



සියදිවි නසාගැනීම් පිළිබඳ අපගේ දැනුම සහ දැනුවත් බව



අපි **ශක්තිමත් කරමු**

මට උදව් ලබා ගත හැක්කේ කොතැනින්ද?

Sinhalese | සිංහල



සත්‍ය පරීක්ෂාව

- Lifeline: 131 114 (24/7 සේවා)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- හදිසි සේවා: 000 (පොලිසිය, ගිලන් රථ, ගිනි නිවන හමුදාව)

වෙනත් මානසික සෞඛ්‍ය සහාය

- 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

- ඕස්ට්‍රේලියාවේ සියදිවි නසාගැනීම් වලින් සිදුවන මරණ සංඛ්‍යාව - වසරකට 3000ක්.
- වයස අවුරුදු 15-24 අතර යෞවනයින් අතර මරණයට ප්‍රධානතම හේතුව සියදිවි නසා ගැනීමයි.
- පිරිමින් තම ජීවිතය නැතිකරගැනීමේ අවස්ථාව තුන් ගුණයකින් වැඩිය.
- පිරිමින්ට වඩා ගැහැනුන් සියදිවි නසා ගැනීමට තැත් කිරීමට වැඩි ඉඩක් ඇත.
- සියදිවි නසාගැනීම් ආශ්‍රිත තුවාල හේතුවෙන් වසරකට පුද්ගලයින් 35,000ක් රෝහල් ගත වේ.



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

02 6100 4611



විසින් අරමුදල් සපයනු ලැබේ



සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලි ඇති අයෙකුට සහාය වීමට අවදානම් සාධක ගැන විමසිල්ලෙන් සිටින්න

- පුනරාවර්තන කාංක්ෂාව.
- මනෝභාවය හදිසි වෙනස් වීම.
- පෞද්ගලික හෝ වෘත්තීය ජීවිතය තුළ අහිමිවීම් නොමැතිකම.
- සියදිවි නසාගැනීම පිළිබඳ සංවාද.
- ශාරීරික පෙනුම කෙරෙහි ඇති උනන්දුව අඩු වීම.
- මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැඩි වීම.
- පසුගිය සියදිවි නසාගැනීමේ උත්සාහයක්.
- වැදගත් දේ බෙදාදීම.
- සියදිවි නසා ගැනීමට උපකාර වන දේවල් මිලදී ගැනීම හෝ එකතු කිරීම.
- මිතුරන්, පවුල, සමාජයෙන් ඇත් වීම



සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලි ඇති කළ හැකි සිදුවීම්

- ආදරය කරන කෙනෙකුගේ අහිමි වීම.
- පවුල් ගැටලු හෝ සබඳතා ගැටලු.
- මානසික හෝ ශාරීරික රෝග.
- මුල්‍ය තත්වයන් වෙනස් වීම.
- ගෘහස්ථ, පවුල් හෝ ලිංගික හිංසනය
- හිරිහැර කිරීම



සන්නිවේදන ඉඟි- සියදිවි නසා ගැනීමට ඉඩ ඇති කෙනෙකුට උපකාර කිරීමේ දී කළ යුතු සහ නොකළ යුතු දේ



කළ යුතු

- පැහැදිලි සහ සරල භාෂාවක් භාවිතා කරන්න.
- සෘජුව කතාකරන්න - උදාහරණයක් ලෙස: ඔබට සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලි තිබේද?
- පුද්ගල සංස්කෘතිය, ආගම සහ වෙනත් විශ්වාසයන් ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
- සංවේදනය, අවබෝධය සහ නොබෙදුණු අවධානය ඔවුන්ට ලබා දෙන්න.
- ඔවුන්ගේ සිතුවිලි වලට විවෘත වන්න, පසු විපරම් ප්‍රශ්න ගැන සැලකිලිමත් වන්න.



නොකළ යුතු දේ

- ඔවුන්ගේ මානසික රෝග හඳුනා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- ඔවුන්ගේ ගැටලු බැහැර කිරීමෙන් වළකින්න.
- තර්ජන සහ වරදකාරිත්වය භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න.
- සංවාද ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් වළකින්න, පුද්ගලයාට විවෘත වීමට ඉඩ දෙන්න.
- වචන හෝ ශරීර භාෂාවෙන් නිෂේධාත්මක ආකල්පයකින් වළකින්න.
- සියදිවි නසා ගන්නා පුද්ගලයා සමග සියදිවි නසාගැනීම පිළිබඳ ඔබේම අදහස්වල වාද විවාද, තර්ක හෝ කථාවලින් වළකින.

