MULTICULTURAL HUB CANBERRA

Urdu | اُردُو

خودکشی کے سلسلے میں مدد

صحت یابی کا راستہ

اپنی دیکھ بھال کی منصوبہ بندی کرنے یا کسی ضرورت مند کی مدد کرنے کے لیے ایک جیبی رہنماء۔

خودکشی: خودکشی ایک المناک موت ہے جو اس وقت واقعہوتی ہے جب کوئی شخص اپنی مرضی سے اور جان بوجھ کر اپنی زندگی کا خاتمہ کرتا ہے۔

خودکشی کے بارے میں تبصرے

خودکشی کے بارے میں تبصرے

پھنسنے کے احساس کے بارے میں بات کرنا

غیر ذمہ دارانہ رویہ

مزاج میں تبدیلیاں

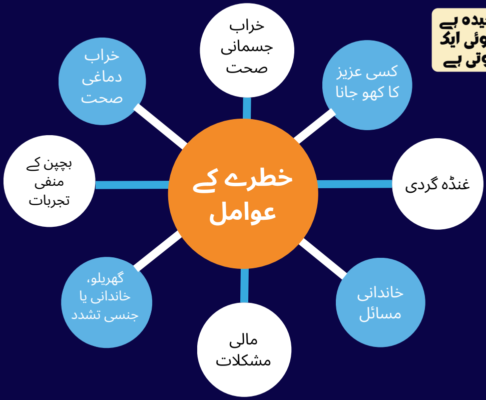
بعد اززچگی ڈپریشن (افسردگی)

سماجی دست برداری

نیند کی مشکلات کا اظہارکرنا

تمباکو نوشی، شراب اور منشیات کے استعمال میں اچانک اضافہ

خودکشی پیچیدہ ہے اور اس کی کوئی ایک وجہ نہیں ہوتی ہے



اپنی صحت یابی کی منصوبہ بندی کرنا

حفاظتی منصوبہ تیار کریں

لائف لائن کی ویب سائٹ beyondnow.lifeline.org.au پراپنا پلان بنائیں یا اپنی Android یا Apple ڈیوائسپر ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔

حفاظتی منصوبے کے لیے اقدامات

مرحلہ 1: انتباہی علامات کی شناخت کریں

محرک علامات کی شناخت کرنے سے قبل از وقت منصوبہ بندی کرنے اور تیار رہنے میں مدد ملتی ہے۔ (ماضی کی کچھ انتباہی علامات کو لکھیں جن کا آپ کو تجربہ ہوا ہو)

1	4
2	5
3	6

Lifeline Canberra

مرحلہ 2: اپنی جگہ کو محفوظ بنائیں

ایسی چیزوں سے چھٹکارا حاصل کریں جنہیں استعمال کرنے کی آپ کو اس وقت ترغیب ملے جب آپ خودکشی کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہوں۔

تیزدھاروالی
چیزوں کو دور
رکھیں.

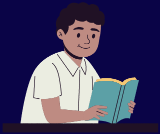
اپنی دوائی کی
دیکھ بھال کرنا
کسی اور کے
ذمے لگائیں۔

مرحلہ 3: زندہ رہنے کے اسباب کو نوٹ کریں

جب آپ خودکشی کرنے کے بارے میں سوچتےہیں، تو ان چیزوں کو بھولنا آسان ہوتا ہے جن کے لیے جینا ہے۔ جیسے پالتو جانور، کسی عزیز کی سالگرہ، آپ کے مشاغل۔

مرحلہ 4: آپ اپنی بھلائی کے لیے کیا کر سکتے ہیں

خود کشی کے خیالات سے توجہ ہٹانے کے لیے کام کریں، جیسے ذہن سازی، سیر کے لیے جانا، کتاب پڑھنا، مدد لینا۔



مرحلہ 5: لوگوں اور مقامات سے جڑیں

ان لوگوں کی فہرست بنائیں جن کے ساتھ آپ وقت گزار سکتے ہیں یا ایسی جگہوں کی جو اچھی یادیں دلاتی ہوں۔

مرحلہ 6: مضبوط سپورٹ سسٹم

قابل اعتماد، قابل بھروسہ لوگوں کا مجموعہ آپ کو محفوظ رہنے اور بہتر محسوس کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

اپنے انتہائی قابل اعتماد دوستوں/خاندان کی فہرست بنائیں:

نام	نمبر

نام	نمبر

مرحلہ 7: خدمات سے جڑیں

اگر یہ جان لیوا ہے / ایمبولینس	000
Lifeline: (7/24 سروس)	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 تارکین وطن، پناہ گزینوں اور پناہ کے متلاشیوں کے لیے خدمات فراہم کرنے والا ایک سرکردہ ادارہ ہےجو Canberra اورSE NSW بشمول Goulburn، Queanbeyan اور Cooma میں موجود ملٹی کلچرل سنٹروں کے نیٹ ورک کا حصہ ہے۔ ہمارےعملے کی پرجوش ٹیم پروگراموں کی ایک وسیع رینج میں ہمارے کلائنٹس کے ساتھ مل کر کام کرتی ہے، بشمول نئے آنے والے تارکین وطن اور پناہ گزینوں کے لیے معاونت، نوجوانوں کی خدمات، روزگار، خواتین کی خدمات، مردوں کی خدمت، مشاورت کی خدمات اور بہت کچھ ۔

"آپاپنے یقین سے زیادہ بہادر، اپنی شکل سے زیادہ مضبوط اور اپنےخیال سے زیادہ ہوشیار ہیں۔"

MULTICULTURAL HUB CANBERRA

کے ذریعہ فراہم کردہ پروجیکٹ

phn ACT
An Australian Government Initiative

Capital Health Network
Partnering for better health

کی طرف سے فنڈ کردہ

www.mhub.org.au

info@mhub.org.au

02 6100 4611

180 London Circuit, city