

আত্মহত্যা সমর্থন



নিরাময় পন্থা



নিজের প্রতি যত্নশীল হতে ও অন্যকে
সাহায্য করতে পকেট গাইড সাথে রাখুন

আত্মহত্যা: আত্মহত্যা একটি দুঃখজনক মৃত্যু যা ঘটে যখন কোনো ব্যক্তি
স্বেচ্ছায় এবং ইচ্ছাকৃতভাবে তার নিজের জীবন অবসান করে।

সতর্কতাসূচক চিহ্ন

আত্মহত্যা
সম্পর্কিত মন্তব্য



ফাঁদে আটকে
পড়ার মত অনুভূতি
নিয়ে কথা বলা



বেপরোয়া
আচরণ



মেজাজ
পরিবর্তন



প্রসবোত্তর বিষণ্ণতা



সামাজিক বিচ্ছিন্নতা



ঘুমজনিত
অসুবিধাগুলো
প্রকাশ করা



ধূমপান, অ্যালকোহল
এবং মাদক সেবনের
আকস্মিক বৃদ্ধি



আত্মহত্যা
জটিল এবং এর
কোনো একক
কারণ নেই



আপনার নিরাময়ের পরিকল্পনা করা

একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনা প্রস্তুত করুন

Lifeline-এর ওয়েবসাইট beyondnow.lifeline.org.au-এ আপনার পরিকল্পনা তৈরি করুন বা আপনার Android বা Apple ডিভাইসে অ্যাপটি ডাউনলোড করুন।

একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনার ধাপসমূহ

ধাপ 1: সতর্কতা চিহ্নগুলো সনাক্ত করুন

আগে থেকে পরিকল্পনা ও প্রস্তুতির জন্য উত্তেজনা সৃষ্টিকারী চিহ্নগুলি সনাক্ত করুন। (আপনি অতীতে সম্মুখীন হয়েছেন এমন কিছু সতর্কতাসূচক চিহ্ন লিখুন)

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



ধাপ ২: আপনার আশে পাশের পরিবেশকে নিরাপদ রাখুন

আত্মহত্যার প্রবণতা অনুভব করার সময় আপনি ব্যবহার করতে প্রলুব্ধ হতে পারেন এমন জিনিসগুলো ফেলে দিন।



ধারালো বস্তু
সরিয়ে রাখুন।



আপনার ওষুধগুলো
দেখাশোনার দায়িত্ব
অন্য কাউকে দিন।

ধাপ ৩: বেঁচে থাকার কারণগুলির একটি নোট তৈরি করুন

আত্মহত্যা প্রবণ মুহূর্তে খুব সহজেই বেঁচে থাকার প্রয়োজনীয় জিনিসগুলি ভুলে যাওয়া যায়। যেমন: পোষা প্রাণী, প্রিয়জনের জন্মদিন, আপনার শখ ইত্যাদি।



ধাপ 4: আপনি আপনার মঙ্গলের জন্য কী করতে পারেন

আত্মহত্যার চিন্তাভাবনা থেকে নিজেকে দূরে রাখার জন্য আপনি কিছু পদক্ষেপ নিতে পারেন।
যেমন: সচেতন থাকা, হাঁটতে যাওয়া, বই পড়া, সাহায্য চাওয়া।



ধাপ 5: বিভিন্ন মানুষ এবং বিভিন্ন জায়গার সাথে সংযোগ স্থাপন করুন

যাদের সাথে আপনি ভাল সময় কাটাতে পারেন অথবা যেসব জায়গায় গেলে ভালো স্মৃতি মনে পড়ে সেগুলির তালিকা তৈরি করুন



ধাপ 6: শক্তিশালী সহায়তা ব্যবস্থা

আপনার জীবনে কিছু নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত মানুষের উপস্থিতি আপনাকে নিরাপদ রাখতে এবং ভালো থাকতে সাহায্য করতে পারে।



আপনার সবচেয়ে বিশ্বস্ত বন্ধু/পরিবারের সদস্যদের তালিকা তৈরি করুন:

<u>নাম</u>	<u>সংখ্যা</u>
	
	
	

<u>নাম</u>	<u>সংখ্যা</u>
	
	
	

ধাপ 7: পরিষেবাগুলির সাথে সংযোগ স্থাপন করুন

যদি এটি জীবনের জন্য হুমকিস্বরূপ হয় / অ্যাম্বুলেন্স	000
Lifeline (24/7 পরিষেবা)	13 11 14
Suicide Call Back Service	1300 659 467
Multicultural Hub Canberra	02 6100 4611
Companion House	02 6251 4550
Kids Helpline	1800 629 354
Beyond Blue	1300 224 636
Head to Health Canberra	1800 595 212
Standby Support After Suicide	1300 727 247





Multicultural Hub Canberra হল অভিবাসী, শরণার্থী এবং আশ্রয়প্রার্থীদের জন্য পরিষেবা প্রদানকারী একটি শীর্ষস্থানীয় প্রতিষ্ঠান। এটি Canberra এবং SE NSW অন্তর্ভুক্ত Queanbeyan, Goulburn এবং Cooma সহ বহুসংস্কৃতি কেন্দ্রগুলির একটি নেটওয়ার্কের অংশ। আমাদের কর্মীরা নিবেদিত প্রাণ। তাই নতুন আগত অভিবাসী এবং শরণার্থীদের সহায়তা, যুব পরিষেবা, কর্মসংস্থান, মহিলাদের পরিষেবা, পুরুষদের পরিষেবা, কাউন্সেলিং পরিষেবা এবং আরও অনেক কিছু সহ বিস্তৃত প্রোগ্রাম জুড়ে আমাদের ক্লায়েন্টদের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করে।

"আপনি নিজেকে যতটা বিশ্বাস করেন, আপনি তার চেয়েও বেশি সাহসী, আপনার ধারণার চেয়েও বেশি শক্তিশালী এবং আপনার ভাবনার চেয়েও বেশি বুদ্ধিমান।"



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

 180 London Circuit,
city  02 6100 4611

phn
ACT

An Australian Government Initiative

**Capital
Health
Network**

Partnering for better health

কর্ভুক অর্থায়ন করা