

यदि तपाईं कसैको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने:



NEPALI

नेपाली



"के तपाईंलाई ठीक छ?" भनेर सोध्नहोस्।

"मैले पछिल्लो समयमा तपाईंमा केहि परिवर्तनहरु आएको महसुस गरेको छु, के यस बारेमा कुराकानी गर्न चाहनुहुन्छ?"



खुला मन (दिमाग) का साथ सुन्नुहोस्

"यदि तपाईं थप कुराकानी गर्न चाहनुहुन्छ भने म तपाईंलाई सुन्न तयार छु।?"



कदम चाल्न (काम गर्न) हौसला दिनुहोस्

"के तपाईंले चिकित्सक (डाक्टर) वा स्वास्थ्य सेवा अधिकारी सँग कुरा राख्नभएको छ?"



पुनःअनुगमन (फलो-अप)

"के पछिल्लो पटकको हाम्रो कुराकानी पश्चात स्थितिमा सुधार आएको वा परिवर्तन भएको छ?"
"के तपाईंलाई थप सहयोग चाहिन्छ?"

२४ घन्टे सेवासम्बन्धि आपतकालीन लाईनहरू



NEPALI

नेपाली

जीवन रक्षक पेटी (लाईफ-लाईन) १३ ११ १४
आत्महत्या सम्बन्धि फिर्ती फोन (कल-ब्याक) १३०० ६५९ ४६७
बाल-बालिका सम्बन्धि सहयोगार्थ लाईन १८०० ५५१ ८००



City of
LAUNCESTON



migrant resource centre
tasmania

आभार

यस स्रोत-साधन अस्ट्रेलियन सरकारको प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम अन्तर्गत तास्मानियन आत्महत्या रोकथाम परिक्षण (तास्मानियन सुईसाईड प्रिभेन्शन ट्रायल) को एक अङ्गको रूपमा प्राथमिक स्वास्थ्य तास्मानिया (प्राइमारी हेल्थ तास्मानिया) ले उपलब्ध गराएको हो।