

SUPPORT

Currently StandBy operates in the following regions, for 24/7 StandBy after suicide support please contact

ACT

ACT 0421 725 180

QUEENSLAND

Brisbane North & South 0438 150 180

Central Qld, Wide Bay & Sunshine Coast 0407 766 961

Northern Qld 0459 299 147

North West Central Qld 0408 839 711

NEW SOUTH WALES

North Coast New South Wales 0417 119 298

NORTHERN TERRITORY

Northern Territory 0418 575 680

SOUTH AUSTRALIA

Country SA - South 0437 752 458

Country SA - North 0438 728 644

TASMANIA

Tasmania 0400 183 490

VICTORIA

Murray 0439 173 310

WEST AUSTRALIA

East Kimberley 0488 910 012

West Kimberley 0458 889 937

Pilbara 0438 611 999

For further StandBy on-line support visit

WWW.STANDBYSUPPORT.COM.AU

In case of emergency please call 000

For immediate support call Suicide Call Back Service
1300 659 467 or Lifeline 13 11 14

对于本地支持，请联系：

如何联系StandBy？

如有查询，请联系：

0429 147 491

电子邮件：

standbynational@unitedsynergies.com.au

WWW.STANDBYSUPPORT.COM.AU



A PROGRAM OF UNITED SYNERGIES

StandBy: An Australian Government Initiative



*You are
not alone*

我们和您在一起

STANDBY 自杀后 措施服务

StandBy措施服务

StandBy措施服务帮助人们解决家庭成员或朋友因自杀而死亡的问题。无论是您居住的地方或其它地方发生自杀，都在我们的解决范围内。无论是发生在刚才的，还是很久以前的，我们都能帮助您。

StandBy如何帮助您？

StandBy的协调员能

- 在电话中和您沟通
- 在您的住处或其它您认为合适的地点，和您、您的家庭成员或朋友一起坐下交谈
- 帮助您、您的家人或所在群体决策需要的帮助类型
- 告诉您如何帮助您的家庭成员或朋友
- 告诉您自杀发生后警察和其它组织的所作所为

StandBy的协调员也能够

- 告诉您关于
 - 能帮助现居住在澳大利亚的外国人士的服务
 - 您居住地区周围的服务，能以其它的方式帮助您
- 进行电话问候，查看您最近的进展

需要向StandBy支付多少费用？

是免费的

听闻有人自杀后的感觉

有人去世后，有很多事情待处理。每个人以自己的方式处理问题。你可能会感觉到以下情绪：



相互照顾

- 花时间陪伴关心自杀者的人
- 举行对于您和自己家人而言重要的仪式
- 去有着美好回忆的地方
- 帮助家庭成员和朋友
- 错误不在任何人——请勿评判
- 记住美好的时光

照顾自己

- 做一些能冷静自己头脑的事情，
- 联系您在国外的家庭成员和朋友
- 烹调您最喜欢的菜，尽享美食
- 让自己好好地休息
- 放声大哭不是错

如果您感到生气，请以安全的方式发泄

- 避免吸毒酗酒
- 大量饮水



如果您或您的家庭成员悲伤万分，另一种帮助方式就是和自杀回电服务的工作人员交谈，请拨打**1300 659 467**或查询网站 <http://www.suicidecallbackservice.org.au/contact-us>

电话口译员服务

如果你觉得自己可能不大明白StandBy工作人员所说的内容，或者他们可能无法完全理解您，请拨打**131450**，让他们使用电话口译员服务。