నేను ఎక్కడ సహాయం పొందగలను

- Lifeline: 131 114 (24/7 సేవలు)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- అత్యవసర సేవ: 000 (పోలీసు, అంబులెన్స్, అగ్నిమాపకదళం)

ఇతర మానసిక ఆరోగ్య సహాయం

- 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

ద్వారా నిధులు సమకూర్చబడ్డాయి

బలోపేతం చేద్దాం

ఆత్మహత్య గురించి మన జ్ఞానం మరియు అవగాహన

MULTICULTURAL HUB CANBERRA

Telugu | తెలుగు

వాస్తవాన్ని తెలుసుకోవడం

- ఆస్ట్రేలియాలో ఆత్మహత్యల మరణాల సంఖ్య- సంవత్సరానికి 3000.
- 15-24 సంవత్సరాల వయస్సు గల యువతలో మరణానికి ఆత్మహత్య ప్రధాన కారణం.
- పురుషులలో ప్రాణాలు తీసుకునే అవకాశం మూడు రెట్లు ఎక్కువ.
- పురుషుల కంటే స్త్రీలలో ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించే అవకాశం ఎక్కువ ఉంది.
- ప్రతి సంవత్సరం 35,000 మంది ఆత్మహత్య సంబంధిత గాయాలతో ఆసుపత్రిలో చేరుతున్నారు.

ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచిస్తున్న వ్యక్తిని కాపాడడానికి సంబంధిత ప్రమాద కారకాలపై దృష్టి పెట్టండి

- తరచుగా ఆందోళనకు గురికావడం.
- ఆకస్మికంగా మానసిక స్థితిలో మార్పులు జరగడం.
- వ్యక్తిగత లేదా వృత్తిపరమైన జీవితంలో ప్రేరణ లేకపోవడం.
- ఆత్మహత్య సంబంధిత సంభాషణలు.
- శరీరాకృతిపై ఆసక్తి తగ్గడం.
- ఆల్కహాల్ లేదా మాదకద్రవ్యాల వినియోగం పెరగడం.
- గతంలో ఆత్మహత్యాయత్నం చేసి ఉండడం.
- ముఖ్యమైన ఆస్తులను దానం చేయడం.
- ఆత్మహత్యకు సహాయపడే వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం లేదా సేకరించడం.
- స్నేహితులు, కుటుంబం, సమాజానికి దూరంగా ఉండడం.

ఆత్మహత్య ఆలోచనలను ప్రేరేపించే సంఘటనలు

- ప్రియమైన వ్యక్తిని కోల్పోవడం.
- కుటుంబ సమస్యలు లేదా సంబంధాల సమస్యలు.
- మానసిక లేదా శారీరక అనారోగ్యం.
- ఆర్థిక పరిస్థితుల్లో మార్పు.
- గృహ, కుటుంబ లేదా లైంగిక హింస
- బెదిరింపు

కమ్యూనికేషన్ చిట్కాలు- ఆత్మహత్య చేసుకునే వ్యక్తికి సహాయపడటంలో చేయాల్సినవి మరియు చేయకూడనివి

చేయవలసినవి

- స్పష్టంగా ఉండండి మరియు సరళమైన భాషను ఉపయోగించండి.
- సూటిగా చెప్పండి- ఉదాహరణకు: మీకు ఆత్మహత్య ఆలోచనలు ఏమైనా ఉన్నాయా.
- వ్యక్తుల సంస్కృతి, మతం మరియు ఇతర నమ్మకాలను పరిగణనలోకి తీసుకోండి.
- సానుభూతి మరియు అవగాహన కలిగి ఉండండి మరియు వారిపై మీ పూర్తి శ్రద్ధను వహించండి.
- వారి ఆలోచనలకు ఓపెన్‌గా ఉండండి మరియు తదుపరి మీరు అడిగే ప్రశ్నలను గుర్తుంచుకోండి.

చేయకూడనివి

- వారి మానసిక అనారోగ్యాన్ని నిర్ధారించకుండా ఉండండి.
- వారి సమస్యలను తిరస్కరించడం మానుకోండి.
- బెదిరింపులు మరియు అపరాధ భావనలను నివారించండి.
- సమాధానాలు లేని ప్రశ్నలు అడగడం మానుకోండి, వ్యక్తిని మాట్లాడనివ్వండి.
- మాటలు లేదా బాడీ లాంగ్వేజ్‌లో ప్రతికూల వైఖరిని కలిగి ఉండడం మానుకోండి.
- ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని ఆలోచిస్తున్న వ్యక్తితో చర్చించడం, వాదించడం లేదా మీ ఆలోచనలను తెలియజేయడం మానుకోండి.