

ਅੱਧ-ਖੜ੍ਹ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਹੋਰ ਜਾਣੋ + ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ



ਮੁੜ ਉਮੀਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਉਤਰਾਅ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਸਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰਾਂ ਲਈ, ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਬਦਲਾਅ ਹੋਣਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਾ-ਉਮੀਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋਣਾ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਾ-ਉਮੀਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਆਪਣੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਸਹੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਉਮੀਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਬਾਹਰ ਜਾਓ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰਾ/9-1-1

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 9-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਸਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ / ਬਿਪਤਾ ਕੇਂਦਰ

ਸਥਾਨਕ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਨਾ-ਉਮੀਦ ਜਾਂ ਇੱਕਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਲੋਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਦਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਫਰੰਟ ਪੇਜ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਨੇੜਲੇ, ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਨੇੜਲੇ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ

ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਸੇਵੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜਿਉਣਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਜਗਾਉਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਰਥ ਜਾਂ ਮਕਸਦ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।
- ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ – ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਚੰਗਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ - ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ, ਧਾਰਮਿਕ ਰੂਹਾਨੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਲਈ ਖਰਚ ਕਰਨ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ।
- ਨਵੇਂ ਸ਼ੌਕ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਕੰਮ ਬਾਕੀ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਰਨੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ?



ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਿੱਧੇ ਪਰ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਅੱਧ-ਖੜ੍ਹ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ **ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਵੇਖੋ**। ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ੋਖਿਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਧੇ। ਇਹਨਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਵੋ।

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼*, ਅਤੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਗ੍ਰਸਤ।
 - ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮੀਲਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲਾ।
 - ਨਾਉਮੀਦ, ਲਾਚਾਰ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਬੇਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।
 - ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਸਨ।
 - ਗੈਰ-ਆਜ਼ਾਦ, ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਬੋਝ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।
 - ਜਿਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਾ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਕਸਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਗਵਾਉਣ ਵਾਲਾ।
 - ਡੂੰਘੀ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲਾ।
 - ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਢੰਗ ਨਾ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।
 - ਜਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਵਾਲਾ।
 - ਜਿਸ ਨੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।
- *ਅੱਧ-ਖੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਸਬੰਧਤ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵੇਖੋ।

ਉਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜੋ ਇੱਕ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਮਰਨ ਜਿਹੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ / "ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਨਾ ਹੁੰਦਾ" ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵੇਖਾਂਗਾ (ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ) ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣਾ।
- ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਿਉਹਾਰ ਕਰਨਾ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣ ਵਰਗੇ ਆਪਣੇ ਚਰਿੱਤਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਜੋਖਮ ਲੈਣਾ।

ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਆਮ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਪਰ ਗੈਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਦੌਰੇ (ਬਿਲ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ, ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਰੱਦ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ) ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ।
- ਅਚਾਨਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਨ: ਵਸੀਅਤ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ; ਕੀਮਤੀ ਧੰਨ ਛੱਡਣਾ; ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ; ਤਸਵੀਰਾਂ, ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣਾ; ਇੱਕ "ਅਲਵਿਦਾ ਚਿੱਠੀ" ਲਿਖਣਾ; ਜੀਵਨ ਬੀਮਾ ਪਾਲਿਸੀ ਖਰੀਦਣਾ; ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ)।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ
ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ
ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪੂਰਵ-
ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸੁਣੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੇ ਜੋ
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਦੇਣ।

ਫਿਰ, ਉਮੀਦ ਜਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।
ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਹਿਯੋਗ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ

ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਗਠਜੋੜ
(CCSMH)

www.ccsmh.ca

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CASP)

www.suicideprevention.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੰਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਗਠਜੋੜ (CCC)

www.ccc-ccan.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CMHA)

www.cmha.ca

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਫੋਨ ਨੰਬਰ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ
ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ: 9-1-1

ਡਾਕਟਰ

ਸਲਾਹਕਾਰ/ਚਿਕਿਤਸਕ

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ

ਦੁੱਖ/ਸੰਕਟ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਲਾਈਨ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਨਕ
ਸ਼ਾਖਾ

ਰੂਹਾਨੀ ਆਗੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਸਹਿਯੋਗ

ਇਹ ਬਰੌਸ਼ਰ (CCSMH) ਦੇ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ: ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸ਼ਾਪਰਜ਼ ਡਰੱਗ ਮਾਰਟ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਖੰਡਨ: ਇਹ ਬਰੌਸ਼ਰ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਆਚਾਰ ਦੇ ਵਿਆਖਿਆਣਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਮਿਆਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।



Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health

Coalition Canadienne pour la Santé
Mentale des Personnes Âgées