

आत्महत्या सहायता



बिस्तारै निको हुने



तपाईंको आफ्नै हेरचाहको योजना बनाउन
वा खाँचो परेकालाई सहायता गर्नको लागि
संक्षिप्त मार्गदर्शक पुस्तिका।

आत्महत्या: आत्महत्या एउटा व्यक्तिले स्वेच्छाले र जानीजानी उनीहरूको आफ्नै जीवनको अन्त्य गर्दा हुने दुखद मृत्यु हो।

चेतावनीका संकेतहरू

आत्महत्याका बारेमा
टिप्पणीहरू



फसेको जस्तो
महसुस गरिरहेको
कुरा गर्ने



लापरवाही
व्यवहार



मुड
परिवर्तनहरू



प्रसव पछिको
अवसाद



सामाजिक
निकासी



निद्रा पर्न
कठिनाइहरू हुने
कुरा व्यक्त गर्ने



धुम्रपान, मद्यपान र
लागुपदार्थको
उपभोगमा अचानक
वृद्धि हुने



आत्महत्या जटिल
हुन्छ र यसको कुनै
एउटा मात्र कारण
हुँदैन



तपाईंको स्वास्थ्यलाभको लागि योजना बनाउने

सुरक्षाको योजना बनाउनुहोस्

Lifeline को वेबसाइट beyondnow.lifeline.org.au मा तपाईंको योजना बनाउनुहोस् वा तपाईंको Android वा Apple का उपकरणहरूमा एप डाउनलोड गर्नुहोस्।

सुरक्षाको योजनाका लागि चरणहरू

चरण 1: चेतावनीका संकेतहरूको पहिचान गर्नुहोस्

प्रेरित गर्ने संकेतहरूको पहिचान गर्नाले अगाडि नै योजना बनाउन र तयार हुन मद्दत गर्दछ।
(तपाईंले अनुभव गर्नु भएका केहि विगतका चेतावनीका संकेतहरू लेख्नुहोस्)

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



चरण 2: आफ्नो वरपरको स्थान सुरक्षित बनाउनुहोस्
आत्मघाती महसुस गर्दा प्रयोग गर्न मन लाग्ने सामानबाट छुटकारा पाउनुहोस्।



धारिलो
सामानहरू टाढा
राख्नुहोस्



तपाईंको औषधीको
हेरचाह गर्न अरू
कसैलाई राख्न दिनुहोस्।

चरण 3: बाँच्ने कारणहरू के छन् भनेर टिपेर राख्नुहोस्
जब तपाईं आत्मघाती महसुस गर्नुहुन्छ, बाँच्ने प्रत्याशाहरूबारे सजिलै बिर्सन सक्नुहुन्छ।
जस्तै घरपालुवा जनावरहरू, प्रियजनाको जन्मदिन, तपाईंले शौक राख्ने कुराहरू।



चरण 4: तपाईं आफ्नो कल्याणको लागि के गर्न सक्नुहुन्छ

आत्मघाती विचारहरूबाट आफूलाई अलमल्याउने कुराहरू गर्नुहोस्, जस्तै सचेत रहने, हिँड्ने, पुस्तक पढ्ने, मदत खोज्ने।



चरण 5: व्यक्तिसँग र ठाउँहरूमा सामेल हुनुहोस्

तपाईंले समय बिताउन सक्नुहुने व्यक्तिहरू वा राम्रो सम्झनाहरू भएका ठाउँहरूको सूची बनाउनुहोस्।



चरण 6: मजबुत सहायता प्रणाली

भरपर्दो, भरोसा गर्न सकिने व्यक्तिको समूह हुँदा तपाईंलाई सुरक्षित रहन र राम्रो महसुस गर्न मद्दत मिल्छ।



तपाईंका सबैभन्दा विश्वसनीय साथीहरू / परिवारको सूची बनाउनुहोस्:

<u>नाम</u>	<u>नम्बर</u>
	
	
	

<u>नाम</u>	<u>नम्बर</u>
	
	
	

चरण 7: सेवाहरूमा जोडिनुहोस्

यदि ज्यान जोखिममा छ भने / एम्बुलेन्स	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 आप्रवासी, शरणार्थीहरू र शरण खोज्नेहरूका लागि रहेको सेवाहरूको प्रमुख प्रदायक होर Canberra तथा Queanbeyan, Goulburn र Cooma सहितकादक्षिण पूर्वी NSW भरिका बहुसांस्कृतिक केन्द्रहरूको सञ्जालको एउटा हिस्सा हो। हाम्रो भावपूर्ण कर्मचारीको टोलीले हाम्रा ग्राहकहरूसँग विस्तृत श्रृंखलाका कार्यक्रमहरूमा मिलेर काम गर्छन्, जसमा भर्खरै आएका आप्रवासी र शरणार्थीहरूका लागि सहायता, युवायुवतीका सेवाहरू, रोजगारी, महिलाका सेवाहरू, पुरूषका सेवा, परामर्श सेवाहरू र थप समावेश छन्।

“तपाईं आफूले विश्वास गरे भन्दा अझ बहादुर, आफूलाई लागे भन्दा अझ बलवान्, र आफूले सोचे भन्दा अझ बाठो हुनुहुन्छ। “



 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