



chooselife

سکاٹ لینڈ میں خودکشی کی روک تھام کے لیے قومیں  
تجربہ کاری اور لائحہ عمل

SUICIDAL

خودکشی۔ اسے مت چھپائیں۔ اس کے بارے میں بات کریں۔

Samaritans 08457 90 90 90  
Breathing Space 0800 83 85 87

Hungarian version:  
Suicide. Don't hide it. Talk about it.





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

- اس بارے میں بات کرتے ہیں کہ وہ مرنا چاہتے ہیں
- ذہنی دباؤ کا شکار یا بے چین ہیں اور ایسے لگتا ہے کہ وہ حالات سے نمٹ نہیں سکتے
- بے حس، بیزار یا کھوئے کھوئے لگتے ہیں
- انہیں اس بات سے کوئی دلچسپی نہیں رہی کہ وہ کیسے نظر آتے ہیں
- منشیات اور / شراب کا بے جا استعمال کر رہے ہیں۔

آپ مدد کر سکتے ہیں:

- انہیں اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنے دیں۔
  - وہ جو کچھ کہنا چاہتے ہیں اُسے غور سے سنیں۔
  - انہیں بتائیں کہ آپ اُن کے بارے میں فکر رکھتے ہیں۔
  - اُن سے پوچھیں کہ کیا وہ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔
  - اگر اُن کا فوری خودکشی کرنے کا منصوبہ ہے تو 999 پر ٹیلیفون کریں۔
- انہیں اس بات پر آمادہ کریں کہ وہ مندرجہ ذیل کے ساتھ مزید بات چیت کریں:

- خاندان، دوست، GP، کوئی کونسلر (مشاورت کار) یا کوئی ایسا شخص جس پر وہ اعتماد کرتے ہوں
- Samaritans یا Breathing Space۔

2839 7/2011 ALT 10/2013

