MULTICULTURAL HUB CANBERRA

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਰਸਤਾ

ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇਬ ‘ਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ।

ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ: ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਇਕ ਦੁਖਦਾਈ ਮੌਤ ਹੈ ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਫ਼ਸੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ

ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ (ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ)

ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਜਾਣਾ

ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖ਼ਪਤ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ

ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕੋ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

Lifeline ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ beyondnow.lifeline.org.au 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਐਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ Android ਜਾਂ Apple ਡਿਵਾਈਸਾਂ 'ਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਕਦਮ

ਕਦਮ 1: ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। (ਕੁਝ ਪਿਛਲੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ)

1 |

2 |

3 |

4 |

5 |

6 |

Lifeline
Canberra

ਕਦਮ 2: ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

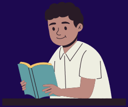
ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਦੇ ਦਿਓ

ਕਦਮ 3: ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਬਾਰੇ, ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਜਨਮਦਿਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੌਕ।

ਕਦਮ 4: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਟਕਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ।



ਕਦਮ 5: ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਜੋ ਚੰਗੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਦਮ 6: ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਤਬਾਰ ਵਾਲਾ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਮੂਹ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤਾਂ/ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ:

ਨਾਮ	ਨੰਬਰ

ਨਾਮ	ਨੰਬਰ

ਕਦਮ 7: ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਜੇ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ / ਐਂਬੂਲੈਂਸ	**000**
Lifeline (24/7 ਸੇਵਾ)	**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

Multicultural Hub Canberra ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੈ ਅਤੇ Canberra ਅਤੇ Queanbeyan, Goulburn ਅਤੇ Cooma ਸਮੇਤ NSW ਦੇ ਦੱਖਣ-ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਮਲੇ ਦੀ ਸਾਡੀ ਭਾਵੁਕ ਟੀਮ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਯੁਵਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

"ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬਹਾਦਰ ਹੋ, ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋ।"

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ
MULTICULTURAL
HUB
CANBERRA
ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

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

ਤੋਂ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ