

# MIMIND TOOLS

## माता-पिता के लिए आत्महत्या के बारे में टिप्स

निम्नलिखित कारक आत्महत्या की चेतावनी या जोखिम हो सकते हैं, इनके बारे में सतर्क रहें:

- डिप्रेशन (अवसाद) और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी अन्य विकार
- आचरण में उल्लेखनीय बदलाव, उच्च चिंता या घबराहट होना
- आत्महत्या या मृत्यु के बारे में बात करना, लिखना या संवाद करना
- नींद न आना
- बंदूक खरीदना
- पहले आत्महत्या के किए हुए प्रयास और आत्महत्या करने जैसा आचरण
- मादक द्रव्यों का उपयोग करना (ड्रग्स और अल्कोहल)
- किसी और की आत्महत्या के बारे में सुनना

### सावधानी बरतना:

- घर से फायरआर्म सहित सभी हथियार हटा दें
- प्रिस्क्रिप्शन और काउंटर पर मिलने वाली दवाओं को लॉक करें
- अपने बच्चों के आचरणों पर अधिक बारीकी से नजर रखें
- अपने बच्चों से हर दिन उनके मूड के बारे में और आत्महत्या के विचारों की मौजूदगी के बारे में पूछें
- समस्या से लड़ रहे साथियों या अन्य लोगों के साथ संपर्क स्क्रीन करें

अगर आपका बच्चा आत्महत्या करने के बारे में सोच रहा है तो आपको क्या करना चाहिए:

- अपने बच्चों के साथ उनकी सुरक्षा की योजना पर काम करें
- उनके थेरेपिस्ट या मनोरोग विशेषज्ञ से संपर्क करें
- संकट नंबर पर कॉल करें. राष्ट्रीय संकट हॉटलाइन: 1-800-273-8255 या 988.
- किसी स्थानीय आपातकालीन कक्ष में जाएं
- 911 पर कॉल करें