Tamil | தமிழ்

MULTICULTURAL HUB CANBERRA

தற்கொலை சார் ஆதரவு

மீட்சிக்கான பாதை

உங்கள் சொந்த சுய பராமரிப்பைத் திட்டமிட அல்லது தேவைப்படுபவர்களுக்கு ஆதரவளிக்க ஒரு பாக்கெட் வழிகாட்டி.

தற்கொலை: தற்கொலை என்பது ஒரு துயர மரணம், இது ஒரு நபர் தானாக முன்வந்து வேண்டுமென்றே தனது வாழ்க்கையை முடித்துக் கொள்ளும்போது நிகழ்கிறது.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

தற்கொலை பற்றிய கருத்துகள்

சிக்கிக் கொண்ட உணர்வு பற்றிப் பேசுதல்

பொறுப்பற்ற நடத்தை

மனநிலை மாற்றங்கள்

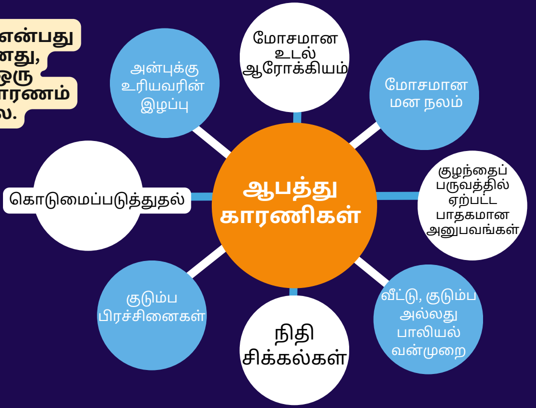
மகப்பேற்றுக்கு பிறகான மனச்சோர்வு

சமூக விலகல்

தூக்கத்தில் உள்ள சிரமங்களை வெளிப்படுத்துதல்

புகைபிடித்தல், மது மற்றும் போதைப்பொருள் நுகர்வு திடீரென அதிகரித்தல்

தற்கொலை என்பது சிக்கலானது, அதற்கு ஒரு தனியான காரணம் இல்லை.



உங்கள் மீட்சியைத் திட்டமிடுதல்

ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தைத் தயாரிக்கவும்

Lifeline -இன் வலைத்தளமான beyondnow.lifeline.org.au -வில் உங்கள் திட்டத்தை உருவாக்கவும் அல்லது உங்கள் Android அல்லது Apple சாதனங்களில் செயலியைப் பதிவிறக்கவும்.

பாதுகாப்புத் திட்டத்திற்கான படிகள்

படி 1: எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அடையாளம் காணவும்

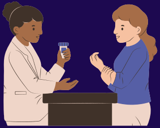
தூண்டுதல் அறிகுறிகளை அடையாளம் காண்பது முன்கூட்டியே திட்டமிடவும் தயாராகவும் உதவுகிறது. (நீங்கள் அனுபவித்த சில கடந்தகால எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை எழுதுங்கள்)

1
2
3
4
5
6

Lifeline
Canberra

படி 2: <u>உங்கள் இடத்தைப் பாதுகாப்பானதாக்குங்கள்</u>
தற்கொலை எண்ணம் வரும்போது பயன்படுத்த நினைக்கும் பொருட்களை அகற்றுங்கள்.

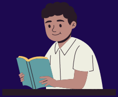
கூர்மையான பொருட்களை ஒதுக்கி வைக்கவும்



உங்கள் மருந்தை கவனித்துக் கொள்ள ஒருவரிடம் கொடுங்கள்

படி 3: <u>வாழ்வதற்கான காரணங்களைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்</u>
நீங்கள் தற்கொலை செய்து கொள்ளும்போது, செல்லப்பிராணிகள், அன்புக்குரியவரின் பிறந்தநாள், உங்கள் பொழுதுபோக்குகள் போன்ற வாழ்க்கைக்காகச் செலவிட வேண்டிய விஷயங்களை மறந்துவிடுவது எளிது.

படி 4: <u>உங்கள் நல்வாழ்வுக்கு நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?</u>
தற்கொலை எண்ணங்களிலிருந்து உங்களைத் திசைதிருப்பும் செயல்களைச் செய்யுங்கள், அதாவது நினைவாற்றல், நடைப்பயிற்சி, புத்தகம் படிப்பது, உதவி தேடுவது போன்றவை.



படி 5: <u>மக்கள் மற்றும் இடங்களுடன் இணையுங்கள்</u>
நீங்கள் நேரத்தை செலவிடக்கூடியவர்களின் பட்டியலையோ அல்லது நல்ல நினைவுகளைத் தரும் இடங்களின் பட்டியலையோ உருவாக்குங்கள்.

படி 6: <u>வலுவான ஆதரவு அமைப்பு</u>

சார்ந்திருக்கக்கூடிய, நம்பகமான நபர்களைக் கொண்டிருப்பது உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும், நன்றாக உணரவும் உதவும்.

<u>உங்கள் மிகவும் நம்பகமான நண்பர்கள்/குடும்பத்தினரின் பட்டியலை உருவாக்கவும்:</u>

பெயர்	எண்

பெயர்	எண்

படி 7: சேவைகளுடன் இணைக்கவும்

உயிருக்கு ஆபத்தானதாக இருந்தால் / ஆம்புலன்ஸ்	**000**
Lifeline (24/7 சேவை)	**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 புலம்பெயர்ந்தோர், அகதிகள் மற்றும் புகலிடம் கோருபவர்களுக்கான சேவைகளை வழங்கும் முன்னணி நிறுவனமாகும், மேலும் இது Canberra விலும், Queanbeyan, Goulburn மற்றும் Cooma உள்ளிட்ட தென்கிழக்கு நியூ சவுத் வேல்ஸ் முழுவதும் உள்ள பன்முகக் கலாச்சார மையங்களின் வலையமைப்பின் ஒரு பகுதியாகும்.

புதிதாக வந்த புலம்பெயர்ந்தோர் மற்றும் அகதிகளுக்கான ஆதரவு, இளைஞர் சேவைகள், வேலைவாய்ப்பு, பெண்கள் சேவைகள், ஆண்கள் சேவை, ஆலோசனை சேவைகள் மற்றும் பலவற்றை உள்ளடக்கிய பரந்த அளவிலான திட்டங்களில் எங்கள் ஆர்வமுள்ள ஊழியர்கள் குழு எங்கள் வாடிக்கையாளர்களுடன் நெருக்கமாகப் பணியாற்றுகிறது.

"நீங்கள் நம்புவதை விட நீங்கள் துணிச்சலானவர்,
நீங்கள் எண்ணுவதை விட நீங்கள் வலிமையானவர்,
நீங்கள் நினைப்பதை விட நீங்கள் புத்திசாலி."

MULTICULTURAL HUB CANBERRA
ஆல் வழங்கப்பட்ட திட்டம்

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

ஆல் நிதியளிக்கப்பட்டது