

د ځان وژني د خبرداري نښې

لاندي کړنې ممکن ځيني نښې وي چې يو څوک د ځان وژني په اړه فکر کوي.



محسوسول:



- ▶ د يوازيتوب احساس، نا اميدۍ، مصيبت يا د ژوند کولو د دليل نشتوالي
- ▶ شديد خپگان، د اندېښني زياتيدل، ډير خپگان، يا له قهر څخه پک
- ▶ د نه زغملو احساساتي يا فزيکي درد

د لاندي شيانو په اړه خبرې:



- ▶ د مرگ اراده
- ▶ گناه او شرم احساس
- ▶ په نورو باندې باريدل

په چلند کې بدلونونه لکه:



- ▶ د ځان وژني د لارو چارو څيړنه
- ▶ د ملگرو څخه لرې پاتې کيدل، خدای په امانی ويل، مهم شيان ورکول يا وصيت کول

- ▶ په خطر کې ځان اچول لکه ډير گړندی موټر چلول
- ▶ په مزاج کې سخت بدلونونه بنودل
- ▶ ډير يا لږ خوب او خوراک کول
- ▶ الکول او مخدره توکو کارول

که دا نښې په تاسو يا ستاسو پيژندگلو کې وي، ژر تر ژره مرسته وغورئ، په ځانگړي توگه که چيرې چلند نوی وي يا په دې وروستيو کې زيات شوی وي.

988 د ځان وژني مشورې او د بحران کرښه
988 ته زنگ ووهئ يا پيغام ورکړئ
په 988lifeline.org کې خبرې وکړئ

انتقادي متن کرښه
741741 شميرې ته د "HELLO" متن سره
پيغام واستوئ



www.nimh.nih.gov/suicideprevention

OM 22-4316: شميره: د پيژندنې شميره: NIMH