



English	বাংলা / Bengali
<p>Getting help with your suicidal thoughts</p> <p>Suicide</p> <p>If you're experiencing suicidal thoughts or thinking about killing yourself, it's important to know that you're not alone. There is practical support and advice available.</p>	<p>আপনার আত্মহত্যার চিন্তার ব্যাপারে সহায়তা পাওয়া</p> <p>আত্মহত্যা</p> <p>আপনার মনে যদি আত্মহত্যা করার চিন্তা আসছে বা আপনি নিজেকে মেরে ফেলার কথা ভাবছেন, তাহলে জেনে রাখুন আপনি একা নন। বাস্তবিক সহায়তা ও উপদেশ উপলভ্য আছে।</p>
<p>Suicidal thoughts can happen to any of us, at any time. Often people start noticing these thoughts after a traumatic or stressful event in their life but sometimes there's no obvious trigger.</p>	<p>আত্মহত্যার চিন্তা আমাদের যে কারোরই, যে কোনও সময় আসতে পারে। প্রায়ই, কোনও দুঃখজনক বা উদ্বেগের ঘটনার পরে মানুষজন এই চিন্তার</p>

Who you are, what you feel and what has happened or is happening in your life does not change the fact that there's help available. Whether you've just started to notice or have had similar thoughts for a long time you can change things for the better, today.

শিকার হতে শুরু করেন, তবে, কোনও কোনও সময় সেরকম কোনও সুস্পষ্ট কারণও থাকে না।

আপনি কে, কেমন বোধ করছেন এবং আপনার জীবনে কী ঘটেছে বা ঘটছে তা কিন্তু এই সত্যকে পরিবর্তন করে না যে সহায়তা উপলভ্য আছে। আপনি সবেই লক্ষ্য করুন বা বহুদিন থেকেই অনুরূপ অনুভূতি লক্ষ্য করে থাকুন, আজই কিন্তু এটি পাল্টানোর জন্য পদক্ষেপ নিতে পারেন।

Call 999 or go to your nearest A&E now if:

- someone's life is at immediate risk, for example by serious injury or overdose.

[Find your nearest A&E](#)

এখনই 999 নম্বরে ফোন করুন বা কাছে A&E (অ্যাক্সিডেন্ট এবং এমার্জেন্সি) -তে যান যদি:

- কারোর জীবনের ঝুঁকি আসন্ন হয়, যেমন গুরুতর আঘাত বা অতিরিক্ত মাত্রার জন্য।

[আপনার নিকটবর্তী A&E-কে \(অ্যাক্সিডেন্ট এবং এমার্জেন্সি\) খুঁজে নিন](#)

Coping right now

- focus on getting through today
- get yourself to a safe place, like a friend's house
- be around other people
- stay away from drugs and alcohol

If you're feeling overwhelmed or out of control you can try these practical tools from Mind. Find out [what you can do to help yourself cope](#) and [how you can distract yourself](#).

You can also read advice on how to cope with suicidal thoughts from [Rethink Mental Illness](#).

এখনই মোকাবিলা করুন

- আজই সমস্যা সমাধানের উপর জোর দিন
- নিজেকে কোনও নিরাপদ জায়গায় নিয়ে যান, যেমন কোনও বন্ধুর বাড়িতে
- অন্য মানুষের কাছাকাছি থাকুন
- মাদক এবং মদ থেকে দূরে থাকুন

আপনার যদি নিজেকে পাগল পাগল লাগে বা নিয়ন্ত্রণ রাখতে না পারেন, তাহলে আপনি Mind-এর এইসব বাস্তবিক টুলগুলি ব্যবহার করে দেখতে পারেন। [নিজে কীভাবে যুঝবেন](#) এবং [কীভাবে নিজের মনোযোগ অন্যত্র সরাবেন](#) সেই ব্যাপারে জানুন।

আপনি [Rethink Mental Illness](#) (মানসিক অসুস্থতা সম্পর্কে আবার বিবেচনা করুন) থেকেও আত্মহত্যার চিন্তা যুঝে ওঠার ব্যাপারে উপদেশ পড়তে পারেন।

Phone a helpline

NHS 24

For everyone - open 24 hours.

Phone: [111](tel:111) and choose the mental health option

Samaritans

For everyone - open 24 hours.

Phone: [116 123](tel:116123)

Childline

For children and young people under 19 - open 24 hours.

Phone: [0800 1111](tel:08001111)

Breathing Space

For everyone - open Monday to Thursday 6pm to 2am and Friday 6pm to Monday 6am at weekends.

Phone: [0800 83 85 87](tel:0800838587)

Campaign Against Living Miserably (CALM)

For men - open 5pm to midnight every day

Phone: [0800 58 58 58](tel:0800585858)

কোনও হেল্পলাইনে ফোন করুন

NHS 24

প্রত্যেকের জন্য - 24 ঘণ্টা খোলা।

ফোন: [111](tel:111) কল করে মানসিক স্বাস্থ্যের বিকল্প বেছে নিন

Samaritans

প্রত্যেকের জন্য - 24 ঘণ্টা খোলা।

ফোন: [116 123](tel:116123)

Childline

বাচ্চা এবং 19 বছরের কমবয়সীদের জন্য- 24 ঘণ্টা খোলা।

ফোন: [0800 1111](tel:08001111)

Breathing Space

সবার জন্য- সোমবার থেকে বৃহস্পতিবার সন্ধ্যা ৬টা থেকে রাত ২টা পর্যন্ত এবং শুক্রবার সন্ধ্যা ৬টা থেকে সপ্তাহান্তে সোমবার সকাল ৬টা

Switchboard LGBT+

For anyone who identifies as LGBT+ - open 10am to 10pm every day

Phone: [0300 330 0630](tel:03003300630)

পর্যন্ত খোলা।

ফোন: [0800 83 85 87](tel:0800838587)

Campaign Against Living Miserably (CALM)

পুরুষদের জন্য- প্রতিদিন বিকেল 5টা থেকে মাঝরাত পর্যন্ত খোলা

ফোন: [0800 58 58 58](tel:0800585858)

Switchboard LGBT+

LGBT+ হিসেবে নিজের পরিচয় দেন এমন যে কারোর জন্য প্রতিদিন

সকাল 10টা থেকে রাত 10টা

ফোন: [0300 330 0630](tel:03003300630)

Message a webchat

Samaritans

For everyone - open 24 hours

Webchat: [samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/chat-online/](https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/chat-online/)

Childline

For children and young people under 19 - open 24 hours

Webchat: [childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/](https://www.childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/)

Campaign Against Living Miserably (CALM)

For men - open 5pm to midnight every day

Webchat: [thecalmzone.net/help/webchat/](https://www.thecalmzone.net/help/webchat/)

Switchboard LGBT+

For anyone who identifies as LGBT+ - open 10am to 10pm every day

Webchat: [switchboard.lgbt](https://www.switchboard.lgbt)

কোনও ওয়েবচ্যাটে মেসেজ করুন

Samaritans

প্রত্যেকের জন্য - 24 ঘণ্টা খোলা

ওয়েবচ্যাট: [samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/chat-online/](https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/chat-online/)

Childline

বাচ্চা এবং 19 বছরের কমবয়সীদের জন্য- 24 ঘণ্টা খোলা

ওয়েবচ্যাট: [childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/](https://www.childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/)

Campaign Against Living Miserably (CALM)

পুরুষদের জন্য- প্রতিদিন বিকেল 5টা থেকে মাঝরাত পর্যন্ত খোলা

ওয়েবচ্যাট: [thecalmzone.net/help/webchat/](https://www.thecalmzone.net/help/webchat/)

	<p>Switchboard LGBT+</p> <p>LGBT+ হিসেবে নিজের পরিচয় দেন এমন যে কারোর জন্য প্রতিদিন সকাল 10টা থেকে রাত 10টা</p> <p>ওয়েবচ্যাট: switchboard.lgbt</p>
<p>Message a text service</p> <p>Shout Crisis Text Line</p> <p>For anyone</p> <p>SMS: Text SHOUT to 85258</p> <p>YoungMinds Crisis Messenger</p> <p>For people under 19</p> <p>SMS: Text YM to 85258</p>	<p>টেক্সট পরিষেবায় মেসেজ করা</p> <p>Shout Crisis Text Line</p> <p>যে কারোর জন্য</p> <p>এসএমএস: SHOUT লিখে টেক্সট করুন এই নম্বরে 85258</p> <p>YoungMinds Crisis Messenger</p> <p>19 বছরের কমবয়সীদের জন্য</p> <p>এসএমএস: YM লিখে 85258 নম্বরে টেক্সট করুন</p>

Making a safety plan

If you struggle with suicidal thoughts or are supporting someone else, it may help to make a safety plan to use if you need it.

The [Staying Safe website](#) provides information on how to make a safety plan, including video tutorials and online templates to guide you through the process.

You can also get information on [planning for a mental health crisis from Mind](#)

একটি সুরক্ষা পরিকল্পনা তৈরি করা

আপনি যদি আত্মহত্যার চিন্তার শিকার হন বা অন্য কাউকে সহায়তা করেন, তাহলে দরকার মতো ব্যবহারের জন্য আপনার কাছে একটি সুরক্ষা পরিকল্পনা থাকলে ভালো হতে পারে।

[Staying Safe ওয়েবসাইটে](#) কীভাবে সুরক্ষা পরিকল্পনা বানাবেন সেই সম্পর্কে ভিডিও টিউটোরিয়াল ও অনলাইন টেমপ্লেট সহ আপনাকে দিকনির্দেশের জন্য বিভিন্ন তথ্য দেওয়া আছে।

আপনি [Mind-এর তরফ থেকে মানসিক স্বাস্থ্যের সঙ্কট বিষয়ক পরিকল্পনার তথ্যও পেতে পারেন](#)