

İntihar önleme desteği



İyileşmeye giden yol



**Kendi kişisel bakımınızı planlamak
veya ihtiyacı olan birine destek
olmak için bir cep rehberi.**

İNTİHAR: İntihar, bir kişinin kendi hayatına isteyerek ve kasıtlı olarak son vermesi durumunda meydana gelen trajik bir ölümdür.

Uyarı işaretleri

İntihar hakkındaki yorumlar



Kapana kısılmış hissetmekten bahsetmek



Kusurlu davranış



Ruh hali değişiklikleri



Doğum sonrası depresyon



Sosyal geri çekilme



Uyku ile ilgili zorlukları ifade etmek



Sigara, alkol ve uyuşturucu tüketiminde ani artış



**İNTIHAR
KARMAŞIK BİR
OLAYDIR VE
NEDENİ TEK BİR
ŞEY DEĞİLDİR**



İYİLEŞME DURUMUNUZU PLANLAMA

Bir güvenlik planı hazırlayın

Lifeline'in beyondnow.lifeline.org.au adresindeki internet sitesinde planınızı oluşturun veya uygulamayı Android veya Apple cihazlarınıza indirin.

Güvenlik planı için adımlar

1. Adım: Uyarı işaretlerini tanımlayın

Tetikleyici işaretleri belirlemek, önceden plan yapmanıza ve hazırlıklı olmanıza yardımcı olur. (Geçmişte yaşadığınız bazı uyarı işaretlerini yazın)

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



2. Adım: Mekânınızı güvenli hale getirin

İntihara eğilimli hissederken kullanmak isteyebileceğiniz şeyleri yok edin.



Keskin
nesneleri
kaldırın



İlaçlarınızı
muhafaza etmesi
için birine verin

3. Adım: Yaşamak için olan nedenlerinizi not edin

İntihara eğilimli olduğunuzda, uğruna yaşanacak şeyleri unutmak kolaydır. Evcil hayvanlar, sevdiğiniz birinin doğum günü, hobileriniz gibi.



4. Adım: Esenliđiniz için neler yapabilirsiniz?

Kendinizi intihar düşüncelerinden uzaklaştırmak için farkındalık, yürüyüşe çıkmak, kitap okumak, yardım istemek gibi şeyler yapın.



5. Adım: İnsanlarla ve yerlerle bağlantı kurun

Birlikte vakit geçirebileceğiniz kişilerin veya güzel anıları hatırlatan yerlerin bir listesini yapın.



6. Adım: Güçlü destek sistemi

Güvenilir ve itimat edilebilir insanlardan oluşan bir çevrenizin olması, güvende kalmanıza ve daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.



En çok itimat ettiğiniz arkadaşlarınızın/aile üyelerinizin bir listesini yapın:

<u>Adı</u>	<u>Telefon numarası</u>
	
	
	

<u>Adı</u>	<u>Telefon numarası</u>
	
	
	

7. Adım: Hizmetlere bağlanın

Hayati tehlike varsa / Ambulans	000
Lifeline (24/7 servis)	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 Hub Canberra, göçmenler, mülteciler ve sığınmacılar için önde gelen bir hizmet sağlayıcısıdır; Canberra'da ve Queanbeyan, Goulburn ve Cooma dahil olmak üzere Güneydoğu NSW'de Çokkültürlü Merkezler ağıının bir parçasıdır.

Tutkulu personel ekibimiz, yeni gelen göçmenlere ve mültecilere destek, gençlik hizmetleri, istihdam, kadın hizmetleri, erkek hizmetleri, danışmanlık hizmetleri ve daha nicelerini de içeren çok çeşitli programlarda müşterilerimizle yakın bir şekilde çalışmaktadır.

"İnandığınızdan daha cesur, görüldüğünüzden daha güçlü ve düşündüğünüzden daha akıllısınız."



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

 180 London Circuit,
city  02 6100 4611

phn
ACT

An Australian Government Initiative

**Capital
Health
Network**
Partnering for better health

**tarafından finanse
edilmektedir**