

සියදිවි නසාගැනීමේ සහාය

ප්‍රකෘති විමට මාර්ගය



ඔබේම ස්වයං රැකවරණය සැලසුම්
කිරීමට හෝ අවශ්‍යතා ඇති
කෙනෙකුට සහාය වීමට සාක්කු
මාර්ගෝපදේශයක්.

සියදිවි නසාගැනීම: සියදිවි නසා ගැනීම යනු පුද්ගලයෙකු ස්වේච්ඡාවෙන් සහ හිතාමතාම තම ජීවිතය අවසන් කර ගන්නා විට සිදුවන බේදනීය මරණයකි.

අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා

සියදිවි
නසාගැනීම්
පිළිබඳ අදහස්



කොටු වී ඇති
හැඟීම ගැන
කතා කිරීම



නොසැලකිලිමත්
හැසිරීම



මනෝභාවය
වෙනස් වීම



පශ්චාත් ප්‍රසව
මානසික
අවපීඩනය



සමාජයෙන්
කොන් වී සිටීම



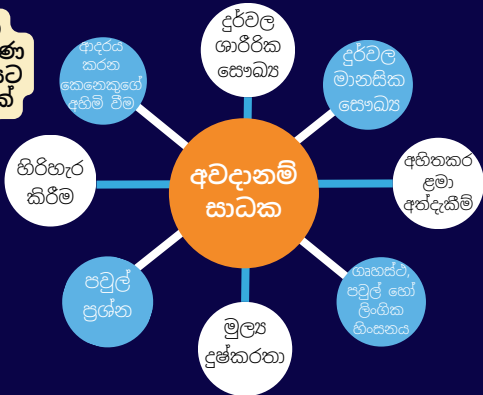
නින්ද
සම්බන්ධයෙන්
දුෂ්කරතා ප්‍රකාශ
කිරීම



දුම්පානය, මත්පැන්
සහ මත්ද්‍රව්‍ය
භාවිතය හදිසියේ
වැඩිවීම



සියදිවි නසා
ගැනීම සංකීර්ණ
වන අතර එයට
තනි හේතුවක්
නොමැත



ඔබේ ප්‍රකෘතිමත් වීම සැලසුම් කිරීම

ආරක්ෂිත සැලැස්මක් සකස් කරන්න

Lifeline වෙබ් අඩවියෙන් ඔබ්බට ඔබගේ සැලැස්ම සෑදීමට beyondnow.lifeline.org.au හෝ ඔබගේ Android හෝ Apple උපාංග මත යෙදුම බාගතකර ගන්න.

ආරක්ෂිත සැලැස්මක් සඳහා පියවර

පියවර 1: අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා හඳුනා ගන්න

ප්‍රේරක සලකුණු හඳුනා ගැනීම ඉදිරි සැලසුම් කිරීමට සහ සූදානම් වීමට උපකාරී වේ. (ඔබ අත්විඳ ඇති අතීත අනතුරු ඇඟවීම් කිහිපයක් ලියන්න)

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



පියවර 2: ඔබේ අවකාශය ආරක්ෂිත කරන්න

සියදිවි නසාගැනීමේ හැඟීමක් ඇති විට ඔබ භාවිතා කිරීමට පෙළඹිය හැකි දේවල් ඉවත් කරන්න.



තිදුණු දේවල්
ඉවතට දමන්න



ඔබේ බෙහෙත්
වෙනත් කෙනෙකුට
තබාගැනීමට
දෙන්න.

පියවර 3: ජීවත් වීමට හේතු සටහන් කරන්න

ඔබ සියදිවි නසා ගන්නා විට, සුරතල් සතුන්, ආදරණීය කෙනෙකුගේ උපන් දිනය, ඔබේ විනෝදාංශ වැනි ජීවත් විය යුතු දේ අමතක කිරීම පහසුය.



පියවර 4: ඔබේ යහපැවැත්ම සඳහා ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලිවලින් ඔබව වෙනතකට යොමු කිරීම සඳහා මනා සිහිය, ඇවිදීමට යාම, පොතක් කියවීම, උපකාර පැතීම වැනි දේ කරන්න.



පියවර 5: පුද්ගලයන් සහ ස්ථාන සමග සම්බන්ධ වන්න

ඔබට කාලය ගත කළ හැකි පුද්ගලයින් හෝ හොඳ මතකයන් ගෙනෙන ස්ථාන ලැයිස්තුවක් සාදන්න.



පියවර 6: ගැත්තීමත් ආධාරක පද්ධතිය

විශ්වාස කළ හැකි, විශ්වාස කළ හැකි පුද්ගලයින් සමූහයක් සිටීම ඔබට ආරක්ෂිතව සිටීමට සහ වඩා හොඳ හැඟීමක් ඇති කර ගැනීමට උපකාරී වේ.



ඔබගේ වඩාත්ම විශ්වාසවන්ත මිතුරන්/පවුලේ අයගේ ලැයිස්තුවක් සාදන්න:

නම	අංකය
	
	
	

නම	අංකය
	
	
	

පියවර 7: සේවා වෙත සම්බන්ධ වන්න

එය ජීවිතයට තර්ජනයක් නම් / ගිලන් රථය	000
Lifeline (24/7 සේවාව)	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



CANBERRA

Multicultural Hub Canberra යනු සංක්‍රමණිකයන්, සරණාගතයින් සහ රැකවරණ පතන්නන් සඳහා ප්‍රමුඛතම සේවා සපයන්නෙකු වන අතර එය Canberra හි සහ Queanbeyan, Goulburn සහ Coomaඇතුළු SE NSW පුරාම පවතින බහු සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථාන ජාලයක කොටසකි.

අලුතින් පැමිණි සංක්‍රමණිකයන් සහ සරණාගතයින් සඳහා සහාය, තරුණ සේවා, රැකියා, කාන්තා සේවා, පිරිමි සේවා, උපදේශන සේවා සහ තවත් බොහෝ දේ ඇතුළුව පුළුල් පරාසයක වැඩසටහන් හරහා අපගේ උදෙසාගිමත් කාර්ය මණ්ඩල කණ්ඩායම අපගේ ගනුදෙනුකරුවන් සමඟ සම්පව කටයුතු කරයි.

"ඔබ විශ්වාස කරනවාට වඩා නිර්භීතයි, පෙනෙන ආකාරයට වඩා ශක්තිමත්, ඔබ සිතනවාට වඩා දක්ෂයි."



 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

විසින් අරමුදල් සපයනු ලැබේ