आत्महत्याको बारेमा सोचिरहेका कसैलाई कसरी सहायता गर्ने

- प्रत्यक्ष हुनुहोस् । आत्महत्याको बारेमा भएका सत्यतथ्यका कुराहरू खुल्ला रूपले कुराकानी गर्नुहोस् ।
- सुन्ने चाहना गर्नहोस् । भावनाहरू अभिव्यक्तिलाई अनुमति दिनुहोस् । भावनाहरू स्वीकार गर्नुहोस् ।
- दोष नलगाउने हुनुहोस् । आत्महत्या सही वा गलत अथवा भावनाहरू सही वा गलत भन्ने बारेमा विवाद नगर्नुहोस् । जीवनको मूल्यको बारेमा भाषण नदिनुहोस् ।
- संलग्न हुनुहोस् । उपलब्ध हुनुहोस् । रुचि र सहायता देखाउनुहोस् ।
- त्यस्तो गर्न उसलाई नउक्साउनुहोस् ।
- अचम्ममा पर्नुभएको अभिनय नगर्नुहोस् । यसले तपाईंहरू बीचमा दुरी ल्याउनेछ ।
- गोप्य राख्ने शपथ नखानुहोस् । सहायताको खोजी गर्नुहोस् ।
- विकल्पहरू उपलब्ध छन् भन्ने आशा प्रदान गर्नुहोस् ।
- काम गर्नुहोस् । माध्यमहरू हटाउनुहोस्, जस्तैः बन्दुकहरू, डोरी वा जम्मा गरिएका पील्स ।
- सङ्कटमा हस्तक्षेप र आत्महत्या रोकथाम गर्न विशेषज्ञ भएका व्यक्तिहरू वा एजेन्सीहरूबाट सहायता लिनुहोस् ।
- **आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइनमा** 1-800-273-8255 **मा फोन गरेर सो व्यक्तिलाई सहायता गर्नुहोस् । तपाईंले फोन गर्नुहुन्छ भने तपाईंले सबैभन्दा पहिले रेकर्डिङ सुन्नुहुनेछ, त्यसपछि सङ्गीत र त्यसपछि तपाईंलाई तालिमप्राप्त परामर्शदाताकहाँ सम्पर्क गराइनेछ । अनुवादक उपलब्ध छ ।**

www.suicidepreventionlifeline.org मा भएको सामाग्रीहरूबाट लिइएको

आत्महत्याको बारेमा सोच्ने व्यक्तिमा हुने लक्षणहरू

- मर्न चाहने वा आफैंलाई मार्न चाहने कुराको बारेमा कुराकानी गर्ने ।
- आफैंलाई मार्ने तरिकाहरू खोजी गर्ने, जस्तैः अनलाइनमा खोज्ने वा बन्दुक किन्ने ।
- आशाहीनता वा जिउने कुनै कारण नभएको जस्तो कुराकानी गर्ने ।
- जालमा परेको भावना वा सहनै नसक्ने पीडामा भएको बारेमा कुराकानी गर्ने ।
- अरूलाई बोझ भएको जस्तो कुराकानी गर्ने ।
- मद्यपान वा लागुपदार्थको प्रयोग बढाउँदै लैजाने ।
- चिन्तित वा समस्यामा परेको अभिनय गर्ने, लापरवाहीका साथ व्यवहार गर्ने ।
- कम सुत्ने वा धेरै सुत्ने ।
- आफैंलाई अलग्याउने वा एक्लो बनाउने ।
- रिस देखाउने वा प्रतिशोध लिने बारेमा कुराकानी गर्ने ।
- मनस्थिति अत्याधिक उतारचढाव भएको देखाउने ।
- तपाईंले वा तपाईंले चिन्ने कसैले आत्महत्याको बारेमा सोचिरहेको छ भने कृपया 1-800-273-8255 **मा आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइनमा** फोन गर्नुहोस् । **तपाईंले फोन गर्नुहुन्छ भने तपाईंले सबैभन्दा पहिले रेकर्डिङ सुन्नुहुनेछ, त्यसपछि सङ्गीत र त्यसपछि तपाईंलाई तालिमप्राप्त परामर्शदाताकहाँ सम्पर्क गराइनेछ । अनुवादक उपलब्ध छ ।**

www.suicidepreventionlifeline.org मा भएको सामाग्रीहरूबाट लिइएको

Nepali Translation Date: September 2015