

आत्महत्याको चेतावनी संकेतहरूः

तल सूचीबद्ध व्यवहारहरू कसैले आत्महत्याको बारेमा सोचिरहेको संकेतहरू हुन सक्छ।

यसको बारेमा:



- ▷ मर्न चाहने
- ▷ ठूलो ग्लानी वा लाज
- ▷ अरूको लागि बोझ बन्नु

भावना:



- ▷ खाली, आशाहीन, फँसिएको, वा बाँच्ने कुनै कारण नभएको
- ▷ अत्यन्तै दुखी, बढी चिन्तित, उत्तेजित, वा क्रोधले भरिएको
- ▷ असह्य भावनात्मक वा शारीरिक पीडा

परिवर्तित व्यवहार, जस्तै:



- ▷ योजना बनाउने वा मर्ने तरिकाहरू खोज्ने
- ▷ साथीहरूबाट टाढा हुने, गुडबाई भन्ने, आफ्नो महत्त्वपूर्ण वस्तुहरू बाड्ने, वा वसीयत बनाउने अति छिटो सवारी चलाउने जस्ता खतरनाक जोखिमहरू लिने
- ▷ अति छिटो सवारी चलाउने जस्ता खतरनाक जोखिमहरू लिने
- ▷ चरम मूड स्विंगहरू प्रदर्शन गर्ने
- ▷ धेरै खाने वा सुत्ने
- ▷ धेरै पटक लागूपदार्थ वा रक्सी प्रयोग गर्ने

यदि यी चेतावनी संकेतहरू तपाईं वा तपाईंले चिन्ने व्यक्तिमा लागू हुन्छन् भने, सकेसम्म चाँडो मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्, विशेष गरी यदि यो व्यवहार नयाँ छ वा हालै बढेको छ भने।

९८८ आत्महत्या र संकट लाइफलाइन ९८८
मा कल वा टेक्स्ट गर्नुहोस्
988lifeline.org मा कुराकानी गर्नुहोस्

संकट टेक्स्ट लाइन ७४१७४१
मा "HELLO" लेख्नुहोस्



www.nimh.nih.gov/suicideprevention

NIMH पहिचानकर्ता न. OM २२-४३१६