

## إذا قلقبت بشأن شخص ما



ARABIC

العربية

"لاحظت أنك متضايق، فهل تود أن نتحدث عن الأمر؟"



اسأله إذا كان بخير



"أذني صاغية متى أردت أن تفضفض عن همك"



استمع بقلب شرح



"هل تحدثت إلى طبيب أو ممارس طبي؟"



شجعه على القيام  
بشيء ما حيال الأمر



"هل تحسنت أمورك أو تغيرت منذ آخر حديث لنا؟"  
"أتحتاج إلى المزيد من المساعدة؟"



تابع الأمر



# خطوط الإرشاد المحترف في الأزمات التي تعمل على مدار الساعة



ARABIC

العربية

لايف لاين 13 11 14

الرد على المكالمات الخاصة بحالات الانتحار 1300 659 467

الخط المخصص لمساعدة الأطفال (Kids Helpline) 1800 551 800



شكر وتقدير  
هذا المورد مدعوم من قبل هيئة الرعاية الصحية الأولية في تسمانيا  
(Tasmania PHN) كجزء من تجربة منع الانتحار في تسمانيا وفي  
إطار برنامج الرعاية الصحية الأولية التابعة للحكومة الأسترالية.