



FEBBRAIO 2020 | EDIZIONE N. 25

La mia salute la mia voce

Lavorare assieme per ridurre i suicidi

Tutti possono essere d'aiuto per ridurre e prevenire i suicidi nella nostra comunità. Il North Western Melbourne Primary Health Network fornisce sostegno a un esperimento pilota per la prevenzione dei suicidi a Melton, Brimbank e Macedon Ranges, lavorando con la comunità per trovare soluzioni e sostegno locali.

L'esperimento pilota per la prevenzione dei suicidi finanzia e sostiene un'ampia gamma di attività.

- Organizzazione di gruppi di lavoro comunitari per guidare i programmi dell'esperimento pilota
- Erogazione ai membri della comunità di formazione gratuita sulla prevenzione dei suicidi
- Lancio di un progetto per la prevenzione dei suicidi legati al gioco d'azzardo problematici
- Incremento della sensibilizzazione sul suicidio tra persone di lingue e gruppi culturali differenti
- Sostegno a una campagna mediatica

col giornale locale Star Weekly sull'importanza di parlare del suicidio.

La campagna 'Reach Out, Reduce Suicide' (Apri un dialogo, riduci i suicidi) ha condiviso le voci di membri della comunità, medici e persone con esperienza diretta col suicidio per incoraggiare la gente a completare un corso gratuito online sulla prevenzione dei suicidi. Il corso addestra le persone su come cominciare una conversazione con qualcuno che fa parte della loro vita che potrebbe avere bisogno d'aiuto, e su cosa fare se questa persona è a rischio di suicidio.

Il counsellor di Gamblers Help, Tien Truong, ha detto che cominciare una conversazione ed essere in grado di offrire aiuto è spesso la cosa più importante per prevenire un suicidio.

"Le persone usano gli altri come piattaforme per sfogarsi e se la gente sapesse come aiutare gli altri e dove indirizzarli ciò sarebbe d'aiuto per la prevenzione", ha dichiarato Tien.



"Non c'è bisogno di proseguire su di una strada in cui i problemi continuano ad accumularsi." "Le persone possono rimanere circospette, ma se gli fai una domanda ciò dà loro l'opportunità di aprirsi."

"Le persone possono rimanere circospette, ma se gli fai una domanda ciò dà loro l'opportunità di aprirsi."

– Tien Truong

Formazione e sostegno

Formazione gratuita per la prevenzione dei suicidi è ancora disponibile per le persone che vivono nella nostra comunità a Brimbank e Melton. Visita www.nwmphn.org.au/suicideprevention-qpr per saperne di più e avere accesso alla formazione.

Se sei in crisi, o lo è qualcuno che conosci, puoi contattare **Lifeline: 13 11 14 oppure lifeline.org.au**

Servizio traduzioni e interpretariato (TIS)

Lifeline ha a disposizione un servizio gratuito d'interpretariato per le persone che non parlano l'inglese.

1) Chiama il TIS al 131 450 e chiedi di essere collegato a Lifeline al 13 11 14 nella lingua necessaria.

2) TIS chiamerà il 13 11 14 per conto di chi chiama. Chiamare il TIS costa come una chiamata locale dalle linee fisse (si applicano addebiti aggiuntivi per le chiamate dai cellulari).

Per saperne di più: www.tisnational.gov.au

Unisciti a noi e di la tua opinione

Utenti, accompagnatori e fornitori locali di servizi sanitari lavorano assieme per contribuire a pianificare un futuro migliore

Come possiamo migliorare i servizi di salute mentale?

Unisciti a noi per un seminario interattivo che esplora ciò che dobbiamo fare per rendere migliori i servizi di salute mentale per te, per la tua famiglia e per la comunità.

I seminari si terranno a [Melton](#) il 5 marzo 2020 [Carlton](#) il 12 marzo 2020 e a [Hoppers Crossing](#) il 19 marzo 2020

Per maggiori informazioni puoi andare su: www.eventbrite.com.au

Tutti sono benvenuti! Ci piacerebbe veramente che venissero persone differenti per fare in modo che i servizi di salute mentale in futuro funzionino meglio per tutti.

Verrai pagato per il tempo che ci dedicherai. Sono benvenuti anche gli accompagnatori o le persone di supporto.

Per informazioni in altre lingue contattaci al 9347 1188.



Design aggiornato della newsletter design e veste grafica di People Bank

Con l'aiuto di alcuni dei nostri soci meravigliosi di People Bank abbiamo aggiornato la veste grafica di People Bank e il design di questa newsletter. Siamo molto contenti dei cambiamenti e speriamo che lo siate anche voi.

Grazie a coloro che hanno fornito l'input per il nuovo design. Lo apprezziamo davvero. Per saperne di più su come i soci di People Bank sono

stati coinvolti in questa attività, vai su: nwmpnh.org.au/community-feedback-report

Questa newsletter sarà anche disponibile in altre cinque lingue: arabo, italiano, mandarino, turco e vietnamita. Per ricevere la newsletter in una di queste lingue, **manda un'email a myvoice@nwmpnh.org.au**.



Cinque modi per raggiungere il benessere

Ricerche condotte in tutto il mondo mostrano che puoi migliorare il tuo benessere e la tua felicità facendo cinque semplici cose durante la tua giornata:

- Crea legami
- Sii attivo
- Continua a imparare
- Sii consapevole
- Aiuta gli altri

Compiere queste cinque azioni può aiutarti ad affrontare meglio lo stress e a vivere più a lungo, più felice e più

sano, in maniera migliore per te e per gli altri! Ognuno può 'provare i 5' a casa, al lavoro o mentre studia. Non costa nulla ed è più facile di quanto pensi!

Per consigli, strumenti e risorse per aiutarti vai su: 5waystowellbeing.org.au

Per risorse in altre lingua vai su: 5waystowellbeing.org.au/tools-resources/for-individuals/#translated-materials



Hummus sano

Ingredienti

1/2 spicchio d'aglio, mondato
1 lattina x 400g di ceci senza sale aggiunto
1 cucchiaio di pasta di tahina sgusciato
2 cucchiaini di olio d'oliva
2 cucchiaini di succo di limone
1 1/2 cucchiaini di cumino macinato, sale e pepe facoltativi q.b.

Procedura

Trita o grattugia l'aglio. Se stai usando un mixer con una scodella piccola puoi usarlo anche per l'aglio.

Scola e risciacqua i ceci e aggiungili al mixer con gli altri ingredienti.

Miscela gli ingredienti (tranne sale e pepe), aggiungendo un cucchiaino di acqua molto fredda per volta per favorire la miscelazione. Continua ad aggiungere acqua e a miscelare fino a quando l'impasto è omogeneo e con la consistenza che preferisci. Assaggia e condisci con sale e pepe se necessario.

Ricetta proveniente da livelighter.com.au

La mia salute la mia voce è una newsletter del North Western Melbourne Primary Health Network, un'organizzazione senza scopo di lucro che lavora per migliorare l'assistenza sanitaria nelle nostre comunità locali.

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

nwmpnh.org.au