Telugu | తెలుగు

ఆత్మహత్య నివారణకు మద్దతు అందించడం

ఆరోగ్యమును తిరిగి పొందుటకు దారి/మార్గము

మీ స్వంత స్వీయ సంరక్షణను ప్లాన్ చేసుకోవడానికి లేదా అవసరంలో ఉన్నవారికి సపోర్ట్ చేయడానికి ఒక పాకెట్ గైడ్.

ఆత్మహత్య: ఆత్మహత్య అనేది ఒక వ్యక్తి స్వచ్ఛందంగా మరియు ఉద్దేశపూర్వకంగా వారి స్వంత జీవితాన్ని ముగించినప్పుడు సంభవించే విషాదకరమైన మరణం.

హెచ్చరిక సంకేతాలు

ఆత్మహత్య గురించి వ్యాఖ్యలు

చిక్కుకున్నట్లు అనిపించడం గురించి మాట్లాడటం

నిర్లక్ష్యపు ప్రవర్తన

మానసిక స్థితి మార్పులు

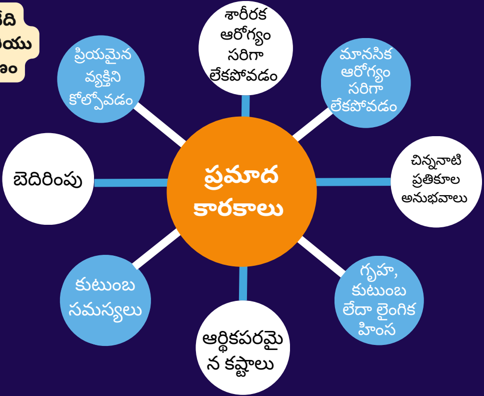
ప్రసవానంతర మానసిక స్థితి

సామాజిక ఆనందాన్ని వదులుకోవడం

నిద్రపోవడంలో ఇబ్బందిని వ్యక్తం చేయడం

ధూమపానం, మద్యపానం మరియు మాదకద్రవ్యాల వినియోగంలో అకస్మాత్తుగా పెరుగుదల

ఆత్మహత్య అనేది సంక్లిష్టమైనది మరియు దానికి ఒకే కారణం ఉండదు



ఆరోగ్యమును తిరిగి పొందడానికి ప్రణాళిక చేయడం

భద్రతా ప్రణాళికను సిద్ధం చేయడం

Lifeline వెబ్‌సైట్ beyondnow.lifeline.org.aulifelineలోమీ ప్లాన్‌ని రూపొందించండి లేదా మీ Android లేదా Apple డివైస్‌లలో యాప్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోండి.

భద్రతా ప్రణాళిక కోసం అనుసరించవలసిన దశలు

దశ 1: హెచ్చరిక సంకేతాలను గుర్తించడం

ట్రిగ్గర్ సంకేతాలను గుర్తించడం వలన ముందుగా ప్లాన్ చేయడానికి మరియు సిద్ధంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. (మీరు అనుభవించిన కొన్ని గత హెచ్చరిక సంకేతాలను రాయండి)

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |

Lifeline
Canberra

దశ 2: మీ స్థలాన్ని సురక్షితం చేయండి

ఆత్మహత్యగా అనిపించినప్పుడు మీరు ఉపయోగించడానికి ప్రేరేపించే వాటిని వదిలించుకోండి.

పదునైన వస్తువులను దూరంగా ఉంచండి

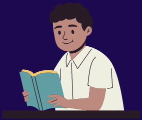
మీ మందులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి ఎవరికైనా ఇవ్వండి

దశ 3: జీవించడానికి గల కారణాను నోట్ చేసుకోండి

మీరు ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచిస్తున్నప్పుడు, మీరు జీవించడానికి అవసరమైన విషయాలను మర్చిపోవడం సులభం. పెంపుడు జంతువులు, ప్రియమైన వ్యక్తి యొక్క పుట్టినరోజు లేదా మీ అభిరుచులు వంటివి.

దశ 4: <u>మీ శ్రేయస్సు కోసం మీరు ఏమి చేయవచ్చు</u>

ఆత్మహత్య ఆలోచనల నుండి మిమ్మల్ని మీరు దూరం చేసుకోవడానికి ఏదైనా చేయండి, అంటే ధ్యానం చేయడం, నడకకు వెళ్లడం, పుస్తకం చదవడం లేదా సహాయం అడగడం వంటివి చేయండి.



దశ 5: <u>వ్యక్తులు మరియు ప్రదేశాలతో కనెక్ట్ అవ్వండి</u>

మీరు సమయం గడపగలిగేవ్యక్తుల జాబితాను లేదా మంచి జ్ఞాపకాలను తెచ్చే స్థలాల జాబితాను రూపొందించండి.

దశ 6: బలమైన మద్దతు వ్యవస్థ

నమ్మదగిన విశ్వసనీయమైన వ్యక్తుల సమూహం మీరు సురక్షితంగా ఉండటానికి మరియు మంచి అనుభూతిని పొందడానికి సహాయపడుతుంది.

మీకు అత్యంత నమ్మకమైన స్నేహితులు/కుటుంబం యొక్క జాబితాను తయారు చేయండి:

పేరు	నెంబర్

పేరు	నెంబర్

దశ 7: సేవలకు కనెక్ట్ అవ్వండి

ప్రాణాపాయం ఉంటే / అంబులెన్స్	000
Lifeline (24/7 సేవ)	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 Canberraవలసదారులు, శరణార్థులు మరియు ఆశ్రయం కోరేవారికి సేవలను అందించే ప్రముఖ సంస్థ మరియు ఇది Canberra మరియు Queanbeyan, Goulburn మరియు Coomaతో సహా మల్టీకల్చరల్సెంటర్ల నెట్‌వర్క్‌లో భాగం.

కొత్తగా వచ్చిన వలసదారులు మరియు శరణార్థులకు మద్దతు అందించడం, యువజన సేవలు, ఉపాధి, మహిళల సేవలు, పురుషుల సేవ, కౌన్సిలింగ్ సేవలు మరియు మరెన్నో కార్యక్రమాలలో మా అభిరుచిగల సిబ్బంది బృందం మా క్లయింట్లతో కలిసి పనిచేస్తుంది.

"మీరు అనుకున్నదానికంటే ధైర్యవంతులు, మీరు కనిపిస్తున్న దానికంటే బలవంతులు, మీరు అనుకున్నదానికంటే తెలివైనవారు."

MULTICULTURAL HUB CANBERRA ద్వారా ప్రాజెక్ట్ డెలివరీ చేయబడింది

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

ద్వారా నిధులు సమకూర్చబడ్డాయి