



THÁNG 2 NĂM 2020 | KỶ SỐ. 25

Sức khỏe của tôi Tiếng nói của tôi

Cùng nhau hợp tác để giảm tự tử

Mọi người đều có thể giúp giảm và ngăn ngừa tự tử trong cộng đồng chúng ta. Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Bắc Melbourne đang hỗ trợ một thử nghiệm ngăn ngừa tự tử ở Melton, Brimbank và Macedon Ranges, làm việc với cộng đồng để tìm các giải pháp và hỗ trợ tại địa phương.

Thử nghiệm ngăn ngừa tự tử này đang tài trợ và hỗ trợ cho một loạt các hoạt động.

- Thành lập các nhóm làm việc cộng đồng để hướng dẫn các chương trình thử nghiệm
- Cung cấp đào tạo về phòng chống tự tử miễn phí cho các thành viên cộng đồng
- Khởi đầu một dự án ngăn ngừa tự tử do vấn đề cờ bạc
- Nâng cao nhận thức về tự tử cho những người từ các nhóm ngôn ngữ và văn hóa đa dạng
- Hỗ trợ một chiến dịch truyền thông với tờ

báo địa phương Star Weekly về tầm quan trọng của việc nói về tự tử.

Chiến dịch 'Reach Out, Reduce Suicide' chia sẻ quan điểm của các thành viên cộng đồng, các bác sĩ và người có kinh nghiệm về tự tử để khuyến khích mọi người hoàn thành khóa học trực tuyến miễn phí về ngăn ngừa tự tử. Khóa học hướng dẫn mọi người về cách bắt chuyện với ai đó trong cuộc sống, những người có thể cần sự giúp đỡ, và phải làm gì nếu người đó có nguy cơ tự tử.

Cố vấn Gamblers Help Tien Truong cho biết việc bắt chuyện và có thể trợ giúp thường là điều quan trọng nhất để ngăn ngừa tự tử.

Tiến cho biết "Mọi người thường thờ lộ với người khác và nếu biết cách giúp đỡ người khác ra sao và hướng dẫn họ đến đâu sẽ giúp ngăn ngừa tự tử".



"Không cần phải chờ khi vấn đề nổi cộm."
"Người ta vẫn còn giữ kẽ, nhưng nếu quý vị đặt câu hỏi, nó sẽ cho họ cơ hội nói ra."

"Người ta vẫn còn giữ kẽ, nhưng nếu quý vị đặt câu hỏi, nó sẽ cho họ cơ hội nói ra."

– Tien Truong

Đào tạo và hỗ trợ

Có đào tạo ngăn ngừa tự tử miễn phí cho những người sống trong cộng đồng của chúng ta ở Brimbank và Melton. Truy cập www.nwmpn.org.au/suicideprevention-qpr để tìm hiểu thêm và tham gia đào tạo.

Nếu quý vị, hoặc ai đó mà quý vị biết, đang gặp khủng hoảng, quý vị có thể liên lạc với **Lifeline: 13 11 14** hoặc lifeline.org.au

Dịch vụ Phiên dịch và Thông dịch (TIS)

Lifeline có dịch vụ thông dịch miễn phí cho những người không nói tiếng Anh.

1) Gọi TIS số 131 450 và yêu cầu nối máy với Lifeline số 13 11 14 với ngôn ngữ yêu cầu.

2) TIS sẽ gọi 13 11 14 thay cho người gọi. Cuộc gọi đến TIS mất phí gọi nội hạt từ điện thoại cố định (điện thoại di động mất thêm phí).

Tìm hiểu thêm: www.tisnational.gov.au

Tham gia và nói lên quan điểm của quý vị

Khách hàng, người chăm sóc và các nhà cung cấp y tế địa phương cùng nhau hợp tác để giúp lập kế hoạch cho một tương lai tốt đẹp hơn

Làm thế nào chúng ta có thể cải thiện các dịch vụ sức khỏe tâm thần?

Tham gia hội thảo tương tác với chúng tôi để khám phá những gì chúng ta cần làm để các dịch vụ sức khỏe tâm thần tốt hơn cho quý vị, gia đình và cộng đồng của quý vị.

Hội thảo sẽ được tổ chức tại [Melton](#) vào ngày 5 tháng 3 năm 2020 và [Carlton](#) vào ngày 12 tháng 3 năm 2020 và [Hoppers Crossing](#) vào ngày 19 tháng 3 năm 2020

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập: www.eventbrite.com.au

Mọi người đều được hoan nghênh! Chúng tôi muốn nhiều thành phần khác nhau tham gia để đảm bảo các dịch vụ sức khỏe tâm thần trong tương lai hỗ trợ tốt hơn cho mọi người.

Quý vị sẽ được trả tiền cho thời gian của mình. Người chăm sóc hoặc người hỗ trợ cũng được hoan nghênh.

Để biết thông tin bằng các ngôn ngữ khác, vui lòng liên lạc với chúng tôi số 9347 1188.



Cập nhật thiết kế bản tin và đồ họa People Bank

Với sự giúp đỡ của một số thành viên tuyệt vời tại People Bank, chúng tôi đã cập nhật đồ họa People Bank và thiết kế bản tin này. Chúng tôi rất hài lòng với những thay đổi và hy vọng quý vị cũng vậy.

Cảm ơn những người đã đóng góp vào thiết kế mới này. Chúng tôi thực sự biết ơn. Để tìm hiểu thêm về cách các thành viên People Bank tham gia vào hoạt động

này, vui lòng truy cập: nwmpnh.org.au/community-feedback-report

Bản tin này giờ cũng sẽ phát hành bằng năm ngôn ngữ khác - tiếng Ả Rập, tiếng Ý, tiếng Quan Thoại, tiếng Thổ Nhĩ Kỳ và tiếng Việt. Để nhận bản tin này bằng những ngôn ngữ trên, **vui lòng gửi email myvoice@nwmpnh.org.au**.



Năm cách duy trì an sinh

Nghiên cứu từ khắp nơi trên thế giới cho thấy quý vị có thể cải thiện an sinh và hạnh phúc của mình bằng cách hàng ngày thực hiện năm điều đơn giản sau đây:

- kết nối
- tích cực vận động
- liên tục học hỏi
- cảnh giác
- giúp đỡ người khác

Thực hiện năm hành động này có thể giúp quý vị đối phó với căng thẳng tốt hơn và sống lâu hơn, hạnh phúc hơn và khỏe mạnh

hơn, theo những cách tốt cho quý vị và cho những người khác! Mọi người đều có thể 'thử 5 điều này' ở nhà, nơi làm việc hay trong khi học. Nó không tốn kém gì cả và dễ hơn quý vị nghĩ!

Để có các mẹo, công cụ và tài nguyên giúp quý vị, vui lòng truy cập: 5waystowellbeing.org.au

Để có các tài nguyên bằng các ngôn ngữ khác, vui lòng truy cập: 5waystowellbeing.org.au/tools-resources/for-individuals/#translated-materials



Hummus khỏe mạnh

Thành phần

1/2 tách tỏi, bóc vỏ
1 x 400g đậu gà đóng hộp không thêm muối
1 muỗng canh đầy bột mè nhào bỏ vỏ
2 muỗng canh đầy dầu ô liu
2 muỗng canh đầy nước chanh
1 1/2 muỗng canh đầy bột thìa là, có thể bỏ thêm vào tiêu và muối theo khẩu vị

Cách làm

Băm hoặc xay tỏi. Nếu sử dụng một máy xay thực phẩm có bát nhỏ, quý vị cũng có thể dùng nó để xay tỏi.

Để ráo nước và rửa sạch đậu gà và cho vào máy xay thực phẩm cùng với các thành phần khác.

Xay các thành phần (trừ hạt tiêu và muối), mỗi lần thêm một muỗng canh nước rất lạnh để giúp nó quyện lại. Tiếp tục thêm nước và xay cho đến khi mịn và nhuyễn như quý vị thích. Ném và nêm với hạt tiêu và muối nếu cần.

Công thức lấy từ livelighter.com.au

My Health My Voice là một bản tin của Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Bắc Melbourne, một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động nhằm cải thiện chăm sóc sức khỏe trong các cộng đồng địa phương của chúng ta.

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

nwmpnh.org.au