REACH OUT FOR
SUPPORT

আমি কোথায় সাহায্য পেতে পারি

- Lifeline: 131 114 (24/7 পরিষেবাসমূহ)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- জরুরী পরিষেবা: 000 (পুলিশ, অ্যাম্বুলেন্স, ফায়ার ব্রিগেড)

অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247

MULTICULTURAL
HUB
CANBERRA

www.mhub.org.au info@mhub.org.au
02 6100 4611

phn ACT
An Australian Government Initiative
Capital Health Network
Partnering for better health
কর্তৃক অর্থায়ন করা

Bengali | বাংলা

MULTICULTURAL
HUB
CANBERRA

আসুন আরও শক্তিশালী হই

আত্মহত্যা সম্পর্কে আমাদের জ্ঞান ও সচেতনতা

সঠিক তথ্য অনুসন্ধান

- অস্ট্রেলিয়াতে আত্মহত্যায় প্রতি বছর মৃতের সংখ্যা ৩০০০।
- ১৫ -২৪ বছর বয়সী তরুণ- তরুণীদের মধ্যে মৃত্যুর প্রধান কারণ হল আত্মহত্যা।
- পুরুষদের আত্মহত্যা করার সম্ভাবনা তিনগুণ বেশি।
- পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের আত্মহত্যার চেষ্টা করার সম্ভাবনা বেশি।
- আত্মহত্যা সম্পর্কিত ইনজুরির জন্য প্রতি বছর ৩৫,000লোক হাসপাতালে ভর্তি হয়।

?
KNOW
THE SIGNS

আত্মহত্যা করার চিন্তাভাবনা থাকতে পারে এমন কাউকে সাহায্য করার জন্য ঝুঁকির কারণগুলির দিকে নজর রাখুন

- বারবার দুশ্চিন্তা ও অস্থিরতা ঘিরে ফেলা।
- আকস্মিক মেজাজ পরিবর্তন।
- ব্যক্তিগত বা পেশাগত জীবনে অনুপ্রেরণার অভাব।
- আত্মহত্যা নিয়ে আলোচনা।
- নিজের চেহারা ছবি ও পোশাক -পরিচ্ছদের প্রতি আগ্রহ কমে যাওয়া।
- অ্যালকোহল বা মাদকদ্রব্যের সেবন বৃদ্ধি।
- অতীতে আত্মহত্যার চেষ্টা।
- গুরুত্বপূর্ণ সম্পদ দিয়ে দেওয়া।
- আত্মহত্যায় সাহায্য করতে পারে এমন জিনিস কেনা বা সংগ্রহ করা।
- বন্ধু, পরিবার ও সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়া।

আত্মহত্যা করার চিন্তাভাবনা উসকে করে দিতে পারে এমন ঘটনাসমূহ

- প্রিয়জনকে হারানো।
- পারিবারিক সমস্যা বা সম্পর্কের ঝামেলা।
- মানসিক বা শারীরিক অসুস্থতা।
- আর্থিক অবস্থার পরিবর্তন।
- ঘরোয়া, পারিবারিক বা যৌন সহিংসতা।
- হেয়ো বা ছোট করা।

যোগাযোগের টিপস- আত্মহত্যা করতে পারে এমন কাউকে সাহায্য করতে করণীয় এবং অকরণীয়

👍 করণীয় কাজ সমূহ

- স্পষ্ট এবং সহজ ভাষা ব্যবহার করুন।
- সরাসরি বলুন - উদাহরণ: আপনি কি আত্মহত্যার কথা চিন্তা করছেন?
- ব্যক্তির সংস্কৃতি, ধর্ম এবং অন্যান্য বিশ্বাস সম্পর্কে সচেতন হন।
- সহানুভূতিশীল হোন, তাদের বুঝুন এবং তাদের প্রতি
- অবিচ্ছিন্ন মনোযোগ দিন।
- তাদের চিন্তা-ভাবনার প্রতি উন্মুক্ত থাকুন, এবং
- ফলো-আপ প্রশ্নগুলি সম্পর্কে সচেতন হন।

👎 অকরণীয় কাজ সমূহ

- তাদের মানসিক রোগ নির্ণয় করা থেকে বিরত থাকুন।
- তাদের সমস্যা অগ্রাহ্য করা থেকে এড়িয়ে চলুন।
- হুমকি এবং অপরাধবোধের ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
- ক্লোজড-এন্ডেড প্রশ্ন এড়িয়ে চলুন, ব্যক্তিকে মন খুলে কথা বলতে দিন।
- শব্দ বা শারীরিক ভাষায় নেতিবাচক মনোভাব এড়িয়ে চলুন।
- আত্মহত্যাকারী ব্যক্তির সাথে আত্মহত্যা সম্পর্কে আপনার নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি, বিতর্ক, তর্ক বা এই সম্পর্কিত গল্প এড়িয়ে চলুন।