SUICIDE IS PREVENTABLE / ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

HOW TO SUPPORT SOMEONE WHO IS EXPERIENCING SUICIDAL THOUGHTS
ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

LOOK OUT FOR WARNING SIGNS
ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

- **Talking about wanting to die /** ਮਰਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- **Taking part in risk-taking behaviour**
  ਖਤਰੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ
- **Feeling hopeless/not being motivated or having a purpose**
  ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ/ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਨਾ ਹੋਣਾ
- **Sleeping too much or too little /** ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੌਣਾ
- **Giving away possessions /** ਆਪਣਿਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਈ ਜਾਣਾ
- **Making plans for pet care /** ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆ

BE OPEN & ASK QUESTIONS
ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ

"Do you think about suicide?" / ਕਦੇ ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?

"Do you have a plan to take your own life?" / ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪ੍ਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ?

"Have you tried to kill yourself before?"
(stay away from the words attempted or committed - legal words)
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ
(ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ - ਕਾਨੂੰਨੀ ਸ਼ਬਦਾਂ)।

"Are you speaking to any mental health professionals? Who are they? When was the last time you spoke to them?"
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ?

HOW TO COMMUNICATE WITH ONE WHO IS SUICIDAL
ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਹੱਧਤਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋਗੇ

Let them speak / ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦਿਓ

Listen without distractions / ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਸੁਣੋ

Respond calmly / ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ

Reassure them that help is available and they are valued
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

Validate their feelings, *"You are not alone, what you are feeling will pass with the right support"*
ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰੋ
ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਸਹੀ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਲੰਘ ਜਾਵੇਗਾ

Don't express judgements / ਨਿਰਣੇ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਕਰੋ

Don't interpret when they're speaking
ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਘਨ ਨਾ ਕਰੋ

Don't say *"suicide is a sin and you will be punished or unaccepted from your religious faith"*
ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ "ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਇੱਕ ਪਾਪ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ"

Don't dull down their thoughts, feelings, and emotions
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਾ ਕਰੋ

HOW TO HELP / ਮਦਦ ਧਕਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

Anyone experiencing suicidal thoughts should seek medical assist from a doctor or mental health professional.
ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ/

If you feel the person is in danger and has a plan to take their life:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ:

1. **Call emergency services on 999**
   ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
2. **Stay with the person**
   ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ
3. **Ensure any sharp objects are removed from the area and you are out of harms way**
   ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਵਸਤੂ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ
4. **Plan with them for the immediate future *(or plan with them to contact a mental health service/ professional and seek advice)***
   ਤੁਰੰਤ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ (ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ/ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ)
5. **If you are comfortable to - take their contact details and inform them you will contact them at a designated time and date**
   ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਦਾਇਕ ਹੋ - ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਲਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਿਥੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਿਤੀ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋਗੇ
6. **Follow up on this with the person if you planned it**
   ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ

HELPLINES OPEN 365 DAY 24/7 - ਮਦਦ ਲਾਈਨਜ਼ 365 ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ

If the person is not in immediate danger, offer your support and to seek help with them.
ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੋ।

Seek National supports with the following helplines open 365 days 24/7.
ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ *365* ਦਿਨ *24* ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲੋ/

Samaritans
Call: **116 123**
(free from any phone)
Open 24/7

Give us a Shout
a **24/7** Crisis Text Services
Text 85258

Papyrus*(under 35s support)*
Call: **0800 068 4141**
(free from any phone)
Open 24/7

Please remember we are not all experts in mental health and it is vital you seek advise and help from professionals in the mental health field or specific mental health charities and organisations.

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਖਾਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਓ।

SEHHAT.CO.UK

SEHHAT

@sehhat_uk