

राष्ट्रिय

# आत्माहत्या रोकथाम

लाइफलाइन

१-८००-२७३-८२५५

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

Distributed By - [www.TheConnectProgram.org](http://www.TheConnectProgram.org)



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

के तपाईं वा तपाईंले  
माया गर्नु भएका  
कोही आत्माहत्याको  
खतरामा परेका छन्?

राष्ट्रिय

# आत्माहत्या रोकथाम

लाइफलाइन

१-८००-२७३-८२५५

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

सत्यलाई पत्ता लगाउनुहोस्  
अनि सही कार्रवाई गर्नुहोस्

## आत्माहत्या चेताउनीका लक्षणहरू

मानसिक स्वस्थता तालिमप्राप्त व्यक्ति अथवा राष्ट्रिय आत्माहत्या रोकथाम को लाइफलाइन १-८००-२७३-८२५५ मा तुरन्त जतिसक्दो चाँडो सम्पर्क गरी सहयोग लिनुहोस् यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्नु हुने जो-कोइको निम्न लिखित लक्षणहरू देखा परे:

- चोट लगाउने वा आफूलाई मार्ने धम्कि अथवा चोट लगाउने वा आफूलाई मार्न चाहने विषयमा कुरा गर्ने
- बन्दुक, चक्की वा अरु माध्यमको पहुँच तालास गरी आफूलाई मार्न उपायहरू खोज्ने
- मृत्यु, मर्नु वा आत्महत्याका विषयमा लेख्ने वा बोल्ने जब यी कार्यहरू उसका लागि असाधारण देखिन्छन्
- निराश देखिए
- अति क्रोधित वा रिस थाम्न नसक्ने वा बदला लिन खोज्ने
- बिना शोच जोखिमपूर्ण व्यवहारमा सामेल हुने
- अप्त्यारोमा परेको अनुभव गर्ने ताकि कुनै उपाय छैन
- माथक र लाघु पदार्थको सेवन बढाउने
- साथीहरू, परिवार अनि समाजबाट आफूलाई टाडा राख्ने
- बढ्दो हडबड, आक्रोश वा निदाउन नसक्ने अथवा निदाको-निदाई गर्ने
- नाटकिय रूपमा मनस्थिति बदल्ने
- बाँच्नको कुनै अर्थ नदेखेर वा जीवन उदेश्यहीन भएको अर्थ लिएर