



Malayalam | മലയാളം

നമുക്ക് ശക്തിപ്പെടുത്താം



ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ അറിവും അവബോധവും

എനിക്ക് എവിടെനിന്ന് സഹായം ലഭിക്കും

- Lifeline: 131 114 (24/7 സേവനങ്ങൾ)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- അടിയന്തര സേവനം: 000 (പോലീസ്, ആംബുലൻസ്, അഗ്നിശമനസേന)

മറ്റ് മാനസികാരോഗ്യ പിന്തുണ

- 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



വസ്തുതാ പരിശോധന

- ഓസ്ട്രേലിയയിലെ ആത്മഹത്യാ മരണങ്ങളുടെ എണ്ണം- പ്രതിവർഷം 3000.
- ആത്മഹത്യയാണ് 15-24 വയസ് പ്രായമുള്ള യുവാക്കളുടെ മരണത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം
- പുരുഷന്മാർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാനുള്ള സാധ്യത മൂന്നിരട്ടിയാണ്.
- ആത്മഹത്യയ്ക്ക് ശ്രമിക്കുന്നത് പുരുഷന്മാരേക്കാൾ സ്ത്രീകളാണ്.
- പ്രതിവർഷം 35,000 പേർ ആത്മഹത്യയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പരിക്കുകളാൽ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.



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

02 6100 4611

Funded by





ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയുള്ള ആരെങ്കിലും പിന്തുണയ്ക്കാൻ അവരിൽ അപകട ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക

- ആവർത്തിച്ചുള്ള ഉത്കണ്ഠയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്.
- പെട്ടെന്നുള്ള മാനസികാവസ്ഥയിലെ മാറ്റം.
- ജീവിതത്തിൽ വ്യക്തിപരമോ തൊഴിൽപരമോ ആയ പ്രചോദനത്തിന്റെ അഭാവം.
- ആത്മഹത്യയെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള സംഭാഷണങ്ങൾ.
- ശാരീരിക രൂപഭാവത്തിൽ താത്പര്യം കുറയുക.
- മദ്യം അല്ലെങ്കിൽ മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം വർദ്ധിക്കുക.
- മുമ്പ് നടത്തിയ ആത്മഹത്യാശ്രമം.
- പ്രധാനപ്പെട്ട സ്വത്തുക്കൾ ഒഴിവാക്കുന്നു.
- ആത്മഹത്യയെ സഹായിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുകയോ ശേഖരിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും കുടുംബത്തിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിൽ നിന്നും അകലുന്നു.



ആത്മഹത്യാ ചിന്തകളിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാവുന്ന സംഭവങ്ങൾ

- പ്രിയപ്പെട്ട ഒരാളുടെ നഷ്ടം.
- കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ബന്ധത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ.
- മാനസികമോ ശാരീരികമോ ആയ അസുഖം.
- സാമ്പത്തിക സാഹചര്യങ്ങളിൽ മാറ്റം.
- ഗാർഹിക, കുടുംബ അല്ലെങ്കിൽ ലൈംഗിക അതിക്രമം.
- ഭീഷണിപ്പെടുത്തൽ.



ആശയവിനിമയ നുറുങ്ങുകൾ- ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ സാധ്യതയുള്ള ഒരാളെ സഹായിക്കുന്നതിന് ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതുമായ കാര്യങ്ങൾ



- വ്യക്തത പുലർത്തുക, ലളിതമായ ഭാഷ ഉപയോഗിക്കുക.
- നേരിട്ടുള്ള ഉദാഹരണം: നിങ്ങൾക്ക് ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകളുണ്ടോ?
- വ്യക്തികളുടെ സംസ്കാരം, മതം, മറ്റ് വിശ്വാസങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കുക.
- സഹാനുഭൂതിയുണ്ടാവുക, മനസ്സിലാക്കുക, അവർക്ക് മുഴുവൻ ശ്രദ്ധയും നൽകുക.
- അവരുടെ ചിന്തകളോട് തുറന്നിരിക്കുക, തുടർന്നുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.



- അവരുടെ മാനസിക രോഗം കണ്ടുപിടിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ തള്ളിക്കളയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ഭീഷണികളും കുറ്റബോധത്തിന്റെ ഉപയോഗവും ഒഴിവാക്കുക.
- ഉത്തരമില്ലാത്ത ചോദ്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, വ്യക്തിയെ മനസ്സ് തുറക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
- വാക്കുകളിലോ ശരീരഭാഷയിലോ നിഷേധാത്മക മനോഭാവം ഒഴിവാക്കുക.
- ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയുമായി ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം വീക്ഷണത്തിന്റെ സംവാദങ്ങളോ വാദപ്രതിവാദങ്ങളോ കഥകളോ ഒഴിവാക്കുക.

