ขั้นตอนการวางแผนเพื่อความปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 1: ระบุสัญญาณเตือน

การระบุสัญญาณกระตุ้นจะช่วยให้คุณวางแผนล่วงหน้าและเตรียมพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ (จดบันทึกสัญญาณเตือนในอดีตที่คุณเคยประสบมา)

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



ขั้นตอนที่ 2: ทำให้พื้นที่ของคุณปลอดภัย

กำจัดสิ่งของที่คุณอาจรู้สึกอยากใช้ในขณะที่รู้สึกอยากฆ่าตัวตาย



เก็บสิ่งของมี
คมให้อยู่ห่าง
ตัว



มอบหมายให้ใคร
สักคนช่วยดูแล
ของคุณ

ขั้นตอนที่ 3: จดบันทึกเหตุผลในการมีชีวิตอยู่

เมื่อคุณคิดจะฆ่าตัวตาย มันเป็นเรื่องง่ายที่จะลืมสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้คุณอยากใช้ชีวิตต่อไป เช่น สัตว์เลี้ยง วันเกิดของคนที่คุณรัก งานอดิเรกของคุณ



ขั้นตอนที่4: คุณสามารถทำอะไรเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของคุณได้บ้าง

ทำสิ่งที่จะช่วยเบี่ยงเบนความสนใจจากความคิดที่จะฆ่าตัวตาย เช่น การฝึกสติ ออกไปเดินเล่น อ่านหนังสือ หรือขอความช่วยเหลือ



ขั้นตอนที่ 5: เชื่อมต่อกับผู้คนและสถานที่

จัดทำรายชื่อคนที่คุณอยากใช้เวลาไปด้วยหรือสถานที่ที่สร้างความทรงจำดี ๆ



ขั้นตอนที่ 6: ระบบการช่วยเหลือที่แข็งแกร่ง

การมีกลุ่มบุคคลที่น่าเชื่อถือและไว้วางใจได้สามารถช่วยให้คุณปลอดภัยและรู้สึกดีขึ้นได้



สร้างรายชื่อเพื่อน/ครอบครัวที่คุณไว้วางใจมากที่สุด:

<u>ชื่อ</u>	<u>เบอร์โทรศัพท์</u>
	
	
	

<u>ชื่อ</u>	<u>เบอร์โทรศัพท์</u>
	
	
	

ขั้นตอนที่ 7: เชื่อมต่อกับบริการต่าง ๆ

หากเป็นอันตรายถึงชีวิต / เรียกรถพยาบาล	000
Lifeline (บริการ 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 เป็นผู้ให้บริการชั้นนำสำหรับผู้ย้ายถิ่นฐาน ผู้ลี้ภัย และผู้แสวงหาที่ลี้ภัย และเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายศูนย์พหุวัฒนธรรมใน Canberra และทั่วบริเวณตะวันตกเฉียงใต้ของ NSW รวมทั้ง Queanbeyan, Goulburn และ Cooma

ทีมงานผู้มุ่งมั่นทุ่มเทของเราทำงานอย่างใกล้ชิดกับลูกค้าของเราในโปรแกรมที่หลากหลาย รวมถึงความช่วยเหลือสำหรับผู้ย้ายถิ่นฐานและผู้ลี้ภัยที่มาถึงใหม่ บริการสำหรับผู้เยาวชน การจ้างงาน บริการสำหรับผู้หญิง บริการสำหรับผู้ชาย บริการให้คำปรึกษา และอื่น ๆ อีกมากมาย

“คุณกล้าหาญมากกว่าที่คุณรู้สึก แข็งแรงกว่าที่คนอื่นเห็น และฉลาดกว่า
ที่คุณคิดไว้”



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

 180 London Circuit,
city  02 6100 4611

ได้รับทุนสนับสนุนจาก

phn
ACT

An Australian Government Initiative

**Capital
Health
Network**

Partnering for better health