

English	বাংলা / Bengali
<p>Offering support to someone you're worried is suicidal</p> <p>One of the best things you can do if you think someone may be feeling suicidal is to encourage them to talk about their feelings and to listen to what they say.</p> <p>You might feel you need to try to provide a solution but the most important thing you can do to help is listen.</p>	<p>এমন কাউকে সহায়তা করা যিনি আত্মহত্যা প্রবণ বলে আপনি চিন্তিত</p> <p>আপনার যদি মনে হয় যে কেউ আত্মহত্যা প্রবণ হয়ে পড়ছেন তাহলে তাদেরকে তাদের অনুভূতির ব্যাপারে খুলে বলতে উৎসাহিত করা ও তাদের কথা শোনা আপনার করণীয় সেরা পন্থা হতে পারে।</p> <p>আপনার হয়তো মনে হতে পারে যে আপনি কোনও সমাধান দেবেন, কিন্তু সহায়তা করার ক্ষেত্রে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল মন দিয়ে শোনা।</p>
Avoid being judgemental	জ্ঞান দেওয়া এড়ান

<p>You may think that certain aspects of their behaviour are making their problems worse. For example, they may be drinking too much alcohol.</p> <p>However, pointing this out will not be particularly helpful to them. Reassurance, respect and support can help someone during these difficult periods.</p>	<p>আপনার হয়তো মনে হতে পারে তাদের নির্দিষ্ট কিছু আচরণ তাদের সমস্যা আরও খারাপ করে তুলছে। যেমন, তারা হয়তো অত্যধিক মদ্যপান করছেন।</p> <p>তবে, এটি ধরিয়ে দিলে তাদের ক্ষেত্রে বিষয়টি যে খুব একটা উপযোগী হবে তা নয়। বারংবার আশ্বাস, সম্মান ও সহায়তা করলে কারোর পক্ষে এই কঠিন সময় কাটিয়ে ওঠা সহজ হবে।</p>
<p>Warning signs of suicide</p> <p>Emotional changes</p> <p>A person may be at serious risk if they:</p> <ul style="list-style-type: none"> • talk or write about death, dying or suicide • A person may also be at risk if they: • complain of feelings of hopelessness • have episodes of sudden rage and anger • talk about feeling trapped, such as saying they can't see any way out of their current situation • have sudden mood swings 	<p>আত্মহত্যা সংক্রান্ত সতর্কতার লক্ষণ</p> <p>আবেগ-অনুভূতিতে পরিবর্তন আসা</p> <p>কোনও ব্যক্তির গুরুতর ঝুঁকি থাকতে পারে যদি তারা:</p> <ul style="list-style-type: none"> • মৃত্যু, মরে যাওয়া বা আত্মহত্যার ব্যাপারে কথা বলেন বা লেখেন • কোনও ব্যক্তি ঝুঁকিগ্রস্ত হতে পারেন যদি তারা: • নিরাশা অনুভূতির অভিযোগ • আচমকা রাগ ও ক্ষোভে ফেটে পড়ার ঘটনা • আটকে পড়ার কথা বলা, যেমন তারা নিজেদের বর্তমান পরিস্থিতি থেকে বেরোনোর কোনও উপায় দেখছেন না

- lose interest in most things

Behavioural changes

A person may be at serious risk if they:

- threaten to hurt or kill themselves
- actively look for ways to kill themselves
- A person may also be at risk if they:
- have episodes of sudden rage and anger
- act recklessly and engage in risky activities
- self-harm - including misusing drugs or alcohol, or using more than they usually do
- becoming increasingly withdrawn from friends and family
- appear anxious and agitated
- are unable to sleep or sleep much more than usual
- talk and act in a way that suggests their life has no sense of purpose
- put their affairs in order, such as giving away possessions or making a will

- আচমকা মেজাজ পরিবর্তন হয়
- বেশিরভাগ বিষয়ে আগ্রহ হারিয়ে ফেলেন

আচরণে পরিবর্তন

কোনও ব্যক্তির গুরুতর ঝুঁকি থাকতে পারে যদি তারা:

- নিজেদেরকে আঘাত করা বা মেরে ফেলার হুমকি দেন
- নিজেদেরকে মেরে ফেলার উপায় সক্রিয়ভাবে খোঁজেন

কোনও ব্যক্তি ঝুঁকিগ্রস্ত হতে পারেন যদি তারা:

- আচমকা রাগ ও ক্ষোভে ফেটে পড়ার ঘটনা
- বেপরোয়া আচরণ করা এবং ঝুঁকিপূর্ণ কাজকর্মে জড়িয়ে পড়া
- নিজের ক্ষতি করা-তার মধ্যে মদ বা মাদক অপব্যবহার করা, বা সাধারণত সেগুলি যে পরিমাণে ব্যবহার করেন তার থেকে বেশি পরিমাণে ব্যবহার করা
- বন্ধু ও পরিবার পরিজনের থেকে অত্যধিক মাত্রায় দূরে সরে যাওয়া
- উদ্বেগ ও উত্তেজিত হওয়া

<p>If you notice any of these warning signs in a friend, relative or loved one, encourage them to talk about how they are feeling. SAMH have information and advice on <u>how to ask if you're concerned someone is thinking about suicide</u> (PDF 484KB).</p> <p>You can also ask for permission to share your concerns with their GP or if they have one, their care team.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ঘুমোতে না পারা বা স্বাভাবিকের থেকে বেশি ঘুমোনো • এমনভাবে কথা বলা ও কাজ করা যাতে মনে হয় যে তাদের জীবনের কোনও উদ্দেশ্য নেই • তাদের বিষয় আশয় যথাযথভাবে ন্যস্ত করা, যেমন নিজেদের জিনিস কাউকে দিয়ে দেওয়া বা উইল তৈরি করা <p>আপনি যদি সতর্কতার লক্ষণগুলি কোনও বন্ধু, আত্মীয় বা প্রিয়জনের মধ্যে দেখেন, তাহলে তারা কেমন বোধ করছেন সে ব্যাপারে তাদেরকে কথা বলতে উৎসাহিত করুন। <u>আপনি যদি চিন্তিত হন যে কেউ আত্মহত্যার চিন্তা করছেন, তাহলে কীভাবে তাকে জিজ্ঞাসা করবেন সেই ব্যাপারে SAMH-এর কিছু উপদেশ ও তথ্য আছে।</u> (PDF 484KB)</p> <p>আপনি তাদের GP বা কেয়ার টিমের সাথে নিজের চিন্তার কথা ভাগ করার জন্যও অনুমতি চেয়ে নিতে পারেন।</p>
<p>Practical advice to support someone</p> <p><u>SAMH</u> has more detailed information about helping someone with suicidal thoughts.</p> <p>They have specific information for:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>friends and family</u> 	<p>কাউকে সহায়তা করার জন্য ব্যবহারিক উপদেশ</p> <p><u>আত্মহত্যার চিন্তা করা কাউকে সহায়তা করার ব্যাপারে SAMH-এর বিশদ তথ্য উপলভ্য আছে।</u></p> <p>তাদের এই বিষয়গুলির জন্য বিশেষ তথ্য আছে:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>বন্ধু ও পরিবার</u>

<ul style="list-style-type: none"> • <u>people supporting an employee</u> • <u>people supporting a student</u> <p>There is also information for <u>how to cope when supporting someone else</u>. It's important that you also look after your own mental health.</p> <p><u>YoungMinds</u> have advice and resources for parents. You can also get help from your GP or by phoning 111.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>কোনও কর্মচারীকে সহায়তা করা ব্যক্তি</u> • <u>শিক্ষার্থীদেরকে সহায়তা করা ব্যক্তি</u> <p><u>কাউকে সহায়তা করার সময় কীভাবে যুঝতে হবে সেই ব্যাপারেও এখানে তথ্য পাওয়া যাবে। আপনার নিজেরও মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি দেখভাল করাটা গুরুত্বপূর্ণ।</u></p> <p><u>বাবা-মায়েদের জন্য YoungMinds-এর পরামর্শ ও সংস্থান রয়েছে। আপনি GP-র কাছ থেকে বা 111 নম্বরে ফোন করেও সাহায্য পেতে পারেন।</u></p>
--	---