

কখন 988 ব্যবহার করতে হবে নিশ্চিত নন?

যারা 988 নম্বরে যোগাযোগ করেন তাদের কিছু অনুভূতি রয়েছে:

"আমি একা অনুভব করছি"

"আমি নিজের মতো অনুভব করি না"

"আমার কথা বলা দরকার"

"আমি অভিভূত"

যে কারণে লোকেরা যোগাযোগ করতে পারে:

- আত্মহত্যার ভাবনা
- আসক্তি
- কারও জন্য দুশ্চিন্তাগ্রস্থ
- খাওয়া ও শারীরিক মর্যাদার সমস্যা
- সম্পর্কের সমস্যা
- সাধারণ দুশ্চিন্তা
- কোভিড-19 জনিত চাপ
- নিগ্রহ
- ট্রমা
- একাকীত্ব
- অনিদ্রা বা ঘুমের সমস্যা
- পরিষ্কারভাবে চিন্তা করতে সমস্যা
- তীব্র মেজাজ পরিবর্তন

988 একটি সংখ্যার চেয়ে বেশি কিছু

এটি সহানুভূতিশীল এবং অ্যাক্সেসযোগ্য সেবার সাথে একটি সরাসরি সংযোগ।

আপনি যখন 988 এ কল করেন, টেক্সট করেন বা চ্যাট করেন তখন আপনি প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাদের সাথে সংযুক্ত থাকেন যারা জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধ লাইফলাইন নেটওয়ার্কের অংশ।

There is hope.

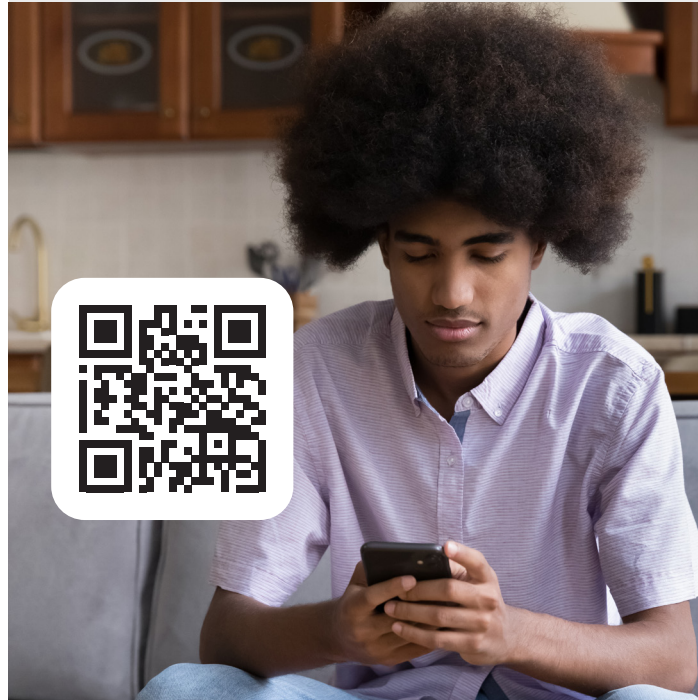


988

সংকট

লাইফলাইন

New York -এর জন্য একটি নতুন সংকটের উপকরণ



Office of
Mental Health

988 SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

988 কী?

988 হল নতুন তিন-ডিজিটের সংখ্যা, যা মানুষকে জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধ লাইফলাইনের সাথে সংযুক্ত করে। এই পরিষেবাটি সকলের জন্য যারা:

- আত্মঘাতী
- মানসিক স্বাস্থ্য বা মাদকদ্রব্যের ব্যবহার-সম্পর্কিত সংকটের সম্মুখীন হওয়া
- কোনো ধরনের মানসিক কষ্টের সম্মুখীন হওয়া

988 এবং 911 এর মধ্যে পার্থক্য কী?

988 জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধ লাইফলাইন নেটওয়ার্ক এবং সম্পর্কিত সংকটের উপকরণগুলিতে সহজ অ্যাক্সেস সরবরাহ করে। এটি 911 থেকে ভিন্ন, যেখানে প্রয়োজনে ইমার্জেন্সি মেডিক্যাল পাঠানোর পরিষেবা, ফায়ার এবং পুলিশকে ডাকা যায়। 988-এর লক্ষ্য হল দেশের ক্রমবর্ধমান আত্মহত্যা এবং মানসিক স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত সংকটের সেবার চাহিদা মেটানো।

988 ব্যবহার করতে কি টাকা লাগে?

বিনামূল্যে 988-এ যোগাযোগ করা যাবে।

Talk with us.



কারণগুলি খুঁজে বের করুন:

অনুভূতি - আশাহীনতা, অতিরিক্ত চিন্তা, ভারসাম্য, বোঝা, মূল্যহীনতা

প্রতিক্রিয়া - আবেগপ্রবণতা, আত্ম-ক্ষতি, মাদক বা অ্যালকোহলের ব্যবহার বৃদ্ধি, সম্পদ বিতরণ, ওষুধ না খাওয়া, বন্দুকের অ্যাক্সেস লাভ, বা অনলাইনে অনুসন্ধান করার মত মারা যাওয়ার উপায় খোঁজা

পরিবর্তন - বিশেষ করে অন্যান্য সতর্কতা চিহ্নের উপস্থিতিতে; মনোভাব, মেজাজ, আচরণ, বা সামাজিক সংযোগে পরিবর্তন; ঘুম বা খাদ্যাভ্যাসে হঠাৎ পরিবর্তন

হুমকি - নির্দিষ্ট বা অস্পষ্ট বক্তব্য বা মৃত্যু বা আত্মহত্যার কোনো অভিব্যক্তি; লিখিত হতে পারে, কথ্য, সোশ্যাল মিডিয়ায় কার্যকলাপ, বা অ-মৌখিক হুমকি

পরিস্থিতি - জীবনের পরিবর্তন যা ব্যক্তিকে অভিভূত, অপ্রস্তুত করে তোলে, বা ট্রিগার করা, যেমন ব্যক্তিগত ক্ষতি, মৃত্যুর সাথে সংযোগ, ধমক বা অপব্যবহার, ব্যর্থতা বা সমস্যায় পড়া

যখন আমি 988-এ যোগাযোগ করব তখন কী ঘটবে?

