MULTICULTURAL HUB CANBERRA

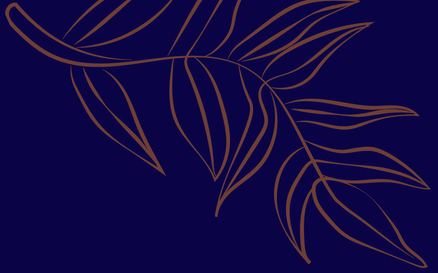
آئیے خود کو مضبوط بنائیں

خودکشی کے بارے میں ہمارا علم اور آگاہی

Urdu | اُردُو

حقائقکی جانچ

- آسٹریلیا میں خودکشی سے ہونے والی اموات کی تعداد- 3000 سالانہ۔
- 15-24سال کی عمر کے نوجوانوں میں موت کی سب سے بڑی وجہ خودکشی ہے۔
- مردوں میں اپنی جان لینے کا امکان تین گنا زیادہ ہوتا ہے۔
- خواتین میں خودکشی کی کوشش کرنے کا امکان مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔
- 35,000 لوگ خودکشی سے متعلق زخموں کی وجہ سے ہسپتال میں داخل ہوتے ہیں۔



REACH OUT FOR SUPPORT

مجھے کہاں سے مدد مل سکتی ہے

- Lifeline: 131 114 (خدمات 7/24)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- ایمرجنسی سروس: 000 (پولیس، ایمبولینس، فائر بریگیڈ)

دماغی صحت کی دیگر معاونت

- 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

info@mhub.org.au ✉ www.mhub.org.au
02 6100 4611 ☎

phn ACT
An Australian Government Initiative
Capital Health Network
Partnering for better health
کی طرف سے فنڈ کردہ

KNOW
THE SIGNS
?

کسی ایسے شخص کی مدد کے لیے جو خودکشی کے خیالات رکھتا ہو خطرے کے عوامل پر نظر رکھیں

- بار بار اضطرابی حملے۔
- اچانک موڈ میں تبدیلیاں۔
- ذاتی یا پیشہ ورانہ زندگی میں حوصلہ افزائی کا فقدان۔
- خودکشی کے بارے میں گفتگو۔
- جسمانی ظاہری شکل میں کم دلچسپی۔
- شراب یا منشیات کے استعمال میں اضافہ۔
- گزشتہ خودکشی کی کوشش۔
- اہم املاک کو خیرات میں دے دینا۔
- ایسی چیزیں خریدنا یا جمع کرنا جو خودکشی میں مدد کر سکتی ہیں۔
- دوستوں، خاندان، معاشرے سے منقطع رہنا۔

ایسے واقعات جو خودکشی کے خیالات کو جنم دے سکتے ہیں

- کسی عزیز کا کھو جانا۔
- خاندانی مسائل یا رشتے کی پریشانی۔
- ذہنی یا جسمانی بیماری۔
- مالی حالات میں تبدیلی۔
- گھریلو، خاندانی یا جنسی تشدد۔
- غنڈہ گردی۔

گفتگو کرنے کے لیے مشورے - کسی ایسے شخص کی مدد کرتے ہوئے جو خودکشی کر سکتا ہے کیا کریں اورکیا نہ کریں

کیا کریں

- واضح رہیں اور سادہ زبان استعمال کریں۔
- براہ راست بات کریں- مثال: کیا آپ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں؟
- افراد کی ثقافت، مذہب اور دیگر عقائد کا خیال رکھیں۔
- ہمدرد بنیں، سمجھیں اور انہیں غیر منقسم توجہ دیں۔
- ان کے خیالات کو کھل کر سنیں، اور فالو اپ سوالات کرتےہوئے خیال رکھیں۔

کیا نہ کریں

- ان کی ذہنی بیماری کی تشخیص کرنے سے گریز کریں۔
- ان کے مسائل کو مسترد کرنے سے گریز کریں۔
- دھمکیوں اور احساس جرم دلانے سے احتراز کریں۔
- بند سوالات سے گریز کریں، اس شخص کو کھلنے دیں۔
- الفاظ یا جسمانی زبان کا استعمال کرتے ہوئے منفی رویے سے گریز کریں۔
- خودکشی کرنے والے شخص کے ساتھ خود کشی کے بارے میں مباحثوں، دلائل یا کہانیوں سے پرہیز کریں۔