10.09.2024

தற்கொலை தடுப்பு நாள் உறுதிமொழி

Pledge for Suicide Prevention

மனம் விட்டுப் பேசுவோம், மன நலம் காப்போம்,
மேன்மையுடன் வாழ்வோம்.

இந்த உலக தற்கொலை தடுப்பு நாளில், எனது மன நலத்தை காத்துக்கொள்ள, என் அன்புக்குரியவர்களிடம் அதைப் பற்றி வெளிப்படையாக இருப்பதற்கும் நான் உறுதிமொழி எடுத்துக்கொள்கிறேன்.

எனது உள்ளார்ந்த எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பகிர்ந்து கொள்ள குறைந்தபட்சம் ஒருவரையாவது அடையாளம் காண்பேன்.

மற்றவர் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்த நான் செவிசாய்த்து ஆதரவளிப்பேன்.

எனது வாழ்வின் வெற்றிக்கு எனது மனநலமே எனது மிகப்பெரிய சொத்து என்பதை நான் புரிந்துகொள்கிறேன்.

உணர்ச்சிப் பிரச்சனைகள், தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் மற்றும் பிற நடத்தைப் பிரச்சனைகளை வெளிப்படுத்தும் மற்றவர்களை நான் அவமானப்படுத்தாமல் அவர்கள் உதவி பெற ஆதரவளிப்பேன்.

உறவு சார்ந்த பாதிப்புகளே பல தற்கொலைகளுக்குக் காரணம் என்பதால், எனது நண்பர்களையும், தோழிகளையும், கவனத்துடன் தேர்வு செய்வேன்.

நான் ஒருபோதும் தற்கொலை செய்து கொள்ளாமல் இருக்கவும், தற்கொலை எண்ணம் வரும்போது உதவியைப் பெறவும் நான் உறுதி ஏற்கிறேன்.

மனம் விட்டுப் பேசுவோம், மன நலம் காப்போம்,
மேன்மையுடன் வாழ்வோம்.

ஈரோட்டில் இயங்கும் **நேசம் - தற்கொலை தடுப்பு இலவச தொலைபேசி 0424 222 00 22** ஐ தேவைப்படும் அனைவருக்கும் பகிர்வேன்.

மனதின் மையம் / அறக்கட்டளை