

# MIMIND TOOLS

## অভিভাবকদের জন্য আত্মহত্যা করার পরামর্শ

সচেতন থাকুন যে নিম্নলিখিত কারণগুলি আত্মহত্যা করার জন্য সতর্কতা (পূর্বাভাস) বা ঝুঁকি হয়ে উঠতে পারে:

- হতাশা এবং অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য ব্যাধি
- আচরণে লক্ষণীয় পরিবর্তন, যেমন হল উচ্চ উদ্বেগ বা উত্তেজনা
- আত্মহত্যা বা মৃত্যুর সম্পর্কে কথা বলা, লেখা বা যোগাযোগ করা
- ঘুমাতে না পারা
- একটি বন্দুক কিনছে
- অতীতে আত্মহত্যা করার প্ররোচনা বা কোনো রকমের আত্মঘাতী আচরণ
- পদার্থের ব্যবহার (ড্রাগস এবং অ্যালকোহল)
- অন্য কারোর আত্মহত্যার কথা শোনা

### সতর্কতার অবলম্বন:

- বাড়ি থেকে আগ্নেয়াস্ত্র সহ সমস্ত অস্ত্র সরান
- প্রেসক্রিপশন এবং প্রেসক্রিপশন ছাড়াই ওষুধগুলোকে লক করে রাখুন
- আপনার বাচ্চার আচরণকে আরও ঘনিষ্ঠভাবে নিরীক্ষণ করুন
- আপনার বাচ্চাকে প্রতিদিন তাদের মেজাজ এবং আত্মঘাতী চিন্তাভাবনার উপস্থিতি নিয়ে জিজ্ঞাসা করুন
- সমস্যামুক্ত সমবয়সীদের বা অন্যদের সাথে স্ক্রীনের মাধ্যমে যোগাযোগ

### আপনার বাচ্চা যদি আত্মহত্যা করবে বলে মনে হয় তাহলে কি করবেন:

- আপনার বাচ্চাদের সাথে তাদের সুরক্ষার পরিকল্পনা নিয়ে কাজ করুন
- তাদের থেরাপিস্ট (চিকিৎসক) বা মনোরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন
- একটি সংকটকালীন নম্বরে কল করুন জাতীয় সংকটকালীন হটলাইন: 1-800-273-8255 অথবা 988
- স্থানীয় জরুরী রুমে যান
- 911-এ কল করুন