

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

StandBy लाई कसरी सम्पर्क गर्न सकिन्छ?

सहयोग वा कुनै जानकारीका लागि सम्पर्क फोन:

0429 147 491

ईमेल

standbynational@unitedsynergies.com.au

WWW.STANDBYSUPPORT.COM.AU



A PROGRAM OF UNITED SYNERGIES

StandBy: An Australian Government Initiative



*You are
not alone*

तपाईं एक्लो हुनु हुन्न

STANDBY
आफ्टर सुसाईड
रेसपन्स सर्भिस

स्तान्डबाई रेसपन्स सर्भसिज

स्तान्डबाई रेसपन्स सर्भसिज (StandBy Response Service) ले आत्माहत्याको शोक भोगेका परिवार वा साथीलाई सहयोग गर्छ। आत्माहत्या आफु बसेको ठाउँमा भएको होस अन्य ठाउँमा, हामीले तपाईंलाई तुरन्तै सहारा दिन सक्छौं। धेरै समय अगाडी यस्तो घटना भएको भए पनि मद्दत गर्न सकिन्छ।

स्तान्डबाई (StandBy) ले कसरी तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छ?

StandBy संयोजकले:

- तपाईंसँग फोनमा कुरा गर्न सक्छ
- तपाईंसँग, तपाईंको परिवार वा मतिरहूसँग पायक पर्ने ठाउँमा भेट्न आउन सक्छ
- तपाईं वा तपाईंको परिवारलाई चाहिने सहयोग पहिचान गर्न मद्दत गर्छ
- तपाईंको परिवारलाई वा मतिरहुरलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भनेर बारे जानकारी दिन्छ
- आत्माहत्या पछि प्रहरी, वा अरू संस्थाहरूले कसरी सहयोग गर्न सक्छ भन्ने बारे जानकारी दिन्छ

StandBy संयोजकले:

- नमिन कुराहरूको तपाईंलाई जानकारी दिन्छ
 - बदिशवाट आएर हाल अष्ट्रेलियामा बसोबास गरिरहेका ब्यक्तिलाई सहयोग हुने सेवाहरु बारे
 - तपाईंको बसोबास नजकि उपलब्ध तपाईंलाई सहयोग दिन सेवाहरु बारे
- केही समय पश्चात तपाईंलाई कस्तो हुँदैछ भनेर खबर लिन सम्पर्क गर्छ

StandBy सेवाको शुल्क कत हो?

Standby को सहायता निःशुल्क सेवा हो।

आत्माहत्या पश्चातको भावना

कोहिमानसिको मृत्यु पछि धेरै कुराहरूको सामना गर्नु पर्ने हुन्छ। सबैले आ-आफ्नो तरिकाले यसको सामना गर्छ। तपाईंले नमिन भावनाहरू महसुस भएको हुन सक्छ:



एकअर्काको हेरवचार गर्नुस्

- आफुलाई हेराचाह गर्ने ब्यक्तिसँग समय बिताउनुस्
- तपाईं र तपाईंको परिवारमा गरिने आवश्यक क्रियाक्रम गर्नुहोस्
- रमाईलो सम्झना आउने ठाउँमा जानुहोस्
- परिवार तथा साथीहरूलाई साथ दिनुहोस्
- यो कसैको गल्ती हैन- कसैलाई ठहर नगरनुहोस्
- मठि क्षणहरूको याद गर्नुहोस्

आफ्नो हेरवचार गर्नुस्

- आफुलाई शान्ति हुने गतिविधि गर्नुस्
 - बदिशमा रहेका तपाईंका परिवार तथा साथीहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस्
 - आफुलाई मनपर्ने खाना पकाउनुस् र राम्ररी खानुस्
 - पर्याप्त आराम गर्नुहोस्
 - रनु परे रनुस, यो पनि राम्रो हो
- यदि तपाईंलाई रिस उठेमा सुरक्षित साथ रिस पोखनुस्
- रक्सी तथा लागु औषध नखानुस्
 - पर्याप्त पानी पिउनुहोस्



तपाईं वा तपाईंको परिवारलाई निकै दुःखी लागेमा सुसाईद कलबाक सर्भसिज (Suicide Call Back Service) लाई 1300 659 467 मा फोन गरेर कसैसँग कुरा गर्न सक्नु हुन्छ, वा तलको वेबसाईटमा जानुहोस्:
<https://www.suicidecallbackservice.org.au/contact-us>

फोन अनुबाद सेवा

यदि तपाईंले StandBy कर्मचारीले बोलेको बुझेन वा तपाईंले बोलेको उनीहरूले नबुझेको जस्तो लागेमा उनीहरूलाई 131 450 मा फोन गरेर फोन अनुबाद सेवा (Telephone Interpreter Service) प्रयोग गर्न अनुरोध गर्नुहोस्।