

Hỗ trợ về vấn đề tự tử

Quá trình hồi phục



Cắm nang bỏ túi để lập kế hoạch tự
chăm sóc bản thân hoặc hỗ trợ
người đang cần.

TỰ TỬ: Tự tử là một cái chết bị thảm xảy ra khi một người tự nguyện và cố tình kết thúc cuộc sống của chính mình.

Dấu hiệu cảnh báo

Nhắc đến việc tự tử



Nói chuyện về cảm giác bị mắc kẹt



Hành vi bất cẩn



Thay đổi tâm trạng



Trầm cảm sau sinh



Tránh gặp mọi người



Bày tỏ những khó khăn về giấc ngủ



Tăng đột ngột lượng thuốc lá, rượu và ma túy tiêu thụ



**TỰ TỬ LÀ VẤN
ĐỀ PHỨC TẠP VÀ
KHÔNG CÓ MỘT
NGUYÊN NHÂN
DUY NHẤT**



LẬP KẾ HOẠCH HỒI PHỤC

Chuẩn bị kế hoạch an toàn

Tạo kế hoạch của quý vị trên trang mạng của Lifeline beyondnow.lifeline.org.au hoặc tải xuống ứng dụng trên thiết bị Android hoặc Apple của quý vị.

Các bước lập kế hoạch an toàn

Bước 1: Xác định các dấu hiệu cảnh báo

Xác định được các dấu hiệu kích hoạt sẽ giúp lập kế hoạch trước và chuẩn bị sẵn sàng. (Viết ra một số dấu hiệu cảnh báo mà quý vị đã trải qua trước đây)

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



Bước 2: Làm cho không gian của quý vị được an toàn

Vứt bỏ những thứ mà quý vị có thể cảm thấy muốn sử dụng khi có ý định tự tử.



Cất các vật
sắc nhọn



Giao thuốc của
quý vị cho ai đó
trông coi.

Bước 3: Ghi lại những lý do để muốn sống

Khi có ý định tự tử, quý vị dễ quên mất những điều khiến mình muốn sống. Chẳng hạn như thú cưng, sinh nhật của người thân, sở thích của quý vị.



Bước 4: Quý vị có thể làm gì cho an sinh của mình

Làm những việc để đánh lạc hướng bản thân khỏi những suy nghĩ tự tử, chẳng hạn như chánh niệm, đi bộ, đọc sách, tìm kiếm sự giúp đỡ.



Bước 5: Kết nối với mọi người và các địa điểm

Lên danh sách những người quý vị có thể muốn ở bên cạnh hoặc những địa điểm mang lại những kỷ niệm đẹp.



Bước 6: Hệ thống hỗ trợ mạnh mẽ

Việc có một nhóm người có thể trông cậy, đáng tin cậy có thể giúp quý vị giữ an toàn và cảm thấy tốt hơn.



Lập danh sách những người bạn/người thân đáng tin cậy nhất của quý vị:

<u>Tên</u>	<u>Số điện thoại</u>
	
	
	

<u>Tên</u>	<u>Số điện thoại</u>
	
	
	

Bước 7: Kết nối với các dịch vụ

Nếu nguy hiểm đến tính mạng / Xe cứu thương	000
Lifeline (dịch vụ 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 là cơ sở cung cấp dịch vụ hàng đầu cho người di cư, người tị nạn và người tằm trú và nằm trong mạng lưới các Trung tâm đa văn hóa tại Canberra và trên khắp Đông Nam NSW bao gồm Queanbeyan, Goulburn và Cooma.

Đội ngũ nhân viên đầy tâm huyết của chúng tôi làm việc chặt chẽ với khách hàng của mình trong nhiều chương trình, kể cả hỗ trợ cho người di cư và người tị nạn mới đến, dịch vụ thanh thiếu niên, việc làm, dịch vụ dành cho phụ nữ, dịch vụ dành cho nam giới, dịch vụ tư vấn và nhiều dịch vụ khác.

"Quý vị dũng cảm hơn quý vị tưởng, mạnh mẽ hơn vẻ bề ngoài và thông minh hơn quý vị nghĩ."



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

 180 London Circuit,
city  02 6100 4611

phn
ACT
An Australian Government Initiative

Do

**Capital
Health
Network**
Partnering for better health

tài trợ