

اگر در باره کدام کسی تشویش دارید:



DARI

داری

”من اخیراً متوجه بعضی تغییراتی در شما شده ام ، آیا می خواهید در مورد آن صحبت کنید؟“

سوال کنید، خوب هستی؟

”من اینجا هستم تا اگر می خواهی بیشتر صحبت کنی گوش می دهم؟“

با ذهن باز گوش بدهید

”آیا با دکتر یا کدام فرد مسلکی صحت کرده ای؟“

تشویق به اقدام کنید +

”آیا از آخرین باری که باهم صحبت کردیم اوضاع بهبود یافته یا تغییر کرده است؟“ ”آیا به حمایت بیشتری ضرورت داری؟“

پیگیری



تلفون های حرفه ای 24 ساعته در حالات بحران

DARI

داری



13 11 14 (لایف لاین) Lifeline

1300 659 467 (تماس دوباره خودکشی): Suicide Call Back

1800 551 800 (خط تلفونی کمک به اطفال): Kids Helpline



City of
LAUNCESTON



migrant resource centre
tasmania

تصدیق
این منبع توسط صحت اولیه تسمانیا (Tasmania PHN) به
عنوان بخشی از تلاش تسمانیا جهت جلوگیری از خودکشی و
تحت برنامه صحت اولیه حکومت استرالیا پشتیبانی می شود.