

## 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

ฉันจะติดต่อกับสแตนดี้บายได้อย่างไร?

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดติดต่อที่:

0429 147 491

อีเมล

standbynational@unitedsynergies.com.au

**WWW.STANDBYSUPPORT.COM.AU**



A PROGRAM OF UNITED SYNERGIES

*StandBy: An Australian Government Initiative*



*You are  
not alone*

คุณไม่ใช่ตัวคนเดียว

**STANDBY**

ภายหลังอัตวินิบาตกรรม

(ปลื้มชีวิตตนเอง)

บริการตอบสนอง

## บริการพร้อมช่วยเหลือ “สแตนด์บาย”

บริการนี้พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่สมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนปลิดชีวิตตนเอง (อัตวินิบาตกรรม) ไม่จำเป็นว่าการปลิดชีวิตตนเองเกิดขึ้น ณ สถานที่ที่คุณอาศัยอยู่หรือสถานที่อื่น เราสามารถให้ความช่วยเหลือแก่คุณได้ทันที แม้ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนานมาแล้วก็ตาม

## บริการ“สแตนด์บาย”ช่วยคุณได้อย่างไร?

เจ้าหน้าที่ประสานงานสแตนด์บายสามารถ

- สนทนากับคุณทางโทรศัพท์
- มาอยู่เป็นเพื่อนคุณครอบครัวหรือเพื่อนของคุณที่บ้านหรือที่อื่นใดที่สะดวกกับคุณ
- ช่วยคุณตัดสินใจว่าความช่วยเหลือแบบไหนที่คุณ ครอบครัวหรือกลุ่มของคุณควรได้รับ
- หาหรือกับคุณว่าจะช่วยคุณและครอบครัวของคุณได้อย่างไร
- สนทนากับคุณเกี่ยวกับเรื่องที่ต้องระวังและองค์กรอื่นๆ จำเป็นต้องปฏิบัติหลังจากที่มีการปลิดชีวิตตนเอง

นอกจากนั้น

เจ้าหน้าที่ประสานงานสแตนด์บายสามารถที่จะ

- สนทนากับคุณเกี่ยวกับ
  - บริการต่างๆ ที่สามารถช่วยเหลือบุคคลจากประเทศอื่นซึ่งขณะนี้อาศัยอยู่ในออสเตรเลีย
  - บริการต่างๆ ที่อยู่ใกล้คุณและสามารถที่จะช่วยเหลือคุณได้ด้วยวิธีอื่นๆ
- มาเยี่ยมเยียนเพื่อดูว่าคุณเป็นอย่างไรบ้าง

## สแตนด์บายคิดค่าบริการเท่าไร?

สแตนด์บายช่วยเหลือคุณโดยไม่คิดเงิน

## ความรู้สึกหลังจากมีการปลิดชีวิตตนเอง

เมื่อใดก็ตามที่มีการเสียชีวิต

มักจะมีเรื่องที่ต้องจัดการมากมาย คนเราแต่ละคนจะจัดการกับเรื่องต่างๆ ตามความถนัดของตนเอง ความรู้สึกบางอย่างที่คุณอาจประสบ คือ:



## ดูแลกันและกัน

- ใช้เวลาอยู่กับคนที่รักและหวังดี
- ทำกิจกรรมปกติที่สำคัญๆ สำหรับคุณและครอบครัวของคุณ
- เยี่ยมที่ต่างๆ ที่อยู่ในความทรงจำที่ดี
- สนับสนุนครอบครัวและเพื่อนฝูง
- ไม่ใช่ความผิดของใคร – พยายามอย่าลงความเห็น
- จดจำแต่เรื่องดีๆ

## ดูแลตัวของตนเอง

- ทำสิ่งที่ทำให้จิตใจสงบ
- ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนฝูงที่อยู่ต่างประเทศ
- ทำอาหารที่ตัวเองชอบและกินอาหารดีๆ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ไม่เป็นไรถ้าอยากร้องไห้

ถ้าคุณรู้สึกโกรธ แสดงออกมาเลยแต่อย่าให้เป็นอันตรายกับใคร

- หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและใช้ยาเสพติด
- ดื่มน้ำมากๆ



ถ้าคุณหรือครอบครัวรู้สึกเศร้าโศกอย่างสุดซึ้งอีกสิ่งหนึ่งที่จะช่วยได้คือการสนทนากับเจ้าหน้าที่บริการปรับทุกข์ทางโทรศัพท์หมายเลข 1300 659 467 หรือไปที่เว็บไซต์ <https://www.suicidecallbackservice.org.au/contact-us>

## บริการล่ามทางโทรศัพท์

ถ้าคุณคิดว่าคุณอาจไม่เข้าใจเรื่องที่เจ้าหน้าที่ของสแตนด์บายพูด หรือทางเจ้าหน้าที่อาจมีความลำบากในการเข้าใจคุณ โปรดขอให้เขาใช้ล่ามทางโทรศัพท์ โดยโทรไปที่ 131 450