Хьан йиш ю хьайн дуьхьа хьайна цхьаъ кхочушдан:

- Ца хилча ца долуш санна т1елаца, нагахь санна цхьана муьрехь хьайн хьал дика ца хилахь.
- Къамел лаха.
- Хьо чохь воллучу меттиган декъан хьелаш довза а хьаже, мелла а сиха цигарчу хьолах д1авола хьажа г1орта.
- Хьайн мукъачу сахьтах/хенах пайда эца. Меттахваларо а, гергарлонаш тасаро а там бийр бу хьуна!
- Хьайн ойланаш а, синхаамаш а д1аязбе.
- Хьайн синхаамаш, я хьайн хьал дукха сиха хийцалур ду аьлла тешна а ма хила. Цу г1уллакхна лерина п1елг та1он нуьйда/кнопка яц адаман.

Ткъа х1ун дан деза, нагахь санна хьан хьал х1инца а дикачу аг1ор хийца ца деллехь?

Нагахь санна хьайн хьал мелла а ч1аг1делла аьлла хеташ хьо велахь?

Нагахь санна ахьа биссинарг беккъа х1ара цхьа „некъ/выход“ бен бац аьлла, хьайна т1е куьг дахьаран ойла ахьа йина хила тарлахь?

ДИЙЦА ЦУЬНАХ ЛАЬЦНА ТХОЬЦА!

NATIONALES **SUIZIDPRÄVENTIONS** PROGRAMM

Vernetzen I Informieren I Aktivieren

Тхан йиш ю хьуна цхьацца г1о дан:

Набахтин хьо чохь воллучу декъехь кховдочу профессиональни г1оьналлин (Набахтехь хан токхучарна г1о деш берш) а, цхьана лерринчу/специальни г1онах а пайдаэца хьажа (масала, социальни белхалойн г1о; килсан/церковни белхалойн г1о; психологийн г1о; лоьрийн г1о).

ДУКХА ХЬОЬЖУШ МА 1Е!

Залинемоорера Юстицин нисваран хьукматехь/набахтехь чубоьхкинчеран театран х1оттаман сурт (Винфрид Тобиасан сурт)

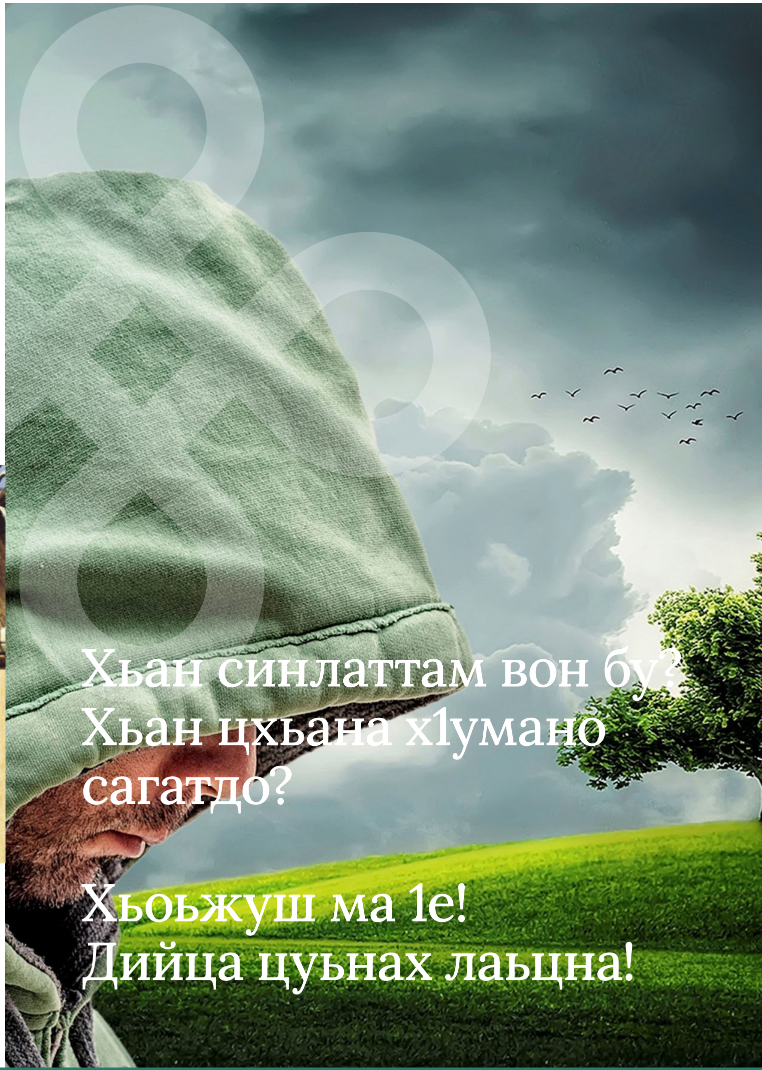
BUNDESARBEITSGRUPPE SUIZIDPRÄVENTION IM JUSTIZVOLLZUG

Gefördert durch: Bundesministerium für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

NATIONALES **SUIZIDPRÄVENTIONS** PROGRAMM

Vernetzen I Informieren I Aktivieren



WWW.SUIZIDPRAEVENTION.DE
STAND 2022

Tschetschenisch

HILFEN FÜR GEFANGENE

Тамашийна, сингаттам латтош болчу хиламаша – масала, чохь яккха хан тохар – дукхачу нехан синхаамаш ч1ог1а меттах а боху иштта реакцеш а кхоллаялойту.

ИЗА ХЬОЬЦА А НИСДАЛА ТАРЛО!

Дукха хан йоццуш хьан чуволлар нисделла, хетарехь, хьуна ца хаьа кхинд1а х1ун хир ду, цу чуволларо хьан гонна а, хьан ахчанца йолчу аг1онна/ситуацина а, хьан кхинд1адолчу дахарна а т1е1аткъам муха бийр бу.
Хьан цхьа синхаам кхоллабалан а тарло цу хьолаца хьо ларор вац аьлла.

ИЗА ИШТТА БАШХА ДОЦУШ А ДАЦ!

Iаткъам беш болу хиламаш нисбелча хьан кхинд1айолу реакцеш а гучуйовла тарло:

- Хьуна хьо г1орасиз/ницкъ боцуш хета
- Хьуна кхинд1а х1ун дан деза ца хаьа
- Синлаттам хийцабаларо ницкъ бо хьуна
- Хьо охьата1ийна ву (хьоло, хиламо)
- Хьуна хьо бехке хета, цундела хьайх бехкаш доху ахьа
- Хьо т1ехк1адвелла ву, некъ гуш бац хьуна (ориентаци яц хьан)
- Хьоьгахь кхерам бу

И тайпа, я царах тера реакцеш чувоьллинчу юьхьарчу муьрехь хилар башха доцуш а дац. Уьш д1айовлу дукхачу хьолехь масех де даьлча.

Цкъацкъа хьуна кхинд1айолун билгалонаш гучуйовлан а тарло:

- Нервни хилар
- Наб д1аяр (вон г1енаш гар)
- Маь1на ца гаран а, мах ца хетаран а, догдилларан а синхаам
- Иэс (память) д1адийлар, кхетам баьржина хилар
- Садуу дагалецамаш, юх-юха карладуьйлу, коьрте хьийза суьрташ
- Бала ца хилар/бенцахетар, к1адвалар хаадалар, юучух догдалар

И билгалонаш а йовлуш д1айовлу к1ира к1иране мел долу г1ел а луш, т1аьххьаре а ц1енна д1айовларца къайла а йовлуш.