

ਸੋਚੋ, ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੈ?



ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਿਲੱਖਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਨਾ
- ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਸ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਨਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨੀ (ਲਾਭ)
- ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਧਨ ਜੁਟਾਉਣਾ
- ਬਹੁਮੁੱਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਚਾਨਕ ਵੰਡ ਦੇਣੀਆਂ (ਵਸੀਅਤ ਬਨਾਉਣੀ)
- ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਰਨੀ
- ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੋ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ
- ਅਚਾਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਲਾਪਰਵਾਹ ਵਰਤਾਵ ਕਰਨਾ
- ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਆਖਣਾ

ਤੁਸੀਂ “ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ
ਜੀਵਨ ਰੇਖਾ” ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ

1-800-273-8255

ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੈਵੀ
ਘੰਟੇ, ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਮੁਫਤ ਗੱਲ ਕਰਕੇ
ਮੱਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



Funded by counties through the voter-approved Mental Health Services Act (Prop. 63).

**KNOW
THE SIGNS**