

صحتي صوتي

العمل معاً للحد من الانتحار

يمكن للجميع المساعدة في تقليل ومنع الانتحار في مجتمعنا. تدعم شبكة الصحة الأولية لشمال غرب ميلبورن تجربة برنامج لمنع الانتحار في Melton و Brimbank و Macedon Ranges، وتعمل مع المجتمع لإيجاد الحلول والدعم المحلي.

تقوم تجربة برنامج منع الانتحار بتمويل ودعم مجموعة واسعة من الأنشطة.

- تشكيل مجموعات العمل المجتمعية لتوجيه البرامج التجريبية
- وتوفير التدريب المجاني لمنع الانتحار لأفراد المجتمع
- إطلاق مشروع منع الانتحار بسبب مشكلة القمار
- زيادة الوعي بشأن الانتحار بين الناس من مختلف المجموعات اللغوية والثقافية
- دعم حملة إعلامية في صحف Star Weekly المحلية حول أهمية الحديث عن الانتحار.

لقد شاركت حملة "التواصل، الحد من الانتحار" (Reach Out, Reduce Suicide) آراء أفراد المجتمع والأطباء والأشخاص الذين لديهم تجربة في الانتحار لتشجيع الناس على إكمال دورة مجانية على الإنترنت حول منع الانتحار. وتدرّب الدورة الأشخاص على كيفية بدء محادثة مع شخص ما في حياتهم الذي قد يحتاج إلى المساعدة، وماذا يفعلون إذا كان عرضة لخطر الانتحار.

وقال مستشار مساعدة المقامرين تيان ترونغ إن بدء المحادثة والقدرة على تقديم المساعدة غالباً ما يكون أهم شيء لمنع الانتحار.

وأضاف تيان قائلاً: "يستخدم الناس الآخرين كمنصات للتفيس عن غضبهم وإذا عرف الناس كيفية مساعدة الآخرين وإلى أين يوجهونهم فإن من شأن ذلك أن يساعد في الوقاية".

وقال أيضاً "ليس من الضروري السير في طريق القضايا التي نتراكم." وأنهى قائلاً "قد يظل الناس حزينين، ولكن إذا طرحتم عليهم السؤال فهذا يتيح لهم الفرصة لكي يخبرونكم عن مشاعرهم".

التدريب والدعم

لا يزال التدريب المجاني على منع الانتحار متاحاً للأشخاص الذين يعيشون في مجتمعنا في Brimbank و Melton. قوموا بزيارة www.nwmpn.org و au/suicideprevention-qpr لمعرفة المزيد والوصول إلى التدريب.

إذا كنتم أنتم أو أي شخص تعرفونه في أزمة، فيمكنكم الاتصال بخط Lifeline على 13 11 14: أو lifeline.org.au

خدمات الترجمة الكتابية والشفوية (TIS)

لدى Lifeline خدمة ترجمة مجانية للأشخاص الذين لا يتحدثون الإنجليزية.

1) اتصلوا بـ TIS على 131 450 واطلبوا Lifeline على 13 11 14 باللغة المطلوبة.

2) وستتصل TIS على الرقم 13 11 14 نيابة عن المتصل. تكلفة المكالمات إلى TIS مثل تكلفة مكالمات محلية من الهواتف الأرضية (تطبيق رسوم إضافية على هواتف الموبايل)

اكتشفوا المزيد: www.tisnational.gov.au

"قد يظل الناس حزينين،
ولكن إذا طرحتم عليهم
السؤال فهذا يتيح لهم
الفرصة لكي يخبرونكم
عن مشاعرهم".

– Tien Truong

كيف يمكننا تحسين خدمات الصحة العقلية؟

الجميع مرحّب بهم! نحن نرغب في حضور مجموعة متنوعة من الأشخاص لضمان عمل خدمات الصحة العقلية في المستقبل بشكل أفضل للجميع.

سوف يتم الدفع لكم لقاء وقتكم. ومقدمو الرعاية أو الأشخاص الداعمون مرحّب بهم أيضاً.

للحصول على معلومات بلغات أخرى، يرجى الاتصال بنا على 9347 1188.



انضموا إلينا في ورشة عمل تفاعلية التي تستكشف ما يتعين علينا القيام به لجعل خدمات الصحة العقلية أفضل لكم ولعائلاتكم ومجتمعكم.

ستعقد ورش العمل في

Melton في 5 آذار/مارس 2020

وفي Carlton في 12 آذار/مارس 2020، و في

Hoppers Crossing في 19 آذار/مارس 2020

لمزيد من المعلومات، يرجى الذهاب إلى:

www.eventbrite.com.au

انضموا وشاركوا برأيكم

يعمل المستهلكون ومقدمو الرعاية ومقدمو الرعاية الصحية المحليون معاً للمساعدة في التخطيط لمستقبل أفضل

التصميم المحدث للنشرة الإخبارية والرسم البياني لـ People Bank

ستكون هذه النشرة الإخبارية متاحة الآن بخمس لغات أخرى - العربية والإيطالية والماندرين والتركية والفيتنامية. لتلقي النشرة الإخبارية بلحدى هذه اللغات، يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى

myvoice@nwmphn.org.au

وبمساعدة من بعض الأعضاء الراغبين في People Bank، قمنا بتحديث رسماً البياني الخاص بـ People Bank وتصميم هذه النشرة الإخبارية. نحن سعداء للغاية بالتغييرات ونأمل أن تكونوا كذلك.

شكراً لأولئك الذين قدموا مداخلات (معلومات) في التصميم الجديد. نحن نقدر ذلك حقاً. ولمعرفة المزيد حول كيفية مشاركة أعضاء People Bank في هذا النشاط، يرجى الذهاب إلى: nwmphn.org.au/community-feedback-report



خمس طرق للرفاه

يمكن للجميع "تجربة الـ 5" في المنزل أو العمل أو أثناء الدراسة. إنها لا تكلف شيئاً وأسهل مما تعتقدون!

للحصول على نصائح وأدوات وموارد لمساعدتكم، يرجى الذهاب إلى: 5waystowellbeing.org.au

للحصول على موارد بلغات أخرى، يرجى الذهاب إلى: 5waystowellbeing.org.au/tools-resources/for-individuals/#translated-materials

تُظهر الأبحاث من جميع أنحاء العالم أنه يمكنكم تحسين رفاهكم وسعادتكم عن طريق القيام بخمسة أشياء بسيطة كجزء من يومكم:

- الاتصال
- أن تكونوا نشيطين
- الاستمرار في التعلّم
- أن تكونوا حزينين
- مساعدة الآخرين

ويمكن أن يساعدكم تنفيذ هذه الإجراءات الخمسة على التغلب على التوتر بشكل أفضل وعلى العيش لفترة أطول وبسعادة وبصحة أكبر، بطرق مفيدة لكم وللآخرين! كما



حمص صحي

المكونات

- 1/2 فص ثوم، مقشر
- 1 × 400 غ علبه حمص بدون ملح مُضاف
- 1 ملعقة كبيرة معجون طحينية من السمس المقشر
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون، اختياري
- حسب الذوق فلفل وملح

الطريقة

افرموا أو ابشروا الثوم. إذا كنتم تستخدمون خلاط طعام مع وعاء صغير، فيمكنكم استخدامه لفرم الثوم أيضاً.

صقوا الحمص واشطفوه وأضيفوه إلى خلاط الطعام مع المكونات الأخرى.

قوموا بخلط المكونات (باستثناء الفلفل والملح)، مع إضافة ملعقة كبيرة من الماء البارد جداً في وقت واحد لمساعدتها

على الخلط. واستمروا في إضافة الماء والخلط حتى يصبح ناعماً وقواماً تحبونه. تذوّقه وتبلّوه بالفلفل والملح إذا لزم الأمر.

الوصفة مصدرها من livelighter.com.au

صحتي صوتي هي نشرة إخبارية لشبكة الصحة الأولية لشمال غرب ملبورن، وهي هيئة غير ربحية تعمل على تحسين الرعاية الصحية في مجتمعاتنا المحلية.

To subscribe or unsubscribe from this newsletter please email us at myvoice@nwmphn.org.au or call (03) 9347 1188.

nwmphn.org.au