

आत्म-हत्या से जुड़ी सहायता

रोड़ टू रिकवरी (बहाली का मार्ग)



अपनी खुद की देखभाल की योजना बनाने या
किसी ज़रूरतमंद की सहायता करने से
सम्बन्धित पॉकेट गाइड।

आत्म-हत्या: आत्म-हत्या मृत्यु की वह दुखद घटना है जो तब होती है जब कोई व्यक्ति स्वेच्छा से और जानबूझकर अपने प्राण ले लेता है।

चेतावनी संकेत

आत्म-हत्या के
बारे में टिप्पणियाँ



फंसे हुए होने के
बारे में बात करना



लापरवाहीपूर्ण
व्यवहार



मूड (मनोदशा)
में बदलाव



प्रसवोत्तर
अवसाद



सामाजिक
अलगाव



सोने से जुड़ी
समस्याएँ व्यक्त
करना



धूम्रपान करने, शराब
और नशीले पदार्थों का
सेवन करने में अचानक
वृद्धि होना



आत्म-हत्या पेचीदी
समस्या है और
इसका कोई एक
कारण नहीं है



अपनी रिकवरी की योजना बनाना

सुरक्षा योजना तैयार करना

Lifeline की वेबसाइट beyondnow.lifeline.org.au पर अपनी योजना बनाएँ या अपने Android या Apple डिवाइस पर एप डाउनलोड करें

सुरक्षा योजना के लिए चरण

चरण 1: चेतावनी संकेतों की पहचान करना

शुरूआती संकेतों की पहचान करने से आगे की योजना बनाने और तैयार रहने में मदद मिलती है। (आपके द्वारा अनुभव किए गए कुछ पुराने चेतावनी संकेत लिखें)

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



चरण 2: अपना स्थान सुरक्षित करना

उन चीज़ों को हटा दें जिनका आत्म-हत्या का ख्याल आने के दौरान आप में प्रयोग करने की लालसा हो सकती है।



नुकीली वस्तुओं
को दूर रख दें



अपनी दवाई किसी
को दें जो उसे
संभाल कर रखे।

चरण 3: जीवन जीने के कारण लिखें

जब आपको आत्म-हत्या करने के ख्याल आ रहे हों, तो जीवन जीने के कारण भूल जाना आसान होता है। जैसे कि पालतू पशु, किसी प्रियजन का जन्मदिन, आपकी रूचियाँ।



चरण 4: अपने कल्याण के लिए आप क्या कर सकते हैं
ऐसे काम करें जो आपको आत्म-हत्या के ख्यालों से दूर रखें, जैसे कि ध्यान साधना, सैर करने जाना, किताब पढ़ना, सहायता लेना।



चरण 5: लोगों और स्थानों से जुड़ें
उन लोगों की सूची बनाएँ जिनके साथ आप समय बिता सकते हैं या वे स्थान जो अच्छी स्मृतियाँ लाते हैं।



चरण 6: मज़बूत सहायता प्रणाली

भरोसेमंद और विश्वसनीय लोगों के समूह के होने से आपको सुरक्षित रहने और बेहतर महसूस करने में मदद मिल सकती है।



अपने सबसे भरोसेमंद मित्रों/परिजनों की सूची बनाएँ:

नाम	नम्बर
	
	
	

नाम	नम्बर
	
	
	

चरण 7: सेवाओं से जुड़ें

यदि यह प्राणघातक है / ऐम्बुलेंस	000
Lifeline (24/7 सेवा)	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 प्रवासियों (माइग्रेंट्स), शरणार्थियों (रिफ्यूज़ियों) और असाइलम सीकर्स के लिए सेवाओं का एक अग्रणी प्रदाता है और यह Canberra तथा Queanbeyan, Goulburn व Cooma सहित पूरे दक्षिण-पूर्व NSW में बहुसांस्कृतिक केन्द्रों के एक नेटवर्क का भाग है। कर्मचारियों की हमारी जोशीली टीम कार्यक्रमों की व्यापक श्रृंखला में हमारे उपभोक्ताओं के साथ करीबी से काम करती है, जिसमें नए आने वाले प्रवासियों, शरणार्थियों के लिए सहायता, युवा सेवाएँ, रोज़गार, महिलाओं के लिए सेवाएँ, पुरुषों के लिए सेवा, सलाह-मशविरा सेवाएँ तथा और भी अधिक सेवाएँ शामिल हैं।

“जितना आपको लगता है आप उससे अधिक बहादुर हैं, जितने आप लगते हैं
आप उससे अधिक सुदृढ़ हैं, और जितना आप सोचते हैं आप उससे अधिक
कुशल (स्मार्ट) हैं।”



 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

द्वारा वित्त-पोषित