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 ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ, ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਮੁਫਤ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮੱਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

EachMind MATTERS California's Mental Health Movement

CalMHSA California Mental Health Services Authority Compassion. Action. Change.

Mental Health Services Act Proposition 63 California

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

KNOW THE SIGNS