

हामीलाई संकेतहरू थाहा भएपछि आत्महत्या रोकथाम गर्न सम्भव हुन्छ



व्यक्तिले जटिल व्यवहार, भावना र विचारको संयोजनको अनुभव गरेपछि
आत्महत्या गर्न पुग्छ।

आत्महत्याका संकेतहरू र कसरी कदम चाल्ने भन्नेबारे जानौं!

कोही व्यक्ति कति बेला तत्काल आत्महत्याको संकटमा पर्छ?

- जब उनीहरूले मर्न वा आफैँलाई मारन चाहेको बारेमा कुरा गर्छन्
- उनीहरूले आफूलाई चोट पुर्याउने वा आत्महत्या गर्ने धम्कि दिन्छन्
- उनीहरूले आत्महत्या गर्ने तरिका (माध्यम) खोजेका हुन्छन्

प्रायः आत्महत्या गर्ने व्यक्तिका व्यवहारहरू नयाँ वा बढेका हुन्छन्।

- तपाईंले परिवर्तन भएको पाउनुभएको छ?
- के त्यस व्यक्तिलाई तनावग्रस्त महसुस गराउने कुनै घटना घटेको छ?

तपाईंले संकेतहरू देख्दा वा मद्दत
आवश्यक हुँदा कल वा टेक्स्ट गर्नुहोस्:



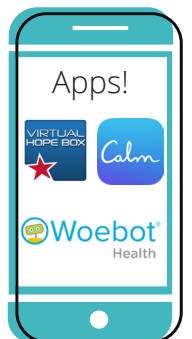
VT CRISIS TEXT LINE
In A Crisis? Text VT to 741741

चेतावनी संकेतहरू के-के हुन्?

- आशाहीनता
- असह्य भावनात्मक पीडा
- बाँच्ने कुनै कारण नपाउने
- जीवनको कुनै उद्देश्य नभएको महसुस हुने
- भविष्यका लागि कुनै सपना नभएको
- चिन्तित, उत्तेजित (असुरक्षित वा लापरवाह व्यवहारहरू)
- मनोदशामा नाटकीय वा अत्याधिक परिवर्तनहरू
- एक्लोपन
- मदिरा वा लागूपदार्थको प्रयोग बढ्ने
- एकदमै धेरै वा एकदमै थोरै सुत्ने
- आफू अरूमाथि बोझ भएको महसुस हुने
- रिस, क्रोध, शत्रुताको भावना आउने

कदम चालौं!

- तपाईंले विश्वास गर्ने कुनै व्यक्ति सँग कुरा गर्नुहोस्
- **802-488-7777** मा फर्स्ट कल फर चिटेनडेन काउन्टीलाई फोन गर्नुहोस्
- **988** डायल गरेर राष्ट्रिय आत्महत्या तथा सङ्कट लाइफलाईनमा फोन वा टेक्स्ट गर्नुहोस्



howardcenter.org