



ŞUBAT 2020 | SAYI NO. 25

# My Health My Voice (Benim Sağlığım Benim Sesim)

## İntiharları azaltmak için birlikte çalışmak

Toplumumuzdaki intiharları azaltmaya ve önlemeye herkes yardımcı olabilir. North Western Melbourne Primary Health Network, toplumla birlikte çalışarak yerel çözümler ve destek bulmak için Melton, Brimbank ve Macedon Ranges'da intiharı önleme deneme çalışmalarını desteklemektedir.

İntiharı önleme deneme çalışmaları, çeşitli faaliyetlere finansman sağlayıp onları desteklemektedir.

- Deneme programlarına rehberlik etmek için toplum çalışma gruplarının oluşturulması
- Toplum üyelerine ücretsiz intiharı önleme eğitimi verilmesi
- Kumar bağımlılığı olan kişiler için intiharı önleme projesinin başlatılması
- Farklı dil ve kültürel gruplardan insanlar arasında intihar bilincinin artırılması
- İntihar hakkında konuşmanın önemi konusunda yerel Star Weekly

gazetesiyle birlikte bir medya kampanyasının desteklenmesi.

'Reach Out, Reduce Suicide' (Elini Uzat, İntiharı Azalt) kampanyası, insanları intiharı önleme konusunda ücretsiz, çevrimiçi bir kursu tamamlamaya teşvik etmek için toplum üyelerinin, doktorların ve intihar deneyimi olan kişilerin görüşlerini paylaştı. Bu kurs, insanları yardıma ihtiyacı olan bir tanıdıklarıyla nasıl konuşulacağı ve bu kişi intihar etme riski altındaysa ne yapmaları gerektiği konusunda eğitir.

Gamblers Help (Kumar Bağımlılarına Yardım Derneği) danışmanı Tien Truong, insanlarla konuşmanın ve onlara yardım teklif etmenin genellikle intiharı önlemede en önemli şeylerin olduğunu söyledi.

Tien, "İnsanlar başkalarını içlerini dökmek için kullanır. İnsanların başkalarına nasıl yardım edecekleri ve onları nereye yönlendirecekleri konusunda bilgi sahibi olmaları intiharları önlemede yardımcı olabilir," dedi.



"Sorunların üst üste yığılması için bir neden yoktur." "İnsanlar çevrelerindekiyle karşı temkinli davranabilir, ancak doğru soruyu sorarsanız onlara açılma şansı verirsiniz."

"İnsanlar çevrelerindekiyle karşı temkinli davranabilir, ancak doğru soruyu sorarsanız onlara açılma şansı verirsiniz."

– Tien Truong

### Eğitim ve destek

Brimbank ve Melton'daki toplumlarımızda yaşayan insanlar için ücretsiz intiharı önleme eğitimi hâlâ mevcuttur. Daha fazla bilgi edinmek ve eğitim programına erişmek için [www.nwmpn.org.au/suicideprevention-qpr](http://www.nwmpn.org.au/suicideprevention-qpr) adresini ziyaret edin.

Siz ya da tanıdığınız biri buhranlı bir dönemden geçiyorsa **Lifeline**'la **13 11 14** numaralı telefonda ya da [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au) adresine giderek iletişime geçebilirsiniz.

### Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisi (TIS)

Lifeline'in İngilizce bilmeyen insanlar için ücretsiz tercümanlık servisi vardır.

1) 131 450'den TIS'i arayın ve kendi dilinizde 13 11 14'ten Lifeline'a bağlanmayı isteyin.

2) TIS, arayan kişi adına 13 11 14'ü arayacaktır. TIS'e yapılan aramalar, sabit hatlardan yapılan yerel bir aramayla aynı ücretlidir (cep telefonları için ek ücret uygulanır).

Daha fazla bilgi edinin:  
[www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

## Siz de katılın ve düşüncelerinizi anlatma fırsatı bulun

Daha iyi bir geleceğin planlanmasına yardımcı olmak için birlikte çalışan tüketiciler, bakıcılar ve yerel sağlık uzmanları

## Akıl sağlığı hizmetlerini nasıl geliştirebiliriz?

Akıl sağlığı hizmetlerini sizin, aileniz ve toplumunuz için daha iyi hale getirme konusunda yapmamız gerekenleri araştıran interaktif atölye çalışması için bize katılın.

Atölye çalışmaları 5 Mart 2020'de [Melton](#)'da yapılacaktır 12 Mart 2020'de [Carlton](#)'da ve 19 Mart 2020'de [Hoppers Crossing](#)'da **Daha fazla bilgi için lütfen şu adrese gidin: [www.eventbrite.com.au](http://www.eventbrite.com.au)**

Herkes davetlidir! Gelecekte akıl sağlığı hizmetlerinin herkes için daha iyi olmasını sağlamak amacıyla farklı gruplardan insanların katılmasını çok arzuluyoruz.

Katılımınız için size ödeme yapılacaktır. Bakıcılar ya da destek kişileri de davetlidir.

**Diğer dillerde bilgi için lütfen 9347 1188'den bizimle iletişime geçin.**



## Güncellenmiş bülten tasarımı ve People Bank grafiği

Değerli People Bank üyelerimizden bazılarının yardımıyla People Bank grafiğimizi ve bu bültenimizin tasarımını güncelledik. Bu değişikliklerden çok memnunuz ve umarız siz de memnun kalmışsınızdır.

Yeni tasarıma katkı sağlayanlara teşekkür ederiz. Emeklerinize sağlık. People Bank üyelerinin bu etkinliğe nasıl dahil olduğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen şu adrese gidin: [nwmphn.org.au/community-feedback-report](http://nwmphn.org.au/community-feedback-report)

Bu bülten şimdi Arapça, İtalyanca, Mandarin, Türkçe ve Vietnamca olmak üzere beş dilde daha yayınlanacaktır. Haber bültenini bu dillerden birinde almak için lütfen şu adrese **e-posta gönderin [myvoice@nwmphn.org.au](mailto:myvoice@nwmphn.org.au)**.



## Refaha giden beş yol

Dünyanın dört bir yanında yapılan araştırmalar, günlük hayatınızda beş basit şeyi yaparak refahınızı ve mutluluğunuzu geliştirebileceğinizi göstermiştir:

- bağlantı kur
- aktif ol
- öğrenmeye devam et
- farkında ol
- başkalarına yardım et

Bu beş eylemi yapmak, streste daha iyi başa çıkmanıza ve daha

uzun, mutlu ve sağlıklı yaşamanıza yardımcı olabilir! Herkes evde, işte ya da eğitimleri sırasında bu "5" eylemi deneyebilir. Denemesi bedavadır ve düşündüğünüzden daha kolaydır!

Size yardımcı olacak ipuçları, araçlar ve kaynaklar için lütfen şu adrese gidin: [5waystowellbeing.org.au](http://5waystowellbeing.org.au)

Diğer dillerdeki kaynaklar için lütfen şu adrese gidin: [5waystowellbeing.org.au/tools-resources/for-individuals/#translated-materials](http://5waystowellbeing.org.au/tools-resources/for-individuals/#translated-materials)

## Sağlıklı Humus

### Malzemeler

1/2 diş sarımsak, soyulmuş  
1 x 400 gr konserve nohut - tuzsuz  
1 yemek kaşığı tahin ezmesi  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
2 yemek kaşığı limon suyu  
1 1/2 çay kaşığı toz kimyon, karabiber ve tuz isteğe bağlıdır

### Yapılışı

Sarımsağı kıyın ya da rendeleyin. Küçük kaseli bir mutfak robotu kullanıyorsanız, sarımsağı bunda kıyabilirsiniz.

Nohutun suyunu süzün ve yıkayın. Diğer malzemelerle birlikte mutfak robotuna koyun.

Malzemeleri (biber ve tuz hariç) çırpın, iyice karışmasını sağlamak için aralıklı olarak bir yemek kaşığı çok soğuk su ekleyin. Pürüzsüz ve istediğiniz yumuşaklığa gelene kadar su eklemeye ve çırpmaya devam edin. Tadına bakın ve isteğe bağlı olarak karabiber ve tuz katın.

Tarifin kaynağı [livelighter.com.au](http://livelighter.com.au)

**My Health My Voice, yerel toplumlarımızdaki sağlık hizmetlerini geliştirmek için çalışan, kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olan North Western Melbourne Temel Sağlık Ağının bir bültenidir.**

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

[nwmphn.org.au](http://nwmphn.org.au)