ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

- Lifeline: 131 114 (24/7 ਸੇਵਾਵਾਂ)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ: 000 (ਪੁਲਿਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਫ਼ਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗੇਡ)

ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

- 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

Funded by

ਆਓ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ

ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੀਏ

MULTICULTURAL HUB CANBERRA

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ

- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ 'ਚ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ - ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ 3000 ਹੈ।
- ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ 15-24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।
- ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਰ ਸਾਲ 35,000 ਲੋਕ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲੇ ਦੌਰੇ।
- ਮਿਜ਼ਾਜ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਘਾਟ।
- ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤਾਂ।
- ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖ਼ਪਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।
- ਪਿਛਲੀ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼।
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਣਾ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣਾ ਜਾਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਣਾ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜੋ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੁੱਦੇ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ।
- ਵਿੱਤੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।
- ਘਰੇਲੂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ
- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ

ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਕਰੋ

- ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਉਦਾਹਰਣ: ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖੋ, ਸਮਝਦਾਰ ਬਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਘਨ ਧਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੁਣੋ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਨਾਹਗਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- 'ਹਾਂ' ਜਾਂ 'ਨਾਂਹ' ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹਿਸਾਂ, ਦਲੀਲਾਂ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।