

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

كيف يمكنني الإتصال بـ StandBy؟

للدعم أو الإستفسارات يرجى الإتصال بـ :
0429 147 491

البريد الإلكتروني :

standbynational@unitedsynergies.com.au

WWW.STANDBYSUPPORT.COM.AU



A PROGRAM OF UNITED SYNERGIES

StandBy: An Australian Government Initiative



*You are
not alone*

انتم لستم وحدكم

STANDBY

خدمة الاستجابة الاحتياطية
بعد الإنتحار

إن خدمة الإستجابة الإحتياطية

إن خدمة الإستجابة الإحتياطية (StandBy Response Service) تساعد الناس الذين توفي أحد أفراد عائلتهم أو صديق بواسطة الانتحار. ولا يهم إذا حدث الإنتحار في المكان الذي تعيشون فيه، أو في مكان آخر. يمكننا أن ندعمكم على الفور، أو إذا حدث ذلك منذ وقت طويل.

كيف يمكن StandBy مساعدتكم؟

يمكن لمنسق StandBy

- التحدث معكم عبر الهاتف
- الجلوس معكم أو مع عائلتكم أو أصدقائكم في منزلكم أو في مكان آخر عندما يناسبكم ذلك
- يساعدكم على أن تقررروا أي نوع من المساعدة التي ترغبون بها لأنفسكم أو لعائلتكم أو لجماعتكم
- التحدث معكم حول كيفية مساعدة عائلتكم أو أصدقائكم
- التحدث معكم حول ما الذي تفعله الشرطة والمنظمات الأخرى بعد حادث إنتحار
- يمكن لمنسق StandBy أيضاً
- التحدث معكم حول:

- الخدمات التي يمكن أن تساعد الناس من بلدان أخرى الذين يعيشون الآن في أستراليا
- والخدمات قرب المكان الذي تعيشون فيه والتي يمكن أن تساعدكم بطرق أخرى
- الإتصال بكم لمعرفة كيف تسير أموركم مع مرور الوقت

ما هي تكلفة StandBy؟

إن خدمة StandBy مجانية

المشاعر بعد حادثة انتحار

عندما يتوفى شخص ما هناك الكثير من الأمور للتعامل معها. يتعامل الجميع مع الأشياء بطريقتهم الخاصة. بعض الأشياء التي قد تشعرون بها هي:



الإهتمام ببعضكم البعض

- إقضوا وقتاً مع الناس الذين يهتمون
- قوموا بأداء الطقوس المهمة بالنسبة لكم ولعائلتكم
- إذهبوا إلى الأماكن التي فيها ذكريات جيدة
- إدمعوا العائلة والأصدقاء
- أنه ليس خطأ أي أحد - لا تحاولوا إصدار الاحكام
- تذكروا الأوقات الجيدة

الإعتناء بأنفسكم

- إعملوا الأشياء التي تعطيكم السلام،
- اتصلوا بالعائلة والأصدقاء في خارج البلاد
- قوموا بطهي أكلتكم المفضلة وتناولوا الطعام بشكل جيد
- أحصلوا على قسط وافر من الراحة
- لا بأس من البكاء
- إذا كنتم تشعرون بالغضب عبّروا عنه بطريقة أو بأخرى بأمان
- تجنبوا المخدرات والكحول
- إشربوا الكثير من الماء



إذا كنتم أنتم أو عائلتكم حزينون جداً هناك شيء آخر يمكن أن يساعدكم وهو التحدث إلى شخص في خدمة معاودة الاتصال حول الإنتحار (Suicide Call Back Service) وذلك على الرقم التالي: 1300 659 467 (٠٣١ ٩٥٦ ٧٦٤) أو زيارة الموقع <https://www.suicidecallbackservice.org.au/contact-us>

خدمة الترجمة الشفهية الهاتفية

إذا كنتم تشعرون بأنكم قد لا تفهمون ما يقوله موظفو StandBy، أو قد تكون لديهم صعوبة في فهمكم، الرجاء أطلبوا منهم إستخدام خدمة الترجمة الهاتفية بالاتصال على الرقم 131 450 (١٣١ ٠٥٤)