

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

Làm sao để liên lạc với StandBy?

Mọi thắc mắc xin vui lòng gọi

0429 147 491

Email

standbynational@unitedsynergies.com.au

WWW.STANDBYSUPPORT.COM.AU



A PROGRAM OF UNITED SYNERGIES

StandBy: An Australian Government Initiative



*You are
not alone*

Bạn không cô đơn

STANDBY
Dịch Vụ Đáp Ứng
Sau Khi Có Người Tự Tử

StandBy Dịch vụ Đáp Ứng

Dịch vụ đáp ứng StandBy giúp đỡ cho những người có thân nhân hay bạn bè chết vì tự tử. Bất kể là sự tự tử đó xảy ra nơi bạn ở, hay ở nơi nào khác. Chúng tôi có thể giúp đỡ cho bạn ngay, hay khi nó đã xảy ra lâu rồi.

StandBy có thể giúp đỡ bạn như thế nào?

Điều hợp viên của StandBy có thể

- Nói chuyện với bạn qua điện thoại
- Ngồi xuống với bạn, gia đình hay bạn bè của bạn tại nhà bạn hay ở nơi nào thích hợp cho bạn
- Giúp bạn quyết định sự giúp đỡ nào mà bạn muốn có cho mình, gia đình hay nhóm của bạn
- Nói chuyện với bạn về cách giúp đỡ gia đình hay bạn bè của bạn
- Nói chuyện với bạn về những gì cảnh sát và những tổ chức khác sẽ làm sau khi có người tự tử.

Điều hợp viên của StandBy cũng có thể

- Nói chuyện với bạn về
 - những dịch vụ có thể giúp đỡ cho những người nước ngoài hiện đang sinh sống tại Úc
 - những dịch vụ gần nơi bạn cư ngụ có thể giúp bạn bằng cách khác
- Gọi cho bạn để xem bạn ra sao theo thời gian.

Dịch vụ StandBy tốn bao nhiêu tiền?

StandBy giúp đỡ miễn phí.

Cảm xúc sau khi có người tự tử

Khi có người chết thì có nhiều chuyện phải đối diện. Mỗi người xử sự theo cách của mình. Những điều bạn cảm thấy gồm có:



Chăm sóc lẫn nhau

- Bỏ thời gian ở gần những người quan tâm
- Thực hiện những nghi thức quan trọng đối với bạn và gia đình bạn
- Đến những nơi có kỷ niệm đẹp
- Hỗ trợ cho gia đình và bạn bè
- Không phải là lỗi của ai cả - không nên phê phán
- Nên nhớ lại những thời gian hạnh phúc

Chăm sóc cho mình

- Làm những việc giúp cho lòng bạn được bình an
- Liên lạc với gia đình và bạn bè ở nước ngoài
- Nấu món ăn mà bạn thích nhất và nên ăn ngon
- Nghỉ ngơi nhiều
- Nên khóc nếu cần

Nếu bạn cảm thấy tức giận thì nên biểu tỏ điều đó một cách an toàn

- Tránh dùng ma túy và rượu
- Uống nhiều nước



Nếu bạn hay gia đình bạn rất buồn thì một việc có thể giúp ích đó là nói chuyện với người nào đó thuộc Suicide Call Back Service (Dịch Vụ Gọi Lại Liên Quan Đến Tự Tử) 1300 659 467 hay vào trang mạng <http://www.suicidecallbackservice.org.au/contact-us>

Dịch Vụ Thông Dịch Qua Điện Thoại

Nếu bạn nghĩ là bạn có thể không hiểu những gì nhân viên của StandBy nói, hay họ sẽ gặp khó khăn thấu hiểu bạn, xin hãy yêu cầu họ dùng Dịch Vụ Thông Dịch Qua Điện Thoại (Telephone Interpreter Service) bằng cách gọi 131 450.