

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

Paano ko makokontak ang StandBy?

Para sa iba pang tanong, kontakin ang:

Telepono sa opisina:

0429 147 491

Email

standbynational@unitedsynergies.com.au

WWW.STANDBYSUPPORT.COM.AU



A PROGRAM OF UNITED SYNERGIES

StandBy: An Australian Government Initiative



*You are
not alone*

Hindi ka nag-iisa

STANDBY
Serbisyong Pantulong
Makaraan ang isang
Pagpapakamatay

The StandBy Response Service (Ang StandBy na Serbisyong Pantulong)

Ang StandBy Response Service ay tumutulong sa mga taong may kapamilya o kaibigan na nagpakamatay. Kahit na kung ang pagpapakamatay ay nangyari sa iyong tinitirhan, o sa ibang lugar. Masusuportahan ka namin kaagad, o kahit kung ito ay matagal nang nangyari.

Paano makatutulong ang StandBy sa iyo?

Ang Koordineytor ng StandBy ay maaaring

- Makipag-usap sa iyo sa telepono
- Makipagkita sa iyo, sa iyong pamilya o mga kaibigan sa iyong bahay o saan man na mas mainam sa iyo
- Tulungan kang magdesisyon kung anong uri ng tulong ang nais mo para sa iyong sarili, pamilya o grupo
- Makipag-usap sa iyo kung paano ka makatutulong sa iyong pamilya o mga kaibigan
- Makipag-usap sa iyo kung ano ang gagawin ng pulis, at iba pang organisasyon matapos ang isang pagpapakamatay

Ang Koordineytor ng StandBy ay maaari ding

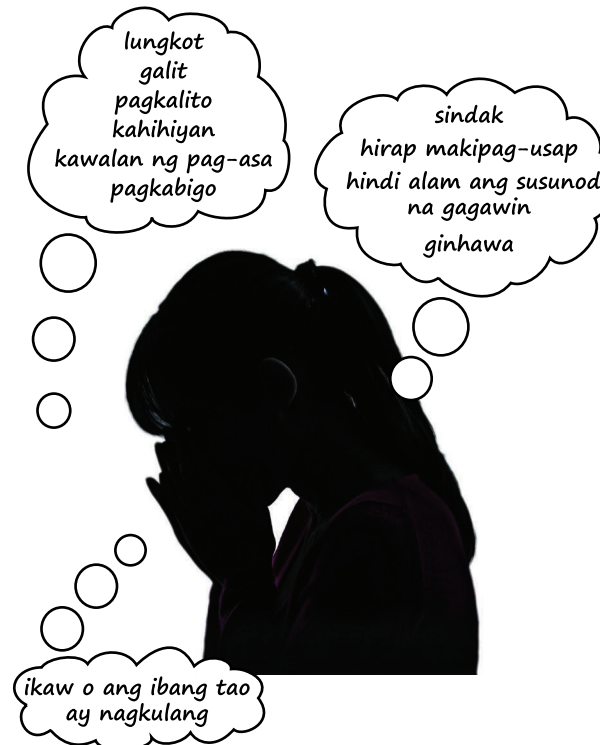
- Makipag-usap sa iyo tungkol sa
 - Mga serbisyong nakatutulong sa mga taong mula sa ibang bansa na ngayon ay naninirahan na sa Australya
 - Mga serbisyong malapit sa iyong tinitirhan na makatutulong sa iyo sa iba pang paraan
- Tumawag sa iyo sa darating na panahon upang kumustahin ka

Magkano ang StandBy?

Ang tulong ng StandBy ay libre

Mga Nararamdaman makaraan ang isang pagpapakamatay

Kapag may namatay ay may napakaraming mga bagay na haharapin. Bawat isa ay may kanyang kanyang paraan ng pagharap sa mga ito. Ilan sa mga bagay na maaari mong maramdaman ay:



Pangangalaga sa isa't-isa

- Mag-ukol ng panahon sa piling ng mga taong nagmamalasakit
- Gawin ang mga ritwal na mahalaga sa iyo at sa iyong pamilya
- Pumunta sa mga lugar na may magagandang alaala
- Suportahan ang pamilya at mga kaibigan
- Walang nagkulang na sinuman – sikaping huwag maghusga
- Gunitain ang masasayang sandali

Pangangalaga sa iyong sarili

- Gawin ang mga bagay na nagbibigay sa iyo ng kapayapaan
- Kontakin ang iyong pamilya at mga kaibigan na nasa ibang bansa
- Magluto ng paboritong mong pagkain at kumain kang mabuti
- Magpahinga nang sapat
- OK ang pag-iyak

Kung galit ka, ibulalas ito nang matiwasay

- Iwasan ang mga droga at alak
- Uminom ng maraming tubig



Kung ikaw o ang iyong pamilya ay tunay na nalulungkot, ang isa pang bagay na makatutulong ay ang makipag-usap sa Suicide Call Back Service sa 1300 659 467 o tumingin sa website na <https://www.suicidecallbackservice.org.au/contact-us>

Telephone Interpreter Service (Serbisyong Tagasalin sa Wika sa Telepono)

Kung sa iyong palagay ay hindi mo maunawaan kung ano ang sinasabi ng kawani ng StandBy, o nahihirapan silang maunawaan ka, hilingin mo lamang sa kanila na gamitin ang Telephone Interpreter Service sa pamamagitan ng pagtelepono sa 131 450.