ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਕਾ ਲੱਭੋ ।
- ਪਤਾ ਕਰੋ, ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਭਾਗ ਕੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ।
- ਮੁਫਤ ਅਵਧੀ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ । ਅੰਦੋਲਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ!
- ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ । ਲੇਕਾਂ ਕੋਲ ਇਸਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ!

ਉਦੋਂ ਕੀ ਹੋਵੇ ਗਾ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ "ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ" ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ!

NATIONALES
SUIZIDPRÄVENTIONS
PROGRAMM

Vernetzen I Informieren I Aktivieren

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਭਾਗ (ਸੁਧਾਰ ਸੇਵਾ) ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ, ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ, ਪਾਦਰੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ, ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ, ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ, ਡਾਕਟਰ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ, ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ) ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ ।

ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ!

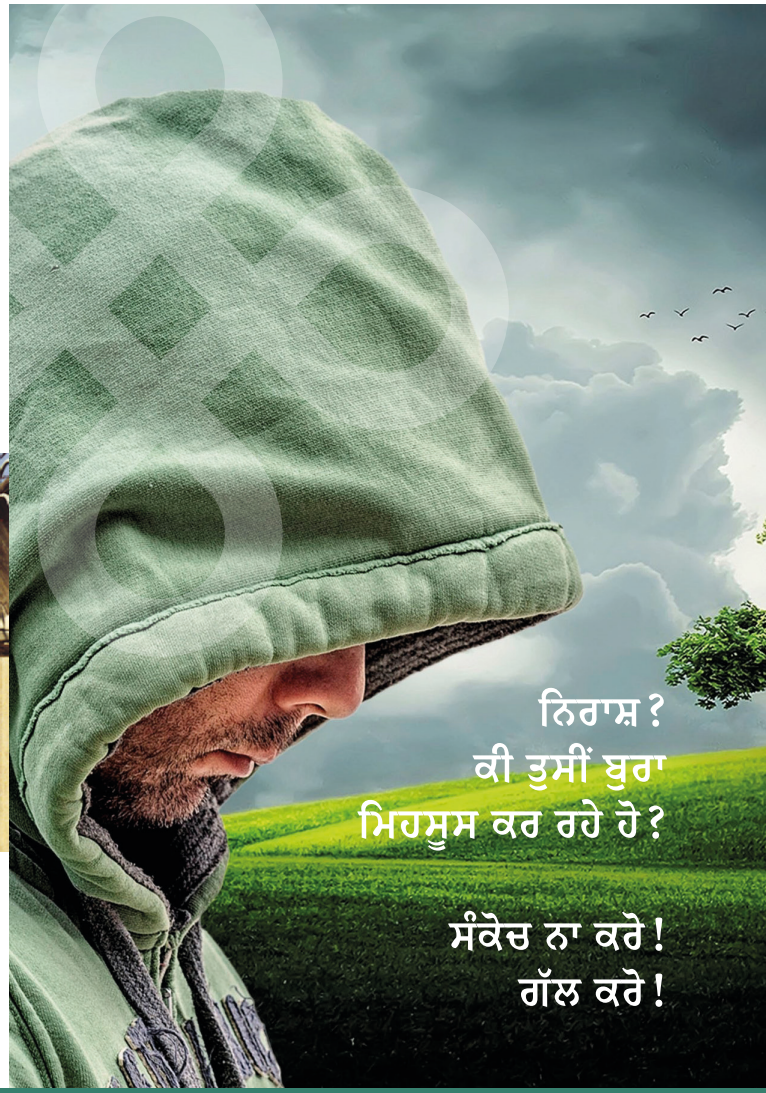
Aufnahme anlässlich einer Theateraufführung von Gefangenen in der JVA Salinenmoor
(Foto: Winfried Tobias)

BUNDESARBEITSGRUPPE
SUIZIDPRÄVENTION
IM JUSTIZVOLLZUG

Gefördert durch:
Bundesministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

NATIONALES
SUIZIDPRÄVENTIONS
PROGRAMM

Vernetzen I Informieren I Aktivieren



WWW.SUIZIDPRAEVENTION.DE
STAND 2026

Punjabi

HILFEN FÜR GEFANGENE

ਅਸਧਾਰਨ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਦ – ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ !

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਕੈਦ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਕੈਦ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ।

ਇਹ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ !

ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਬੇਵੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਮੂਡ ਸਵਿੰਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਦੱਬੇ-ਕੁਚਲੇ ਅਤੇ ਭਟਕੇ ਹੋਏ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋ

ਇਹ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੈਦ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ।
ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਘਬਰਾਹਟ
- ਨੀਂਦ ਵਿਕਾਰ (ਬੁਰੇ ਸੁਪਨੇ)
- ਅਰਥ, ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਕਮੀ
- ਦੁਖਦਾਈ ਯਾਦਾਂ, ਆਵਰਤੀ, ਘੁਸਪੈਠ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ
- ਭਾਗ ਲੇਣ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤੀ, ਥਕਾਵਟ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ

ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ,ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਨ ।