



وہ

اپنے خیالات چھپا کے رکھتا تھا

## قہقہے لگاتا تھا

لیکن جب میں نے اُسے کہا کہ سچی بات کرو

میرے ساتھ

تو اُس نے بتایا کہ اُس نے خودکشی کے بارے میں سوچا تھا

جم نے محسوس کیا کہ اُس کا دوست یہ بات چھپا رہا تھا کہ وہ کیسے محسوس کرتا تھا، چنانچہ اُس نے اس بارے میں اُس سے پوچھا۔

چونکہ اُس نے پوچھ لیا تھا اس لیے اُس کا دوست ابھی ابھی زندہ ہے۔



اگر آپ لوگوں کی باتوں کے پوشیدہ مفہوم کو سمجھ سکتے ہیں تو آپ زندگیاں بچا سکتے ہیں۔

اپنے لیے یا جس شخص کے بارے میں آپ فکر مند ہیں اُس کے لیے مدد اور مشورہ حاصل کرنے کے لیے **0800 83 85 87** پر **Breathing Space** کو یا **08457 90 90 90** پر **Samaritans** کو ٹیلیفون کریں۔

**chooselife**

[www.chooselife.net/ask](http://www.chooselife.net/ask)

**NHS**  
Health  
Scotland





کوئی شخص جس کو آپ جانتے ہیں اُس کا خودکشی کرنے کا  
خطرہ ہو سکتا ہے اگر وہ:

- ذہنی دباؤ میں، پریشان یا افسردہ نظر آتا ہے
- ایسے نظر آتا ہے کہ اُسے جو کوئی مسائل بھی ہو سکتے  
ہیں وہ ان سے نمٹ نہیں پا رہا
- بدحواس، بیزار یا کھویا کھویا ہے
- اُس کے کھانے، سونے اور پینے کی عادات میں قابل ذکر  
تبدیلیاں دکھائی دیتی ہیں۔

جو آپ کر سکتے ہیں:

- اگرچہ وہ شخص معمول کے مطابق زندگی گزارتا نظر آتا ہے  
پھر بھی پریشانی کی تمام علامات کو سنجیدگی سے لیں۔
- اُس شخص سے پوچھیں کہ اُسے کیا چیز تنگ کر رہی ہے۔
- وہ جو کچھ کہنا چاہتا ہے اُسے غور سے سنیں۔
- انہیں بتائیں کہ آپ ان کے بارے میں فکر رکھتے ہیں۔

4287 8/2013 ALT 10/2013

Urdu Version:

Choose Life Between the Lines Key Message Card

