

सेफ्टी प्लान

1. चेतावनी संकेत (विचार, मूड, व्यवहार, परिस्थिति) जो दर्शाते हैं कि मैं बहुत ज़्यादा तकलीफ में हूँ या मुझे सुसाइड का जोखिम है। उन विचारों, भावनाओं, परिस्थितियों और/या व्यवहार के लक्षणों की पहचान करें जो दर्शाते हैं कि आप बहुत ज़्यादा तकलीफ में हैं या आपको सुसाइड का जोखिम है। इन बातों की जानकारी पहले से होने पर आपको यह समझने में आसानी होगी कि आपको सेफ्टी प्लान का उपयोग कब करना है।

- 1.
- 2.
- 3.

2. ऐसी चीज़ें, जो मैं बिना किसी से संपर्क किए, सुसाइड के विचारों पर जीत पाने के उद्देश्य से अपना ध्यान बंटाने के लिए कर सकता/सकती हूँ (रिलैक्सेशन तकनीक, शारीरिक गतिविधियाँ)। उन सभी गतिविधियों की पहचान करें जो तब आपका ध्यान बांटेंगी जब आप बहुत तकलीफ में हों या आपको सुसाइड अथवा खुद को चोट पहुंचाने के विचार आ रहे हों।

- 1.
- 2.
- 3.

3. वो लोग और ऐसी जगहें जो मेरा ध्यान तब बांटेंगी जब मैं बहुत तकलीफ में हूँ या मुझे सुसाइड के विचार आ रहे हों। ऐसे लोगों या सुरक्षित जगहों (सेफ़ स्पेस) की पहचान करें जिनसे आपका ध्यान बांटने में मदद मिलेगी।

1. नाम और फ़ोन नंबर :
2. नाम और फ़ोन नंबर :
3. जगह :

4. वो लोग जिनके साथ मैं अपने विचार शेयर कर सकता/सकती हूँ और मदद मांग सकता/सकती हूँ।

1. नाम और फ़ोन नंबर :
2. नाम और फ़ोन नंबर :
3. नाम और फ़ोन नंबर :

5. स्वास्थ्य विशेषज्ञ और हेल्पलाइन्स जिनसे मैं आपातकालीन परिस्थिति (इमरजेंसी) में संपर्क कर सकता/सकती हूँ। ऐसे मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों, सामुदायिक स्वास्थ्य कर्मियों (कम्युनिटी हेल्थ वर्कर्स) या हेल्पलाइन नंबर से संबंधित संपर्क-जानकारी की पहचान करें जिन्हें आप आपातकालीन परिस्थिति में कांटेक्ट कर सकते हैं।

1. नाम और फ़ोन नंबर :
2. नाम और फ़ोन नंबर :

हेल्पलाइन नंबर :

6. मेरे आस-पास के वातावरण को सुरक्षित बनाना।

यह देखें कि हानि के साधनों की उपलब्धता को कैसे रोका जाए और किसी अस्पताल के आपातकालीन विभाग का उल्लेख करें जहां जाकर आप अपनी सुरक्षा सुनिश्चित कर सकते हैं।

- 1.
- 2.
3. अस्पताल का नाम और फ़ोन नंबर :

(आउटलाइव एक सुसाइड रोकने के लिए कार्यक्रम है, जो सेंटर फॉर मेंटल हेल्थ लॉ एंड पॉलिसी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, और क्विकसैंड डिज़ाइन स्टूडियो द्वारा चलाया जाता है। www.outlive.in से और अधिक जानकारी प्राप्त करें।)

KIRAN HELPLINE
1800-599-0019
AVAILABLE DAILY, 24X7

SANGATH TELE-COUNSELLING
HELPLINE +91 11 41198666
AVAILABLE DAILY 10 AM-6 PM

Outline