

## 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

من چگونه میتوانم با StandBy تماس بگیرم؟

برای کمک و یا پرس و جو لطفاً تلفن

0429 147 491

ایمیل:

standbynational@unitedsynergies.com.au

**WWW.STANDBYSUPPORT.COM.AU**



A PROGRAM OF UNITED SYNERGIES

*StandBy: An Australian Government Initiative*



*You are  
not alone*

شما تنها نیستی

STANDBY

ارائه خدمات

بعد از خودکشی

## از خودتان مواظبت کنید

- کارهایی را که به شما آرامش میدهد انجام دهید
- با اقوام و دوستان که در خارج هستند تماس بگیرید
- غذای مورد علاقهتان را بپزید و به اندازه کافی بخورید
- زیاد استراحت کنید
- عیبی ندارد که گریه کنید
- اگر احساس عصبانیت میکنید بگذارید اشکتان سرازیر شود
- از مواد مخدر و مشروب دوری کنید
- به مقدار زیاد آب بنوشید



اگر شما و خانوادهتان واقعا غمگین هستید چیز دیگری که ميتوانند به شما کمک کند صحبت با کسی در Suicide Call Back Service شماره تلفن 1300 659 467 یا مراجعه به وبسایت زیر میباشد:  
<https://www.suicidecallbackservice.org.au/contact-us>

## خدمات ترجمه تلفنی

اگر احساس میکنید که نمیتوانید مطالبی را که کارمندان StandBy میگویند بفهمید، یا آنها درست صحبتهای شما را متوجه نشوند، لطفاً از آنها بخواهید با تلفن به شماره 131 450 از خدمات ترجمه تلفنی استفا ده نمایند.

## احساسات بعد از خودکشی

وقتی کسی فوت میکند با مسائل زیادی روبرو میشوید. هر کس بطریق خودش با آنها رفتار میکند. بعضی چیزها که ممکن است شما احساس کنید عبارتند از:



## مواظب همدیگر بودن

- با کسانی که غمخوار و همراهتان هستند اوقاتتان را بگذرانید
- مراسم و تشریفات را که برای شما و خانوادهتان مهم است انجام دهید
- به جاهایی که از آنجا خاطرات خوب دارید بروید
- از خانواده و دوستان حمایت نمایید
- اشتباه کسی نبوده — سعی کنید قضاوت ننمایید
- ایام خوش را بیاد بیاورید

## خدمات StandBy Response

خدمات StandBy Response به کسانی که بستگان در اثر خودکشی فوت نموده اند کمک میکند. فرقی نمیکند که این خودکشی در محلی که شما زندگی میکنید و یا در محل دیگری انجام شده، و یا مدت زیادی قبل اتفاق افتاده، در هر حال میتوانیم فوراً به شما کمک کنیم.

## StandBy چگونه میتواند به شما کمک کند؟

همراهنگ کننده StandBy میتواند

- با شما از طریق تلفن صحبت کند
- با شما، خانوادهتان، یا دوستان در منزل شما یا محل دیگری بنشیند و ملاقات کند.
- به شما کمک میکند که تصمیم بگیرید برای خود، خانواده، و گروهتان چه کمکی میخواهید
- با شما در مورد چگونگی کمک به شما یا دوستانتان صحبت کند
- با شما در باره اینکه بعد از جريان خودکشی، پلیس و سایر موسسات چه اقدامی میکنند صحبت کند

همراهنگ کننده StandBy همچنین میتواند

- با شما در موارد زیر مذاکره کند
- خدماتی که میتوانند به کسانی که از سایر کشورها هستند و اکنون در استرالیا زندگی میکنند کمک نمایند
- خدماتی که در نزدیکی محل زندگی شماست میتوانند به طرق دیگر کمک نمایند.
- تلفن کنید که ببینیم چگونه روزگار را میگذرانید

## کنار آمدن و ساختن با مسئله تا سف