मैले कहाँ सहयोग पाउन सक्छु

- Lifeline: 131 114 (24/7 सेवाहरू)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- आपत्कालीन सेवा: 000 (प्रहरी, एम्बुलेन्स, आगलागी सेवा (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

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

द्वारा वित्त पोषित

आत्महत्याबारे हाम्रो ज्ञान र जागरूकतालाई

दह्रो बनाऔँ

MULTICULTURAL HUB CANBERRA

Nepali | नेपाली

तथ्य जाँच

- अष्ट्रेलियामा आत्महत्याद्वारा मृत्यु हुनेको संख्या - हरेक वर्ष 3000 जना।
- 15-24 वर्षका उमेरका युवायुवतीहरूबीच मृत्युको प्रमुख कारण आत्महत्या रहेको छ।
- पुरूषहरूले आफ्नो ज्यान लिने सम्भावना तीन गुणा बढी हुन्छ।
- पुरूषहरू भन्दा महिलाहरूले आत्महत्याको कोशिश गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ।
- प्रत्येक वर्ष 35,000 व्यक्तिहरूलाई आत्महत्यासँग सम्बन्धित चोटपटकहरूका कारणले अस्पतालमा भर्ना गरिन्छ।

आत्मघाती विचारहरू हुन सक्ने जो कोहिलाई सहायता गर्न जोखिमका कारकहरू याद राख्नुहोस्

- बारम्बार हुने चिन्ताका घातहरू।
- अचानक मुडमा परिवर्तनहरू आउने।
- व्यक्तिगत वा व्यावसायिक जीवनमा प्रेरणाको अभाव हुने।
- आत्महत्याका बारेमा कुराकानीहरू गर्ने।
- शारीरिक देखावटमा कम रूचि राख्ने।
- मद्यपान र लागुपदार्थहरूको उपभोगमा वृद्धि हुने।
- पहिले नै आत्महत्या गर्ने कोशिश गरेको।
- महत्त्वपूर्ण धन-सम्पत्तिहरू अरूलाई दिने।
- आत्महत्या गर्न मद्दत गर्ने चीजहरू खरिद गर्ने वा जम्मा गर्ने।
- साथीहरू, परिवार, समाजबाट अलग रहने।

आत्मघाती सोचहरू जगाउन सक्ने घटनाहरू

- प्रियजनको मृत्यु।
- पारिवारिक समस्याहरू वा सम्बन्धको चिन्ता।
- मानसिक वा शारीरिक रोग।
- वित्तीय अवस्थाहरूमा परिवर्तन।
- घरेलु, पारिवारिक तथा यौन हिंसा
- थिचोमिचो

कुराकानी गर्नका लागि सुझावहरू- आत्मघाती सोच राख्ने जो कोहिलाई मद्दत गर्नको लागि गर्नु पर्ने र गर्न नहुने कुराहरू

गर्नु पर्ने कुराहरू

- स्पष्ट तरिकाले कुरा गर्नुहोस् र सरल भाषाको प्रयोग गर्नुहोस्।
- सीधा कुरा गर्नुहोस्- उदाहरणका लागि: के तपाईंलाई आत्महत्या गर्ने सोचहरू आउँछन्।
- व्यक्तिको संस्कृति, धर्म र अन्य विश्वासहरूबारे सचेत रहनुहोस्।
- साहनुभूति राख्नुहोस्, समझदार रहनुहोस् र उनीहरूलाई एकचित्त ध्यान दिनुहोस्।
- उनीहरूका विचारहरूबारे खुला सोच राख्नुहोस् र थप सोधिने प्रश्नहरूबारे सचेत रहनुहोस्।

गर्न नहुने कुराहरू

- उनीहरूको मानसिक रोगको निदान नगर्नुहोस्।
- उनीहरूका समस्याहरूलाई बहिष्कार नगर्नुहोस्।
- धम्कीहरू र अपराध बोधको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- छोटो उत्तर दिन मिल्ने खालका प्रश्नहरू नगर्नुहोस्, व्यक्तिलाई खुलेर कुरा गर्न दिनुहोस्।
- शब्दको प्रयोग मार्फत वा शरीरको हाउभाउमा नकारात्मक दृष्टिकोण नदर्शाउनुहोस्।
- आत्मघाती व्यक्तिसँग वादविवाद, बहसहरू नगर्नुहोस् वा आत्महत्याबारे तपाईंका आफ्नै दृष्टिकोणको कथाहरू नसुनाउनुहोस्।