

राष्ट्रिय

आत्माहत्या रोकथाम

लाइफलाइन

१-८००-२७३-८२५५

www.suicidepreventionlifeline.org

Distributed By - www.TheConnectProgram.org



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov

के तपाईं वा तपाईंले
माया गर्नु भएका
कोही आत्माहत्याको
खतरामा परेका छन्?

राष्ट्रिय

आत्माहत्या रोकथाम

लाइफलाइन

१-८००-२७३-८२५५

www.suicidepreventionlifeline.org

सत्यलाई पत्ता लगाउनुहोस्
अनि सही कार्रवाई गर्नुहोस्

आत्माहत्या चेताउनीका लक्षणहरू

मानसिक स्वस्थता तालिमप्राप्त व्यक्ति अथवा राष्ट्रिय आत्माहत्या रोकथाम को लाइफलाइन १-८००-२७३-८२५५ मा तुरन्त जतिसक्दो चाँडो सम्पर्क गरी सहयोग लिनुहोस् यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्नु हुने जो-कोइको निम्न लिखित लक्षणहरू देखा परे:

- चोट लगाउने वा आफूलाई मार्ने धम्कि अथवा चोट लगाउने वा आफूलाई मार्न चाहने विषयमा कुरा गर्ने
- बन्दुक, चक्की वा अरु माध्यमको पहुँच तालास गरी आफूलाई मार्न उपायहरू खोज्ने
- मृत्यु, मर्नु वा आत्महत्याका विषयमा लेख्ने वा बोल्ने जब यी कार्यहरू उसका लागि असाधारण देखिन्छन्
- निराश देखिए
- अति क्रोधित वा रिस थाम्न नसक्ने वा बदला लिन खोज्ने
- बिना शोच जोखिमपूर्ण व्यवहारमा सामेल हुने
- अप्त्यारोमा परेको अनुभव गर्ने ताकि कुनै उपाय छैन
- माथक र लाघु पदार्थको सेवन बढाउने
- साथीहरू, परिवार अनि समाजबाट आफूलाई टाडा राख्ने
- बढ्दो हडबड, आक्रोश वा निदाउन नसक्ने अथवा निदाको-निदाई गर्ने
- नाटकिय रूपमा मनस्थिति बदल्ने
- बाँच्नको कुनै अर्थ नदेखेर वा जीवन उदेश्यहीन भएको अर्थ लिएर