

தற்கொலை எண்ணம் உள்ளவர்களுக்கு உதவி கரம் நீட்டுதல்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் 800,000 மக்கள் தங்கள் உயிரை மாய்த்துக் கொள்கின்றனர். ஒரு அண்மை அறிக்கையின்படி 2021ம் ஆண்டு இந்தியாவில் 93.580 பேர் தற்கொலை செய்து உயிரை மாய்த்துக் கொண்டுள்ளனர். தற்கொலை மிகப்பெரிய சமூகப் பிரச்சனையாக உருவெடுத்துள்ளது.

தற்கொலைகளை தடுப்பதற்கும், குறைப்பதற்கும் அதனைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு மிகவும் அவசியம். தற்கொலை செய்து கொள்ளும் எண்ணம் உடையவர்களுக்கு வாழும் நம்பிக்கையை வளர்த்து ஆதரவாக இருப்பது நமது கடமை.

பிசயல் மூலம் நம்பிக்கையை உருவாக்குதல்,

கொள்கையின்படி அவர்களுக்கு வாழ்க்கையின் மீது நம்பிக்கை உண்டா ஆதரவாக இருப்போம்.

தற்கொலை எண்ணம் உடையவர்களின் எச்சரிக்கை சமிக்ஞைகள்.

- ★ யாருடனும் ஒன்றமுடியாத நிலை
- ★ மரணம் பற்றி பேசுவது
- ★ எப்படி செய்து கொள்வது என்பதில் திட்டம்
- ★ ஏற்கனவே தற்கொலை முயற்சி
- ★ வாழ்வின் இறுதி முடிவுகள் மற்றும் ஆசைகள் பற்றி பேசுவது
- ★ தனிமை உணர்வு பற்றி பேசுவது
- ★ தோல்வி, நம்பிக்கையின்மை, சுயமரியாதை குறைவு, உற்சாக குறைவு
- ★ தீர்வு இல்லாத ஒரு பிரச்சனை பற்றியே பேசுவது
- ★ புரியாவிடை / தற்கொலைகான காரணம் பற்றி எழுதி வைப்பது.
- ★ கோபம், எரிச்சல் மற்றும் அழுக்கை வெளிப்படுத்துவது
- ★ கவலை அல்லது பயம்.

உங்களுக்கீகா அல்லது உங்களை சார்ந்தவர்களுக்கீகா மனச்சோர்வு, தற்கொலை எண்ணங்கள் இருந்தால் மற்றவர்களின் உதவியை நாடுங்கள்.

Scan QR Code to visit
SNEHA Website



**மனச்சோர்வுக்கு மருந்துண்டு;
தற்கொலை தடுப்பதற்கு வழியுண்டு.**

சிகேகா உதவி எண் (அனைத்து நாட்களும்கூட)
+91 044-24640050 / 60 | 08:00 AM - 10:00 PM
Chat services: 7.00 pm - 1.00 am
Email- help@snehaindia.org

**தமிழ்நாடு மனநல
உதவி எண்: 104 (24/7)**



World Suicide Prevention Day

10th September, 2023



“Creating Hope through Action”

-Help for the Suicidal

Each year 800,000 people take their own lives. According to a latest report, in 2021 roughly 93,580 died by committing suicide in India. For every suicide, there are likely 20 other people making a suicide attempt and many more have serious thoughts of suicide. By raising awareness, reducing the stigma around suicide, and encouraging well-informed action, we can reduce instances of suicide around us.

By creating hope through action, we can signal to people experiencing suicidal thoughts that there is hope, we care and want to support them.

Some Warning signs that someone could be suicidal:

- I can't go on; the pain is too much
- Talking of death often
- Previous suicidal attempt
- Lack of interest in everything around
- Unable to concentrate on anything
- Change in eating and sleeping habits
- Staying away from family and friends
- Giving away prized possessions
- Writing a will
- Looking for things to hurt themselves, surfing the net for these

If you or anyone you know is going through a crisis and feeling depressed, hopeless, helpless and suicidal- YOU CAN TAKE HELP.

Scan QR Code to visit
SNEHA Website



**Depression is Treatable,
Suicide is Preventable.**

Sneha Helpline (All days of the week)
+91 044-24640050 / 60 | 08:00 AM - 10:00 PM
Chat services: 7.00 pm - 1.00 am
Email- help@snehaindia.org

TN Mental Health
Helpline: 104 (24/7)