



ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

Punjabi Version

ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਕੁੱਛ ਸੰਕੇਤ ਪ੍ਰਕਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੁਆਰਾ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

1. ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਆਮ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤ

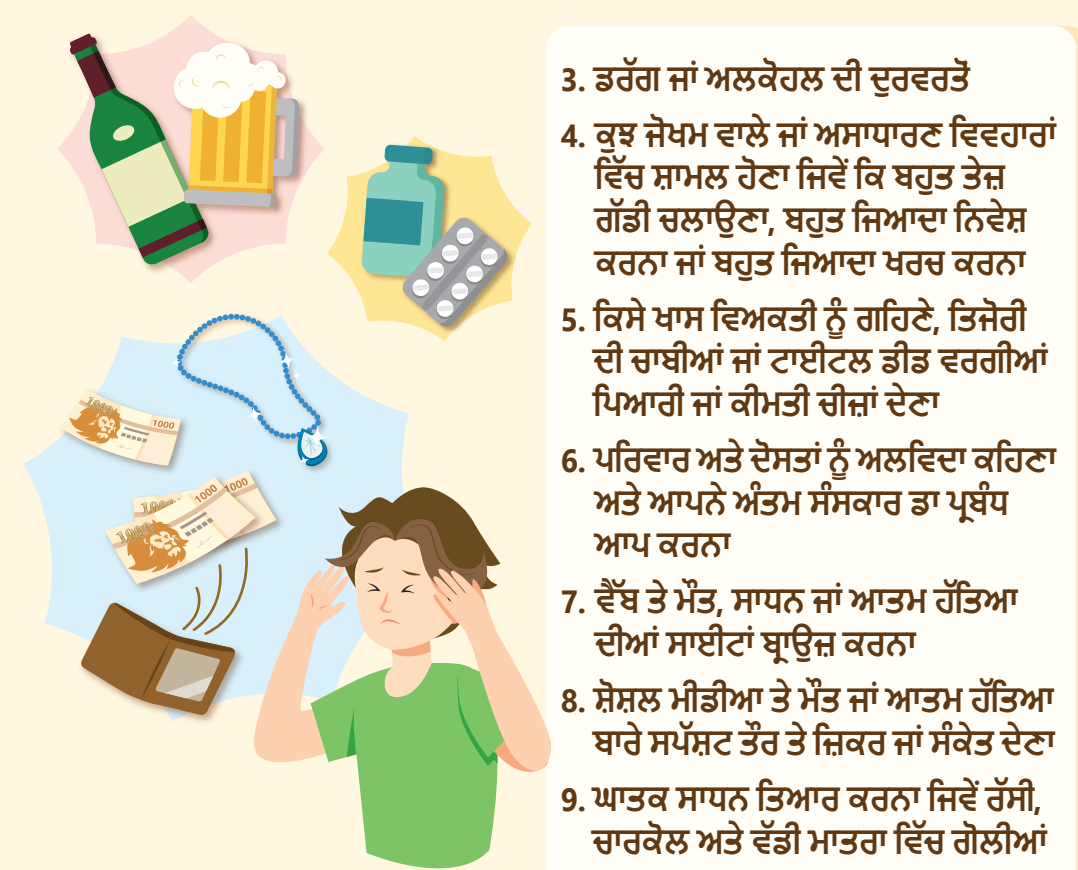
ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

(A) ਆਮ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ (ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮੌਖਿਕ ਸਮੀਕਰਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ)

1. ਲਗਾਤਾਰ ਖਰਾਬ ਮੂਡ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਉੱਤੇਜਨਾ
2. ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਜਾਣਾ
3. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਕੰਮੇ ਸਮਝਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਬੋਝ ਸਮਝਣਾ
4. ਜੀਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
5. ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਮੈਂ ਮਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ' ਜਾਂ 'ਮੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗੀ'

(B) ਆਮ ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ (ਦੇਖੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਖਦੀ ਹਨ)

1. ਭੁੱਖ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਕਮੀ
2. ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ



2. ਆਤਮਘਾਤੀ ਸੰਕਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

(A) ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ

1. ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
2. ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਉਸਨੂੰ ਬਤਾਉਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਣ।



3. ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ
4. ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਕਰਨਾ
5. ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਹਿਣੇ, ਤਿਜੋਰੀ ਦੀ ਚਾਬੀਆਂ ਜਾਂ ਟਾਈਟਲ ਡੀਡ ਵਰਗੀਆਂ ਪਿਆਰੀ ਜਾਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣਾ
6. ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਡਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪ ਕਰਨਾ
7. ਵੈੱਬ ਤੇ ਮੌਤ, ਸਾਧਨ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਬ੍ਰਾਉਜ਼ ਕਰਨਾ
8. ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਮੌਤ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣਾ
9. ਘਾਤਕ ਸਾਧਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਰੱਸੀ, ਚਾਰਕੋਲ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀਆਂ

(B) ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਓ

1. ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਵੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ
2. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੋ
3. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਾਧਨ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ



(C) ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲਓ



1. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
2. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ

(D) ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦਿਖਾਓ

1. ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਤਸਾਹਨ ਦਿਖਾਓ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ। ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
2. ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ
3. ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿਓ



(E) ਠੋਸ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

1. ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਤਨਾਵ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਠੋਸ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ
2. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਸਦੇ ਮੋਬਾਈਲ ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ



3. ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ

24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਹੋਟਲਾਈਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ

18111 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਟਲਾਈਨ	18111	ਦ ਸਾਮਰੀਟਨ ਬੈਨਫ੍ਰੇਡਰਸ ਹਾਂਗਕਾਂਗ	2389 2222 (ਚੀਨੀ) 2389 2223 (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)
ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ	2382 0000	ਦ ਸਾਮਰੀਟਨਸ	2896 0000 (ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ੀ)
ਕੈਰੀਟਾਸ ਫੈਮਿਲੀ ਕਾਊਂਸਿਲ ਸਪੋਰਟ ਸੈਂਟਰ	18288	ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਜੌਕੀ ਕਲੱਬ ਦੁਆਰਾ 'ਓਪਨ ਅੱਪ' ਯੂਥ ਇਮੇਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟ ਔਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ	SMS / WhatsApp 9101 2012
ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੋਟਲਾਈਨ	2466 7350	ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਹਾਟਲਾਈਨ	2343 2255



ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

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



衛生署
Department of Health

2024 ਵਿੱਚ ਉਪਾਗ ਕੀਤਾ ਗਿਆ