

پیشگیری از خودکشی خطوط تلفنی و منابع

Suicide and Crisis Lifeline* خط زندگی خودکشی و بحران	988lifeline.org به 9-8-8 تلفن کنید یا پیامک بفرستید یا به 988 مراجعه کنید، برای اتصال به خط بحران برای سربازان بازگشته از جنگ، شماره 1 را فشار دهید
Crisis Text Line* خط پیامکی بحران	کلمه "HOME" را با پیامک به شماره 741-741 بفرستید
DMH Access Warm Line* خط دسترسی به اداره سلامت روان	به شماره 800-854-7771 تلفن کنید
Disaster Distress Hotline* خط تلفنی پریشانی در هنگام فاجعه	به شماره 800-985-5990 تلفن کنید
Teen Line خط نوجوان	به شماره 310-855-4673 از 6 تا 10 شب به وقت غرب آمریکا تلفن کنید. از 6 تا 9 شب به وقت غرب آمریکا، کلمه "TEEN" را با پیامک به 839-863 بفرستید
California Youth Crisis Line* خط بحران جوانان کالیفرنیا	به شماره 1-800-843-5200 تلفن کنید یا پیامک بفرستید
پروژه تِروِر برای همجنس گرایان مؤنث و مذکر، دو جنس گرایان، افراد تغییر جنسیت Trevor Project* داده	به شماره 1-866-488-7386 تلفن کنید یا کلمه "START" را با پیامک به شماره 678-678 بفرستید
211 211 LA County* شهرستان لس آنجلس	به 211 تلفن کنید یا به 211la.org مراجعه کنید
CalHOPE Connect Warm Line* خط ارتباط با کل هوپ (امید کالیفرنیا)	به شماره 1-833-317-4673 تلفن کنید
CopLine* خط پلیس	به 1-800-267-5463 تلفن کنید به copline.org مراجعه کنید
DMH Older Adult Services خدمات سالمندان اداره سلامت روان	به dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults مراجعه کنید
Suicide Prevention Lifeline - Native Americans and Alaskan Natives خط زندگی پیشگیری از خودکشی-آمریکایی های بومی و آلاسکایی های بومی	به 988lifeline.org/help-yourself/native-americans مراجعه کنید
Los Angeles County Youth Suicide Prevention Project پروژه پیشگیری از خودکشی جوانان شهرستان لس آنجلس	به preventsuicide.lacoe.edu مراجعه کنید
Know the Signs نشانه ها را بشناسید	به suicideispreventable.org مراجعه کنید
Los Angeles Suicide Prevention Network شبکه پیشگیری از خودکشی لس آنجلس	به lasuicidepreventionnetwork.org مراجعه کنید.

24 ساعته/7 روز هفته در دسترس.
منبع به زبان های دیگر موجود است.



برای نکات و مطالب در مورد پیشگیری از خودکشی اسکن کنید



بعضی از نشانه هایی که من ممکن است به کمک نیاز داشته باشم چیست؟

رفتار من شبیه... به نظرمی رسد

- انزوا
- مشکل در تمرکز
- اجتناب از مکان های خاص، ازدحام، یا فعالیت ها
- طغیان ناگهانی خشم یا غضب
- به آسانی از جا پریدن
- تغییر در ظاهر
- مشکل اعتماد کردن
- علاقه یا شرکت کمتر در فعالیت های روزانه
- کارشکنی در روابط
- رفتار خطرناک
- افزایش استفاده از مشروبات الکلی و مواد مخدر

بدن من... تجربه می کند

- بی خوابی
- عرق کردن و لرزیدن
- از دست دادن یا افزایش اشتها
- حساسیت بدنی (فیزیکی)
- عدم تمایل به لمس شدن
- افزایش ضربان قلب و/یا فشار خون
- بیماری مکرر
- سرخی پوست و/یا کهیر
- حالت تهوع و/یا کار کردن غیر معمول روده(شکم)
- دردهای بدنی/دردهای عضلانی
- خستگی مفرط یا فرسودگی به سبب خستگی
- کابوس

من احساس... می کنم

- بی حسی و کناره گیری
- اضطراب یا ترس شدید
- گناه یا شرم
- اندوه/افسردگی
- درماندگی/انکار
- بُردی از احساسات
- حساسیت (عاطفی) فوق العاده
- ترس از ازدحام/ترس از تنها بودن
- خودآگاهی(خجول)
- ایده پردازی خودکشی
- بی تفاوتی
- پریشانی خاطر

فعالیت های آرامش بخش چیست؟

ورزش های آرامش بخش فعالیت های کوتاهی هستند که در هنگامی که ما تجربیات آسیب زا را به خاطر می آوریم، می توانند به ما یاری کنند تا افکار مشوش و ناراحت کننده را اداره کنیم. روش های آرامش بخش متفاوتی در زیر موجود هستند:

یک لیوان آب بنوشید

تنفس 4-7-8:

نفس را برای 4 ثانیه به داخل بکشید. نفس را به مدت 7 ثانیه نگاه دارید. به مدت 8 ثانیه بازدم کنید. تکرار کنید.

تنفس پنج انگشتی:

یک دست را با انگشتان باز در مقابل خود نگاه دارید. رد دور تمام دست خود را با انگشت اشاره دست دیگر دنبال کنید، عجله نکنید. در هنگامی که انگشت خود را دور انگشت دست دیگر بالا می برید نفس را به داخل بکشید و هنگامی که انگشت را دور انگشت دست دیگر پایین می آورید، بازدم کنید.

3 رقم 3 رقم معکوس بشمارید:

افکار پر سرعت تان را با شمارش از 100 به پایین با سه رقم سه رقم شمردن در ذهن خود (100، 97، 94، غیره) آرام کنید.

روش های آرام بخش 1-2-3-4-5:

به 5 چیزی را که می توانید ببینید، 4 چیزی را که می توانید لمس کنید، 3 چیزی را که می توانید بشنوید، 2 چیزی را که می توانید بویش کنید، و 1 چیزی را که می توانید مزه کنید، توجه کنید.

به یک تمرین خلاقانه مشغول شوید:

در یک دفتر وقایع روزانه بنویسید، با خاک رس (خاک کوزه گری) بازی کنید، نقاشی کنید، گُلَاژ(ترکیب عکس های مختلف در کنار هم) درست کنید. لازم نیست چیزی را که درست می کنید خوب باشد! فقط از فرآیند لذت ببرید.

برای دسترسی به نکات آگاه کننده بیشتری در مورد آسیب زایی و مطالب یادگیری اسکن کنید

