

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

چگونه با آماده باش تماس بگیریم؟

للدعم أو الإستفسارات يرجى الإتصال بـ :

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*

تو تنها نیستی

STANDBY

آماده باش

پس از خودکشی

خدمات پاسخ

خدمات پاسخ آماده

خدمات پاسخ آماده باش به مردم که اعضای خانواده و یا دوستان شان در اثر خودکشی فوت کردند کمک می نماید (STANDBY Response Service). مهم نیست که اگر خودکشی در جای که شما زندگی می کنند، و یا در جایی دیگر اتفاق افتاده باشد. ما می توانیم شما را فوراً حمایت کنیم، و یا اگر آن مدت ها قبل اتفاق افتاده است.

چگونه آماده باش میتواند به شما کمک کند؟

همانگ کننده آماده باش می توانید

- صحبت با شما از طریق تلفن
- نشستن با شما، خانواده و دوستان تان در محل شما و یا در جایی دیگر هر زمان که مناسب شما باشد
- به شما در تصمیم گرفتن که چه نوع کمک برای خودتان، خانواده و یا گروه کمک میکند
- صحبت با شما در مورد چگونگی کمک به خانواده یا دوستان تان
- صحبت با شما در مورد آنچه پولیس، و دیگر سازمان ها پس از خودکشی انجام میدهند
- همانگ کننده آماده باش همچنین می توانید صحبت با شما در مورد
- خدمات است که می تواند به مردم که در حال حاضر از کشورهای دیگر در استرالیا زندگی می کنند کمک کند

- خدمات می تواند به شما از راه های دیگر در نزدیکی محلی که شما زندگی می کنند کمک نماید.
- گرفتن تماس تا ببینید که در طول زمان چطور هستید

آماده باش چقدر مصرف دارد؟

کمک آماده باش مجانی است

احساسات پس از خودکشی

بسیاری از چیزها برای مقابله وجود دارد زمانی کسی میمیرد. هرکس به طریقه خودش چیزها را رسیده گی مینماید. بعضی از چیزهایی که شما ممکن احساس کنید عبارتند از:



مراقبت از یکدیگر

- گذراندن وقت با افرادی که مراقبت میکنند
- انجام مراسم مذهبی مهم به شما و خانواده تان
- به جای های بروید که خاطرات خوب از آن دارید
- حمایت خانواده و دوستان
- سعی کنید قضاوت نکنید - تقصیر هیچ کس نیست
- زمان خوب را به یاد داشته باشید

مراقبت از خود

- تماس با خانواده و دوستان تان در خارج از کشور
- غذایی مورد علاقه خود را بپزید و خوب غذا بخورید
- استراحت بقدر کافی نمایید
- گریه کردن خوب است
- اگر شما احساس عصبانیت میکنید اجازه دهید به نحوی با خیال راحت بیرون شود
- اجتناب از مواد مخدر و الکل
- نوشیدن مقدار زیادی آب



اگر شما یا خانواده شما واقعا غم گین هستید یکی از چیزهای که می تواند کمک کند صحبت کردن با کسی از Suicide Call Back Service خدمات تلفن برگشت خودکشی ۱۳۰۰۶۵۹۴۶۷ و یا دیدن صفحه اینترنتی انترنی <https://www.suicidecallbackservice.org.au/contact-us>

خدمات ترجمان تلفنی

اگر احساس می کنید نمی فهمید که کارکنان آماده باش چه می گویند، یا آنها ممکن مشکل داشته باشند شما را نفهمند، لطفاً از آنها بخواهید از خدمات ترجمان تلفنی استفاده نمایند با تماس گرفتن به ۱۳۱۴۵۰.