

## यदि आप किसी के बारे में चिन्तित हैं:



HINDI

हिंदी

**?** पूछें - 'क्या आप ठीक हैं?'

"मैंने हाल ही में, आप में कुछ बदलाव देखे हैं, क्या आप इसके बारे में बात करना चाहेंगी/चाहेंगे?"

**👂** खुले दिमाग से सुनें

"मैं यहाँ आपकी बात सुनने के लिए हूँ यदि आप अधिक बात करना चाहते/चाहती हैं?"

**+** कुछ करने के लिए प्रोत्साहित करें

"क्या आपने किसी डॉक्टर या स्वास्थ्य पेशेवर से बात की है?"

**🗨** बाद में भी बात करें

"हमारी पिछली बातचीत के बाद से क्या चीजों में सुधार हुआ है या वे बदली हैं?" "क्या आप को और सहयोग चाहिए?"

24 घंटे पेशेवर संकट (PROFESSIONAL CRISIS) लाइनें



HINDI

हिंदी

लाइफलाइन ..... 13 11 14

सूसाइड (आत्महत्या) कॉल बैक ..... 1300 659 467

किड्स (बच्चों के लिए) हैल्पलाइन ..... 1800 551 800



City of  
**LAUNCESTON**



migrant resource centre  
tasmania

स्वीकृति

यह संसाधन प्राथमिक स्वास्थ्य तस्मानिया (Tasmania PHN) द्वारा तस्मानियाई आत्महत्या रोकथाम परीक्षण (Tasmanian Suicide Prevention Trial) के एक भाग के रूप में और ऑस्ट्रेलियाई सरकार के प्राथमिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत समर्थित है।