

सेफ्टी प्लान

1. मी कदाचित अत्यंत दुःखात आहे किंवा मला सुसाइडचा धोका आहे हे दृष्टवणारे संकेत (विचार, मनस्थिती, वर्तन आणि परिस्थिती) तुम्ही मोठं दुःख अनुभवत आहात किंवा तुम्हाला सुसाइडचा धोका आहे ह्याचे संकेत देणारे विचार, भावना, परिस्थिती आणि/किंवा वर्तन यांची नोंद करा. ह्या बाबतीत जागरूक राहिल्याने आपला सेफ्टी प्लान कधी अमलात आणायला हवा हे तुम्हाला समजेल.

- 1.
- 2.
- 3.

2. इतर कोणाशी संपर्क न करता, माझ्या सुसाइडच्या विचारांवर ताबा मिळविण्याकरिता आणि मन इतरत्र वळवण्यासाठी, मला करता येण्यासारख्या गोष्टी [रिलॅक्सेशन तंत्र, शारीरिक हालचाली]. तुम्ही अतिशय दुःखात आहात व सुसाइडचा किंवा स्वतःला इजा करून घेण्याचे विचार तुमच्या मनात येत आहेत, अशा वेळी तुमचे चित्त इतरत्र वळवण्यासाठी उपयोगी पडतील अशा कृतींची यांची नोंद करा.

- 1.
- 2.
- 3.

3. मी दुःखात असताना किंवा माझ्या मनात सुसाइडचे विचार येत असताना, माझे लक्ष इतरत्र वळवू शकतील अशा व्यक्ती किंवा जागा तुमच्या विचारांपासून तुमचे लक्ष वळविण्यात तुम्हाला ज्यांची मदत होईल अशा व्यक्ती आणि जागा यांची नोंद करा.

1. नाव आणि फोन :
2. नाव आणि फोन :
3. जागा :

4. अशा व्यक्ती ज्यांच्यासोबत मी माझे विचार शेयर करू शकते/ शकतो आणि ज्यांच्याकडे मदत मागू शकते/ शकतो. तुम्ही ज्यांच्यासोबत तुमचे विचार शेयर करू शकता व मदत मागू शकता अशा व्यक्तींची नावे आणि संपर्क माहितीची नोंद करा.

1. नाव आणि फोन :
2. नाव आणि फोन :
3. नाव आणि फोन :

5. आपत्कालीन प्रसंगी मी ज्यांच्याशी संपर्क साधू शकते / शकतो असे आरोग्य व्यावसायिक/तज आणि हेल्पलाईन तुम्ही ज्यांच्याशी आपत्कालीन प्रसंगी संपर्क साधू शकाल असे मानसिक आरोग्य विशेषतज्ञ, सामुदायिक आरोग्य कार्यकर्ता (कम्युनिटी हेल्थ वर्कर्स) किंवा हेल्पलाईनच्या संपर्क माहितीची नोंद करा.

1. नाव आणि फोन :
2. नाव आणि फोन :

हेल्पलाईन नंबर :

6. माझ्या भोवतालचे वातावरण सुरक्षित करणे

इजा करून घेण्यासाठी वापरल्या जाऊ शकतात अशा कुठल्याही वस्तूंपर्यंत पोचणे कसे कठीण करता येईल हे लक्षात घ्या आणि हॉस्पिटलच्या अशा आपत्कालीन विभागाची नोंद करा जिथे तुम्ही स्वतःच्या सुरक्षिततेसाठी जाऊ शकता.

- 1.
- 2.
3. हॉस्पिटलचे नाव आणि फोन :

(आउटलिव्ह हा सुसाइड प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम आहे. हा कार्यक्रम, सेंटर फॉर मॅटल हेल्थ लॉ अँड पॉलिमी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, आणि क्विकसॅंड डिझाईन स्टुडियो यांनी एकत्रितरित्या अमलात आणलेला आहे. www.outlive.in वर अधिक माहिती मिळवा.)

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

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

Outline