KNOW THE SIGNS

Every day, there are friends and family around you who may be struggling with emotional pain. And, for some, it may become difficult to tolerate. Although the warning signs of emotional pain may be subtle, it is very important to be aware of them.

The signs of depression and suicide are not always clear. One should pay close attention to the following signs especially if they are not typical:

- Talking about wanting to die or suicide
- Feeling hopeless, overwhelmed by stress, trapped
- Seeking methods for self-harm
- Giving away possessions
- No longer doing the things he or she usually enjoys
- Increased drug or alcohol use
- Increased anxiety or agitation
- Changes in sleep
- Sudden mood changes
- No sense of purpose
- Reckless behavior
- Saying goodbye to family and friends

If you sense something is wrong, trust your instincts and reach out to provide help in time.

Pain Isn't Always Obvious

KNOW THE SIGNS

Suicide Is Preventable

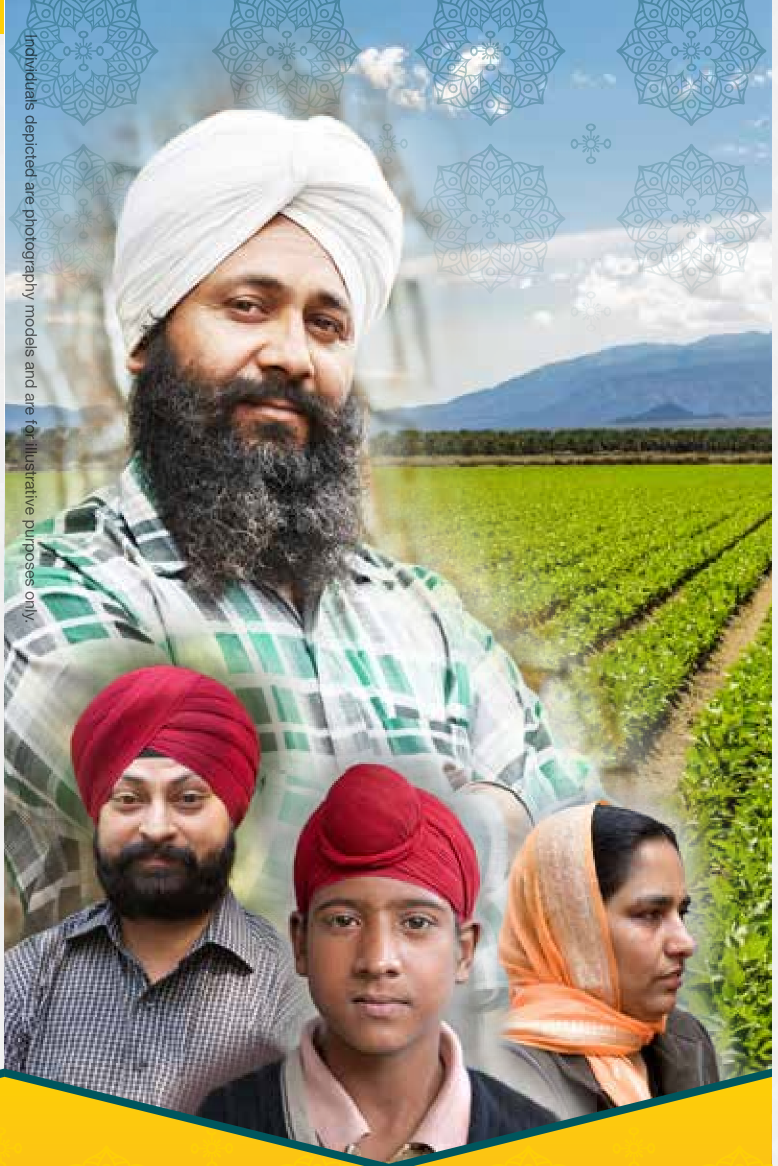
TAKE THE FIRST STEP AND OPEN UP

EachMind MATTERS California's Mental Health Movement

CalMHSA

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

Individuals depicted are photography models and are for illustrative purposes only.



ਉਦਾਸੀ (ਚਿੰਤਾ) ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ਪੱਸਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

KNOW THE SIGNS

EachMind MATTERS California's Mental Health Movement

CalMHSA

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

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ, ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਦਰਦ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨੇ ਔਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਖਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸੂਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ 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
- ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਆਖਣਾ

ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਕੇ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਤਮ-ਹਤਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ।

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?

ਬੋਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੋ।

ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦੇਵੋ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦੇਵੋ ਮੱਦਦ ਲੈਣਾ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।
- ਲੋੜਵੰਦ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਗੂ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੋ।

ਮੱਦਦ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ

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

ਤੁਸੀਂ “ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਤਮ-ਹਤਿਆ 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।

..ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

REACH OUT

Think, do you know anyone that might be in crisis?

Call:

1.800.273.8255

Trained counselors are available 24/7 to offer support at the National Suicide Prevention Lifeline.

Visit:

www.**suicideispreventable**.org

for more information and local resources.

FIND THE WORDS

“Are you thinking about ending your life?”

Talking to someone about suicide can be difficult, but when it comes to suicide prevention it is important that you speak with the person right away. If you are worried about someone, don't hesitate to start the conversation.

START THE CONVERSATION

Mention the warning signs you are noticing.

ASK ABOUT SUICIDE

“Are you thinking about suicide?”

LISTEN

Express concern and reassure.

Here are ways to show support:

- Stay with them and show that you are there to help them.
- Reassure them that there is no shame in getting help.
- Talk to and discuss next steps with a mental health clinician or doctor, a community leader or family members.

KNOW THE SIGNS

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