

English

Offering support to someone you're worried is suicidal

One of the best things you can do if you think someone may be feeling suicidal is to encourage them to talk and to listen to what they say.

You might feel you need to try to provide a solution but the most important thing you can do to help is listen. If you are worried, trust your instincts, and ask them: “Are you thinking about suicide?”

বাংলা / Bengali

এমন কাউকে সহায়তা করা যিনি আত্মহত্যা প্রবণ বলে আপনি চিন্তিত

আপনার যদি মনে হয় যে কেউ আত্মহত্যা প্রবণ হয়ে পড়ছেন তাহলে তাদেরকে আপনার সাথে কথা বলতে উৎসাহিত করুন এবং তারা কী বলছেন তা মনোযোগ দিয়ে শুনুন। আপনার হয়তো মনে হতে পারে যে আপনি কোনও সমাধান দেবেন, কিন্তু সহায়তা করার ক্ষেত্রে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল মন দিয়ে শোনা। আপনি যদি চিন্তিত হন, তাহলে নিজের মনের কথা শুনুন এবং জিজ্ঞাসা করুন: “আপনি কি আত্মহত্যার কথা চিন্তা করছেন?”

Warning signs of suicide

A person may be at imminent risk if they are feeling suicidal and they:

- have made a plan about how they will kill themselves
- have access to a method to kill themselves
- are impulsive, or act recklessly
- have previously attempted suicide
- have close contact with someone who had attempted or died by suicide
- no longer fear death
- are visualising dying or after their death

আত্মহত্যা সংক্রান্ত সতর্কতার লক্ষণ

কেউ যদি আত্মহত্যা প্রবণ বোধ করেন এবং নিম্নলিখিতগুলি করে থাকেন তাহলে তাদের ঝুঁকি আসন্ন:

- তারা নিজেদেরকে কীভাবে মারবেন সেই ব্যাপারে পরিকল্পনা করে ফেলেছেন
- নিজেদেরকে মারার পদ্ধতি তাদের হাতের নাগালে রয়েছে
- আবেগপ্রবণ বা বেপরোয়া কাজকর্ম করছেন
- এর আগে আত্মহত্যার প্রচেষ্টা করেছেন
- এমন কারোর সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ আছে যিনি এর আগে আত্মহত্যার চেষ্টা করেছেন বা আত্মহত্যা করে মারা গেছেন
- মৃত্যুকে আর ভয় পান না
- মরে যাওয়া বা মৃত্যুর পরবর্তী সময় চাক্ষুষ করছেন

<p>Get help now, if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • someone's in crisis and you want urgent help phone 111. • someone's life is at immediate risk, for example by serious injury or overdose, phone 999 or go to your nearest A&E. <p>Find your nearest A&E</p>	<p>এখনই সাহায্য নিন, যদি:</p> <ul style="list-style-type: none"> • কেউ সঙ্কটে থাকেন এবং আপনার আপৎকালীন সহায়তা দরকার হয় তাহলে 111 নম্বরে ফোন করুন। • কারোর জীবনের ঝুঁকি আসন্ন হয়, যেমন গুরুতর আঘাত বা অতিরিক্ত মাত্রার জন্য, তাহলে 999 নম্বরে ফোন করুন বা কাছের A&E-তে (অ্যাক্সিডেন্ট এবং এমার্জেন্সি) যান। <p>আপনার নিকটবর্তী A&E-কে (অ্যাক্সিডেন্ট এবং এমার্জেন্সি) খুঁজে নিন</p>
<p>Other warning signs</p> <ul style="list-style-type: none"> • talk about hurting or killing themselves • talk about feeling trapped, such as saying they can't see any way out of their current situation • talk or write about death, dying or suicide • can tolerate a high level of pain • have feelings of hopelessness 	<p>অন্যান্য সতর্কতার লক্ষণ</p> <ul style="list-style-type: none"> • নিজেদেরকে আঘাত করা বা মেরে ফেলার কথা বলা • আটকে পড়ার কথা বলা, যেমন তারা নিজেদের বর্তমান পরিস্থিতি থেকে বেরোনোর কোনও উপায় দেখছেন না • মৃত্যু, মরে যাওয়া বা আত্মহত্যার ব্যাপারে কথা বলেন বা লেখেন

- have episodes of sudden rage and anger have sudden mood swings
- lose interest in most things
- engage in risky activities
- have recently started, or increased, their frequency of self-harm - including misusing drugs or alcohol
- have become 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

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 [how to ask if you're concerned someone is thinking about suicide](#) (PDF 484KB).

- অত্যন্ত বেশি ব্যথার মাত্রা সহ্য করতে পারা
- আশা হারিয়ে ফেলার অনুভূতি
- আচমকা ক্রোধ ও ক্ষোভের ঘটনা, আচমকা মেজাজ পরিবর্তিত হয়ে যাওয়া
- বেশিরভাগ বিষয়ে আগ্রহ হারিয়ে ফেলেন
- ঝুঁকিপূর্ণ কার্যকলাপে নিয়োজিত হওয়া
- সম্প্রতি তাদের নিজেকে ক্ষতি করার প্রবণতা শুরু করেছেন বা বাড়িয়েছেন- তার মধ্যে মাদক বা মদের অপব্যবহার অন্তর্ভুক্ত আছে
- ক্রমবর্ধমান বন্ধু ও পরিবার পরিজনের থেকে দূরে সরে যাওয়া
- উদ্বিগ্ন ও উত্তেজিত হওয়া
- ঘুমোতে না পারা বা স্বাভাবিকের থেকে বেশি ঘুমোনো

You can also ask for permission to share your concerns with their GP or if they have one, their care team.

Gill discusses the importance of recognising that there's a difference between feeling suicidal and making plans to die.

Watch 'Ask, Tell - Have a healthy conversation' on Vimeo

- 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

আপনি যদি সতর্কতার লক্ষণগুলি কোনও বন্ধু, আত্মীয় বা প্রিয়জনের মধ্যে দেখেন, তাহলে তারা কেমন বোধ করছেন সে ব্যাপারে তাদেরকে কথা বলতে উৎসাহিত করুন। [আপনি যদি চিন্তিত হন যে কেউ আত্মহত্যার চিন্তা করছেন, তাহলে কীভাবে তাকে জিজ্ঞাসা করবেন](#) সেই ব্যাপারে SAMH-এর কিছু উপদেশ ও তথ্য আছে (PDF 484KB)।

আপনি তাদের GP বা কেয়ার টিমের সাথে নিজের চিন্তার কথা ভাগ করার জন্যও অনুমতি চেয়ে নিতে পারেন।

	<p>আত্মহত্যাপ্রবণ অনুভব করা এবং মরে যাওয়ার পরিকল্পনা করার মধ্যে যে একটি পার্থক্য আছে তা বোঝার গুরুত্ব নিয়ে গিল (Gill) আলোচনা করেছেন।</p> <p>Vimeo-তে 'Ask, Tell - Have a healthy conversation' (বলুন, জিজ্ঞাসা করুন – সার্থক কথোপকথনে যোগ দিন) শীর্ষক ভিডিওটি দেখুন</p>
<p>Practical advice to support someone</p> <p>SAMH has more detailed information about helping someone with suicidal thoughts.</p> <p>They have specific information for:</p> <ul style="list-style-type: none"> • friends and family • people supporting an employee • people supporting a student <p>There is also information for how to cope when supporting someone else. It's important that you also look after your own mental health.</p>	<p>কাউকে সহায়তা করার জন্য ব্যবহারিক উপদেশ</p> <p>আত্মহত্যার চিন্তা করা কাউকে সহায়তা করার ব্যাপারে SAMH-এর বিশদ তথ্য উপলভ্য আছে।</p> <p>তাদের এই বিষয়গুলির জন্য বিশেষ তথ্য আছে:</p> <ul style="list-style-type: none"> • বন্ধু ও পরিবার • কোনও কর্মচারীকে সহায়তা করা ব্যক্তি • শিক্ষার্থীদেরকে সহায়তা করা ব্যক্তি

[YoungMinds](#) have advice and resources for parents. You can also get help from your GP or by phoning 111.

[কাউকে সহায়তা করার সময় কীভাবে যুঝতে হবে](#) সেই ব্যাপারেও এখানে

তথ্য পাওয়া যাবে। আপনার নিজেরও মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি দেখভাল করাটা গুরুত্বপূর্ণ।

বাবা-মায়েদের জন্য [YoungMinds](#)-এর পরামর্শ ও সংস্থান রয়েছে।

আপনি GP-র কাছ থেকে বা 111 নম্বরে ফোন করেও সাহায্য পেতে পারেন।