



நான் எங்கே உதவி பெறலாம்?

- Lifeline: 131 114 (24/7 சேவைகள்)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- அவசர சேவை: 000 (காவல்துறை, ஆம்புலன்ஸ், தீயணைப்பு படை)

பிற மனநல ஆதரவு

- 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



ஆல் நிதியளிக்கப்பட்டது

தற்கொலை பற்றிய நமது அறிவையும் விழிப்புணர்வையும்



நாம் பலப்படுத்துவோம்

Tamil | தமிழ்



உண்மை சரிபார்ப்பு

- ஆஸ்திரேலியாவில் தற்கொலை செய்து கொள்வோரின் எண்ணிக்கை- ஆண்டுக்கு 3000.
- 15-24 வயதுடைய இளைஞர்களிடையே தற்கொலைதான் மரணத்திற்கு முக்கிய காரணமாகும்.
- ஆண்கள் தங்கள் உயிரை மாய்த்துக் கொள்ளும் வாய்ப்பு மூன்று மடங்கு அதிகம்.
- ஆண்களை விட பெண்கள் தற்கொலைக்கு முயற்சிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்.
- தற்கொலை தொடர்பான காயங்களுக்காக ஒவ்வொரு ஆண்டும் 35,000 பேர் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள்.



தற்கொலை எண்ணம் கொண்ட ஒருவரை ஆதரிக்கும் ஆபத்து காரணிகள் இருப்பின் அவரில் ஒரு கண் வைத்திருங்கள்.

தொடர்பு குறிப்புகள் - தற்கொலைக்கு ஆளாகக்கூடிய ஒருவருக்கு உதவுவதில் செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை

- மீண்டும் மீண்டும் பீதி தாக்குதல்கள்.
- திடீர் மனநிலை மாற்றங்கள்.
- தனிப்பட்ட அல்லது தொழில்முறை வாழ்க்கையில் உந்துதல் இல்லாமை.
- தற்கொலை பற்றிய உரையாடல்கள்.
- உடல் தோற்றத்தில் ஆர்வம் குறைந்தது.
- மது அல்லது போதைப்பொருட்களின் அதிகரித்த நுகர்வு.
- கடந்த காலத்தில் தற்கொலை முயற்சி.
- முக்கியமான உடைமைகளை தானமாகக் கொடுப்பது.
- தற்கொலைக்கு உதவும் பொருட்களை வாங்குதல் அல்லது சேகரிப்பது.
- நண்பர்கள், குடும்பம், சமூகம் ஆகியவற்றிலிருந்து தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்.



தற்கொலை எண்ணங்களைத் தூண்டக்கூடிய நிகழ்வுகள்

- அன்புக்குரியவரின் இழப்பு.
- குடும்பப் பிரச்சினைகள் அல்லது உறவுப் பிரச்சனை.
- மன அல்லது உடல் நோய்.
- நிதிச் சூழ்நிலையில் மாற்றம்.
- வீட்டு, குடும்ப அல்லது பாலியல் வன்முறை
- கொடுமைப்படுத்துதல்



- தெளிவாக இருங்கள் மற்றும் எளிய மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- நேரடியாகச் சொல்லுங்கள் - உதாரணம்: உங்களுக்கு தற்கொலை எண்ணங்கள் இருக்கிறதா?
- ஒருவரின் கலாச்சாரம், மதம் மற்றும் பிற நம்பிக்கைகள் குறித்து கவனமாக இருங்கள்.
- அவர்களைப் புரிந்துகொண்டு, தன் நிலை உணர்வுடன் இருங்கள், அவர்களுக்கு முழுமையான கவனத்தை வழங்குங்கள்.
- அவர்களின் எண்ணங்களுக்குத் திறந்திருங்கள், மேலும் தொடர் கேள்விகளைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.



- அவர்களின் மனநோயைக் கண்டறிவதைத் தவிர்க்கவும்.
- அவர்களின் பிரச்சினைகளை புறக்கணிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- அச்சுறுத்தல்கள் மற்றும் குற்ற உணர்ச்சியைத் தவிர்க்கவும்.
- முடிவற்றதைக் கேள்விகளைத் (closed-ended) தவிர்க்கவும், அந்த நபர் மனம் திறந்து பேசட்டும்.
- சொற்களாலான அல்லது உடல் மொழி மூலமான எதிர்மறையான அணுகுமுறையைத் தவிர்க்கவும்.
- தற்கொலை செய்து கொள்ளும் நபருடன் தற்கொலை பற்றிய உங்கள் சொந்தக் கண்ணோட்டத்தின் விவாதங்கள், வாதங்கள் அல்லது கதைகளைத் தவிர்க்கவும்.