

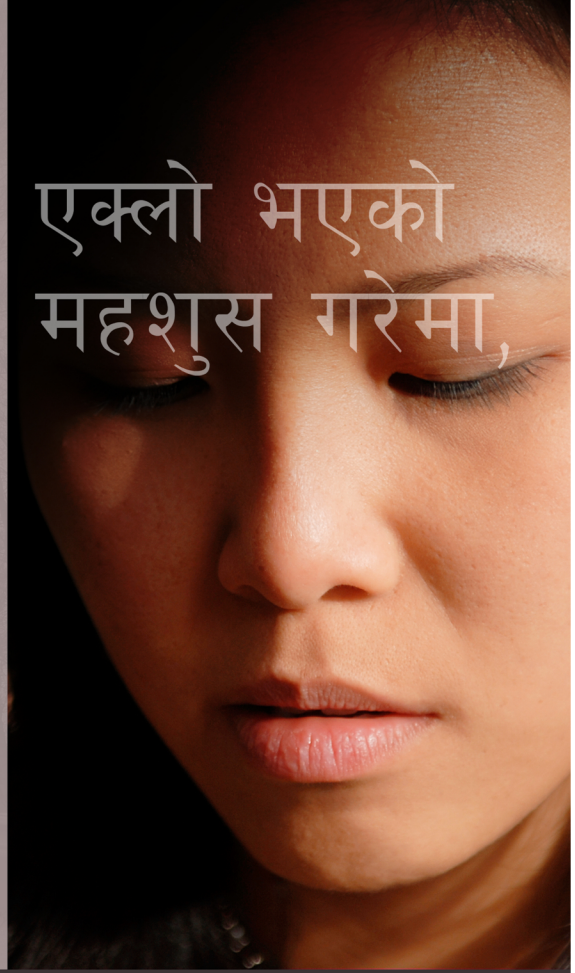


“शरणार्थी भई बाँच्नु पर्दा मेरो जीवन कष्टकर थियो । जति कडा परिश्रम गरे तापनि मेरो अवस्थामा सुधार आउन सकेन । विस्तारै मेरो आत्मबल विलीन भयो र मेरो आशा हराउँदै गयो ।”

यदि तपाईंले चिनेजानेका कोही शरणार्थी आशाविहीन, अर्थहीन, अथवा

एकलो भएको महशुस गरेमा,

उनीहरु सामु जानुहोस् ।  
तपाईंले फरक पार्न सक्नुहुन्छ ।  
तपाईंले एउटा जीवन बचाउन सक्नुहुनेछ ।



यदि तपाईंले थाह पाउनु भएको कोही व्यक्ति भावनात्मक कष्ट वा आत्महत्या संकटमा परेको छ भने, दिनको चौबिसै घण्टा र हप्ताको सातै दिन उपलब्ध हुने राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाईफलाईनमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

**1-800-273-8255**

अंग्रेजी भाषा बोल्न नसक्नुहुने शरणार्थीहरुले यस फोनमा सम्पर्क गर्दा तालिम प्राप्त दोभाषेको प्रयोग गर्नुहुन सिफारिस गरिन्छ ।

राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम (नेशनल सुसाईड प्रिभेन्शन) को बारेमा थप जानकारी चाहिएमा वेबसाइट

[www.refugeehealthta.org/suicideprevention](http://www.refugeehealthta.org/suicideprevention) मा हेर्नुहोस् ।

Produced by the Refugee Health Technical Assistance Center (RHTAC). RHTAC is funded by the Office of Refugee Resettlement (ORR) of the U.S. Department of Health and Human Services (Grant No. 90RB0042)