خودکشی سے بچاؤ

Urdu Version

خودکشی کے خیالات رکھنے والے افراد اکثر خودکشی کی بعض علامات ظاہر کرتے ہیں۔ یہ علامات ان اشاروں کے طور پر کام کر سکتی ہیں کہ انہیں معاونت کی ضرورت ہے۔ ہم ان علامات کے متعلق مزید جاننے اور متعلقہ بحران کو سنجیدگی سے اور مناسب طریقے سے نمٹنے کے ذریعے خودکشی کو روکنے میں افراد کی مدد کر سکتے ہیں۔

1. خودکشی کی عام انتباہی علامات

ہم چوکس رہ سکتے ہیں اور درج ذیل علامات پر توجہ دے سکتے ہیں۔

(A) عام جذباتی اور ادراکی مظاہر
(اس شخص کے زبانی اور غیر زبانی تاثرات کا مشاہدہ کریں)

1. مسلسل پست مزاجی، بےچینی یا اشتعال محسوس ہونا
2. ارد گرد ماحول میں دلچسپیوں کی کمی ہونا
3. خود کو قصوروار ٹھہراتے رہنا، جیسے کہ ہار بار خود کو بے کار سمجھنا یا خود کو دیگر کے لیے بوجھ تصور کرنا
4. جینے کی وجوہات کی کمی اور مستقبل کے متعلق نا امیدی محسوس کرنا
5. زبانی یا تحریری ذرائع سے خودکشی کے خیالات کا براہ راست یا بالواسطہ اظہار کرنا، جیسا کہ 'میں مرنا چاہتا ہوں' یا 'میرے بغیر دنیا بہتر ہو گی'

(B) عام رویہ جاتی اظہارات
(ملاحظہ کریں کہ آیا وہ شخص رویے میں اہم تبدیلیاں دکھاتا ہے)

1. بھوک اور/یا نیند کے دورانیے میں نمایاں اضافہ یا کمی ہونا
2. سماجی رابطوں کو کم کر دینا، سماجی

3. منشیات یا الکوحل کا استعمال
4. بعض خطرہ آمیز یا غیر معمولی طرز عمل ظاہر کرنا جیسا کہ تیز رفتاری سے گاڑی چلانا، بھاری سرمایہ کاری کرنا یا زیادہ خرچ کرنا
5. قابل قدر یا قیمتی املاک جیسے زیورات، تجوری کی چابیاں یا ٹائٹل ڈیڈز دیگر اعزاء کے حوالے کرنا
6. خاندان اور دوستوں کو الوداع کہنا اور اپنے جنازے کا انتظام کرنا
7. موت، ذرائع یا خودکشی کی جگہوں کے حوالے سے ویب سائٹس پر براؤز کرنا
8. موت یا خودکشی کا واضح طور پر ذکر کرنا یا سوشل میڈیا پر اشارہ دینا
9. مہلک ذرائع جیسا کہ رسی، کوئلہ اور بڑی مقدار میں گولیاں تیار کرنا

2. خودکشی کے بحران کی روک تھام اور انتظام

خودکشی کے بحران کو روکنے اور اس پر قابو پانے میں اس شخص کی مدد کے لیے ہم درج ذیل طریقے استعمال کر سکتے ہیں۔

(A) فعال طور پر بات چیت کریں

1. اپنی تشویش اور خدشہ ظاہر کرنے کے لیے اس شخص سے بات چیت شروع کریں
2. تحمل سے سنیں اور اس شخص کو اپنے جذبات اور ضروریات کو بیان کرنے کی اجازت دیں تاکہ اس کے آس پاس کے لوگ اس کے مسائل کو حل کرنے اور مدد فراہم کرنے میں معاونت فراہم کر سکیں

(B) ممکنہ خطرات کو کم کریں اور حفاظتی ماحول تشکیل دیں

1. اس شخص کو ساتھ رکھیں اور اسے تنہا چھوڑنے کے امکانات کو کم کریں
2. اس شخص کو منشیات اور شراب نوشی سے روکیں
3. اس شخص کو مہلک ذرائع رکھنے اور ان تک رسائی سے روکیں

(C) پیشہ ورانہ مدد طلب کریں

1. اس شخص کو جلد سے جلد پیشہ ورانہ مدد لینے کی ترغیب دیں
2. ایمرجنسی کی صورت میں، 999 پر کال کریں یا اس کے ساتھ ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں معاونت کے لیے جائیں

(D) مسلسل دیکھ بھال کا رویہ دکھائیں

1. اپنی دیکھ بھال کے رویے اور حوصلہ افزائی کے لیے اس شخص کو کال کریں یا ٹیکسٹ کریں۔ خودکشی کے بحران کے بعد اس شخص کی دیکھ بھال جاری رکھیں
2. فالو اپ مشاورت کا بندوبست کرنے میں اس شخص کی مدد کریں یا علاج کروانے کے لیے اس شخص کے ساتھ جائیں
3. اس شخص کی مسلسل دیکھ بھال کو ظاہر کرنے کے لیے خاندان، دوستوں اور کمیونٹی سپورٹ سروسز کے درمیان ہم آہنگی کو آسان بنائیں

(E) ٹھوس اور معلوماتی معاونتوں کی پیشکش کریں

1. مسائل کو حل کرنے، تناؤ کے ماخذ کا انتظام کرنے یا ٹھوس مدد فراہم کرنے جیسا کہ مالی امداد فراہم کرنے اور دیکھ بھال کا کام کرنے میں اس شخص کی معاونت کریں
2. اس شخص کو خودکشی کی روک تھام، جذباتی مدد کی ہیلپ لائنز اور کمیونٹی کے وسائل پر ہنگامی مدد حاصل کرنے کے ذرائع فراہم کریں ۔ ایمرجنسی استعمال کے لیے متعلقہ معلومات کو اپنے موبائل پر ڈاؤنلوڈ کرنے میں اس شخص کی مدد کریں

3. مدد طلب کریں

براہ مہربانی ضرورت پڑنے پر جتنی جلدی ممکن ہو کمیونٹی کے وسائل سے مدد طلب کریں۔

24 گھنٹے ہاٹ لائنز یا آنلائن سپورٹ

دی سامریٹنز بیفرینڈرز ہاٹ کاٹگ	2222 2389 (چینی) 2223 2389 (انگریزی)	18111 مینٹل ہیلتھ سپورٹ ہاٹ لائن	18111
دی سامریٹنز	0000 2896 (کنٹونیسی)	خودکشی سے بچاؤ کی خدمات	0000 2382
'اوپن اپ' یوتھ ایموشنل سپورٹ آنلائن پلیٹ فارم منجانب ہاٹ کاٹگ جاکی کلب	ایس ایم ایس / واٹس اپ 2012 9101	کیریٹاس فیملی کرائسس سپورٹ سنٹر	18288
ہاٹ لائن منجانب سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ	2255 2343	مینٹل ہیلتھ ہاٹ لائن منجانب ہاسپٹل اتھارٹی	7350 2466

خودکشی سے بچاؤ

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

衞生署
Department of Health

مارچ 2024