



मुझे सहायता कहाँ से मिल सकती है

- Lifeline: 131 114 (24/7 सेवाएँ)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- आपातकालीन सेवा: 000 (पुलिस, एम्बुलेंस, फायर ब्रिगेड)

अन्य मानसिक स्वास्थ्य सहायता

- 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



 www.mhub.org.au  info@mhub.org.au

 02 6100 4611



द्वारा वित्त-पोषित

आइए आत्म-हत्या के बारे में

हमारी समझ और जागरूकता को

मज़बूत करें

Hindi | हिन्दी



तथ्य जांच

- ऑस्ट्रेलिया में आत्म-हत्या के कारण होने वाली मृत्यु की घटनाएँ – 3000 प्रति वर्ष
- आत्म-हत्या 15-24 साल की आयु के युवा लोगों में मृत्यु होने का सबसे अग्रणी कारण है।
- पुरुषों द्वारा अपने प्राण लेने की संभावना तीन गुना अधिक है।
- महिलाओं द्वारा पुरुषों के मुकाबले आत्म-हत्या करने की कोशिश करने की संभावना अधिक है।
- हर साल 35,000 लोगों को आत्म-हत्या से जुड़ी चोटों के लिए अस्पताल में भर्ती किया जाता है।





किसी ऐसे व्यक्ति की सहायता करने के लिए खतरा कारकों पर नज़र रखें जिसे शायद आत्म-हत्या करने के ख्याल आ रहे हों

- बार-बार बेचैनी के दौर पड़ना।
- मूड (मनोदशा) में अचानक होने वाले बदलाव।
- निजी या पेशेवर जीवन में प्रेरणा की कमी।
- आत्म-हत्या से जुड़ी बातचीत।
- शारीरिक दिखावट में कम रूचि।
- शराब या नशीले पदार्थों का अधिक सेवन।
- पहले आत्म-हत्या करने की कोशिश किए होना।
- महत्वपूर्ण चीज़ों को किसी को देना।
- ऐसी चीज़ें खरीदना या इकट्ठी करना जो आत्म-हत्या करने में मदद कर सकती हों।
- मित्रों, परिवार, समाज से दूर रहना।



ऐसी घटनाएँ जो आत्म-हत्या के ख्याल मन में ला सकती हैं

- किसी प्रियजन का गुजर जाना।
- पारिवारिक समस्याएँ या रिश्ते में मुश्किलें।
- मानसिक या शारीरिक रोग।
- आर्थिक परिस्थितियों में बदलाव।
- घरेलू, पारिवारिक या यौन हिंसा
- बुलिंग (डराना-धमकाना)



संवाद संबंधी सुझाव – किसी ऐसे व्यक्ति की सहायता करने के लिए उठाए जाने वाले और न उठाए जाने वाले कदम जिसे शायद आत्म-हत्या करने के ख्याल आ रहे हों



बात करने के सही तरीके

- स्पष्ट रहें और सामान्य भाषा का प्रयोग करें।
- सीधे सवाल पूछें – जैसे कि: क्या आपको आत्म-हत्या करने के ख्याल आ रहे हैं।
- व्यक्ति की संस्कृति, धर्म और अन्य विचारधाराओं को ध्यान में रखें।
- सहानुभूतिपूर्ण और समझदार बनें तथा उनपर पूरा ध्यान दें।
- उनके विचारों के प्रति खुले रहें और आगे पूछे जाने वाले प्रश्नों के प्रति सचेत रहें।



ये सवाल मत पूछें

- उन्हें मानसिक रोग होने का निदान करने से बचें।
- उनकी समस्याओं को अनदेखा न करें।
- धमकियाँ देने और अपराध बोध का उपयोग करने से बचें।
- हाँ-नहीं जवाब वाले सवालों से बचें, उस व्यक्ति को खुलने दें।
- शब्दों या शारीरिक हावभाव में नकारात्मक दृष्टिकोण से बचें।
- आत्म-हत्या का प्रयास करने वाले व्यक्ति के साथ वाद-विवाद, तर्क करने या आत्म-हत्या से जुड़े आपके विचारों से जुड़ी कहानियों से बचें।

