

விருது பெற்ற தற்கொலைத் தடுப்புத்
திட்டம்

"வல்லுநர்களின் உதவியைப் பெறுவதற்கு முன்னரும்,
பெற்றுக்கொண்டிருக்கும் இடைப்பட்ட காலத்திலும்,
கிடைக்கக்கூடிய மற்றைய உதவிகளுடன் இதனை எளிதாகச்
சேர்த்துக் கொள்ளலாம்."

இலங்கையில் தினசரி பாதிப்பு

இலங்கையில் ஒவ்வொரு நாளும் 30 வயதுக்குட்பட்ட

ஆரோக்கியமான இளம் பெண்கள் ஒரு விமானம் நிறையுமளவிற்கு
தற்கொலைக்கு முயற்சிக்கின்றனர்.

இலங்கையில் வாராந்திர பாதிப்பு

இலங்கையில் ஒவ்வொரு வாரமும் தமது வாழ்க்கையின் வசந்த
காலத்தில் இருக்கும் ஆண்கள் ஒரு பேருந்து நிறையுமளவிற்கு
தற்கொலையினால் உயிரிழக்கின்றனர்.

தற்போதைய பிரச்சினைகள்

எமது தீர்வுகள்

மொழி ஆதரவு

ஆங்கிலம் • சிங்களம் • தமிழ்

தற்கொலைக்கு
முயற்சிப்பவர்கள் அல்லது அது
பற்றித் தீவிரமாகச்
சிந்திப்பவர்களில்
பெரும்பாலானோர், அதைச்
செய்வதற்கு முன்னதாக
யாரிடமாவது கூறுவார்கள்.

எந்தவிதப் பயிற்சியும்
தேவையின்றி, 24/7 நேரமும்
குடும்பத்தினர், நண்பர்கள்
மற்றும் சக ஊழியர்கள்
எவ்வகையான செய்திகளை
அனுப்ப வேண்டும் என்பதை
எமது இணையத்தளம்
காட்டுகிறது.

தற்போதைய பிரச்சினைகள்

எமது தீர்வுகள்

தற்கொலை பற்றி ஒரு சிறு அறிகுறி தென்படும்போது கூட, எங்கே எதாவது தவறாகச் சொல்லிவிடுவோமோ என்ற அச்சத்தில் நண்பர்களும் குடும்பத்தினரும் செய்வதறியாது திகைக்கின்றனர்.

எங்களிடம் மருத்துவ ரீதியாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட மற்றும் அனுபவம் வாய்ந்தவர்களால் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட, அனுப்புவதற்குத் தயாராக உள்ள நூற்றுக்கணக்கான செய்திகள் உள்ளன.

இந்த புதிய மென்பொருள் கருவி வேலை செய்கிறதா?

முக்கிய விருது ஒன்றை வென்றுள்ளது. பேராசிரியர் பாட் மெக்கோரி மற்றும் பிற வல்லுநர்களால் பாராட்டப்பட்டது. தொடர்புகள் (எமது செய்திகள் போன்றவை) தற்கொலை முயற்சிகளைக் குறைக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சி நிரூபிக்கிறது.

தற்கொலை எண்ணங்கள் பற்றிப் பேசுவது சங்கடமானது, மேலும் ஆதரவு வழங்குவது கடினமானது மற்றும் கவலையளிக்கக்கூடியது.

உணர்ச்சிகரமான விஷயங்களைப் பேசும்போது பலர் செய்திகளை அனுப்புவதையே விரும்புகிறார்கள். நாங்கள் விரிவான ஆதரவு (Support) பகுதியை வழங்குகிறோம்.

பாதிப்புக்குள்ளான நபர் வல்லுநர்களின் உதவியை நாடத் தயங்கும்போது இந்த முறை எவ்வாறு செயல்படுகிறது?

நெருங்கியவர்களிடமிருந்து வரும் செய்திகளைப் படிப்பது மட்டுமே, அந்த நபரைச் சுற்றி ஒரு மன ரீதியான மற்றும் உணர்வு ரீதியான பாதுகாப்பு வலையை அமைதியாக உருவாக்குகிறது.

வல்லுநர்கள் மற்றும் அவசர உதவி மையங்களில் நீண்ட காத்திருப்பு நேரங்கள் உள்ளன.

கிராமப்புற மற்றும் தொலைதூரப் பகுதிகளில் கூட, பகல் அல்லது இரவின் எந்த நேரத்திலும் காத்திருக்க வேண்டிய அவசியமின்றி உதவியைப் பெறலாம்.

ஒருமுறை சந்திப்பதாலோ அல்லது ஒரு தொலைபேசி அழைப்பாலோ தற்கொலை எண்ணங்களை நிறுத்துவது அரிது.

நெருக்கடி நீங்கும் வரை அல்லது வல்லுநர்கள் பொறுப்பேற்கும் வரை பலமுறை தொடர்புகொள்வதை நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம்.

எந்த நேரத்திலும் பல்லாயிரக்கணக்கானோர் ஆபத்தில் இருப்பதால், போதுமான வல்லுநர்களை நியமிக்க எந்தவொரு பொருளாதாரத்தாலும் முடியாது.

உந்துதல் பெற்ற நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் சக ஊழியர்களை ஈடுபடுத்தி அவர்களை வலுப்படுத்துவதன் மூலம் "மக்கள் சக்தியை" நாங்கள் பயன்படுத்துகிறோம்.

தற்கொலை எண்ணங்கள் சமூக அவப்பெயரைக் கொண்டு வருகின்றன.

பதிவு செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை அல்லது செய்திகளை எவரும் கண்காணிக்க மாட்டார்கள்.

இணையதளத்தில் உள்ள செய்திகளைப் பிரதி எடுப்பது கடினமா?

ஒரு கிளிக் செய்வதன் மூலம் எந்தவொரு செய்தியையும் உங்கள் தொலைபேசியின் SMS அல்லது WhatsApp-க்கு பிரதி எடுக்க முடியும்.

"...நாங்கள் உண்மையாக அறிந்திருப்பது இதுதான்: சமூகத் தொடர்பு என்பது தற்கொலைத் தடுப்பிற்கான மிகவும் சக்திவாய்ந்த பாதுகாப்பு காரணிகளில் ஒன்றாகும்"

— தற்கொலைத் தடுப்பு அவுஸ்திரேலியா, ஒக்டோபர் 2025

692,000 பேர் மீது மேற்கொள்ளப்பட்ட வெளியிடப்பட்ட ஆராய்ச்சியின் மூலம்
உறுதிப்படுத்தப்பட்டது (Darvishi et al 2024).