



## যুবাদের আত্মহত্যা প্রতিরোধের জন্য দ্রুত তথ্যসূত্র বা রেফারেন্স

### কী কী পর্যবেক্ষণ করতে হবে সে সম্পর্কে জানুন

আত্মহত্যা হচ্ছে যুবা এবং প্রাপ্তবয়স্ক তরুণ-তরুণীদের মধ্যে মৃত্যুর দ্বিতীয় প্রধান কারণ। প্রতিরোধের একটি মূল অংশ হচ্ছে যত্নশীল প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিবর্গের এর লক্ষণসমূহ সম্পর্কে জানা।

- পরিবার এবং বন্ধুদের থেকে প্রত্যাহার করে নেওয়া
- ভবিষ্যত সম্পর্কে হতাশা
- আত্মহত্যা সম্পর্কে কথা বলা বা লেখা বা মরে যেতে চাওয়া
- অবহিত করা যে তারা বিচলিত, অসহায় এবং

নিয়ন্ত্রণহীন বোধ করছেন

- বিদায়-সূচক আচরণসমূহ যেমন গুরুত্বপূর্ণ জিনিসপত্রসমূহ বিলিয়ে দেওয়া
- আচরণে পরিবর্তনসমূহ (স্কুলে কর্মদক্ষতা হ্রাস, অনিয়ন্ত্রিত ও অনুপযুক্ত কর্ম প্রদর্শন করা, ঝুঁকি-গ্রহণ করা, ইত্যাদি।)
- অপরিসীম মাদক জাতীয় দ্রব্য ব্যবহার
- স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে অমনোযোগ
- নেতিবাচক মেজাজ বা বিষণ্ণতা বা ডিপ্রেসনের লক্ষণসমূহ (বিমর্ষতা, খিটখিটে, পূর্বের উপভোগকৃত কর্মকাণ্ডসমূহ কম উপভোগ করা, ঘুমালো বা খাওয়ার সমস্যা)

### কী কী বলতে হবে সে সম্পর্কে জানুন

আপনার শিশুর সাথে আত্মহত্যার বিষয়টি উত্থাপন করা তাদের জন্য সে সম্পর্কে আপনার ওপর আস্থা রেখে কথা বলাটি সহজ করে দেবে, যদি তাদের এই ক্ষেত্রে সমস্যা হয়। এই কঠিন কথোপকথন নিয়ে আলোচনা করার কিছু পন্থা নিচে প্রদান করা হলো:

- **কথোপকথনটি শুরু করুন:** আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরীটি কেমন আছে তা জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে নমনভাবে শুরু করুন। আপনি হয়তো কিছু সাধারণ পর্যবেক্ষণসমূহ এবং প্রশ্নসমূহ দিয়ে শুরু করতে পারেন, যেমন “আমি লক্ষ্য করেছি যে তুমি তোমার কক্ষ বা রুমে অনেক বেশী সময় অতিবাহিত করছো এবং তোমাকে বিমর্ষ মনে হচ্ছে। তুমি ঠিক আছে তো?”
- **শুনুন:** আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরীটিকে আপনার প্রথম প্রশ্নটির উত্তর প্রদান করার সুযোগ দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনি হয়তো বলতে পারেন, “আমাকে এটি সম্পর্কে আরো বলো। এটি গুরুত্বপূর্ণ মনে হচ্ছে। আমি আরো ভালো করে বুঝতে শুরু করেছি।”
- **জিজ্ঞাসা করুন:** আত্মহত্যা সম্পর্কে সরাসরি জিজ্ঞাসা করুন। যদি আপনার শিশু বলে, “না”, আপনার সহজাত প্রবৃত্তির ওপর আস্থা রাখুন এবং প্রয়োজন হলে তদন্ত করুন।
- **সাতা দিন:** যদি আপনার শিশু বলে ‘হ্যাঁ’, শান্ত থাকুন এবং তাদের আশ্বস্ত করুন যে আপনি এ ব্যাপারে তাদেরকে আগাগোড়া সাহায্য করবেন।

### যদি আপনি উদ্বিগ্ন হোন, কী কী করতে হবে সে সম্পর্কে জানুন

- যে সকল স্থানীয় পরিষেবাসমূহ এ ব্যাপারে সাহায্য করতে পারবে সেগুলো সম্পর্কে নিজে নিজে জেনে নিন:

**কানেক্সঅন্টারিও (ConnexOntario)** 1-866-531-2600

### **চিল্ড্রেন'স মেন্টাল হেলথ অন্টারিও (Children's Mental Health Ontario)**

- আপনার এলাকায় একটি কেন্দ্র খোঁজার জন্য লিংকটিতে ক্লিক করুন
- অতিরিক্ত সহায়তার জন্য আপনার প্রাথমিক চিকিৎসক বা ফ্যামিলি ডক্টর, কৃষ্টি-সম্পর্কিত/ধর্মীয় নেতার সাথে পরামর্শ করুন
- প্রাত্যহিক সহায়তাসমূহ তৈরী করার জন্য আপনার শিশুর স্কুলের সাথে কাজ করুন। সেখানে সাহায্য করার জন্য যত্নশীল পেশাজীবীগণ রয়েছেন
- আপনার নিজের সুস্থতাকে অগ্রাধিকার প্রদান করুন যাতে আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরীর জন্য আপনি উপস্থিত থাকতে পারেন। ধারনাসমূহ এবং সহায়তাসমূহের জন্য **ওয়েলনেস টুগেদার ক্যানাডা (Wellness Together Canada)** -এ যান।
- প্রতি দিন আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরীর সাথে যুক্ত হওয়ার জন্য এবং কম চাপ-সম্পন্ন কর্মকাণ্ডসমূহ করার জন্য সময় দেওয়ার চেষ্টা করুন
- মনে রাখবেন, আত্মহত্যা সংক্রান্ত ভাবনাসমূহ যেকোনো ব্যক্তিরই হতে পারে এবং যখন আপনি সরাসরি, যত্নশীল সহায়তা প্রদান করবেন আপনি আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরীকে যথার্থরূপেই সাহায্য করতে পারবেন

### সঙ্কটের সময় কী কী করতে হবে সে সম্পর্কে জানুন

যদি আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরীর একটি বাস্তবসম্মত আত্মহত্যা সংক্রান্ত পরিকল্পনা থাকে এবং তারা অবিলম্বে এটি নিজে কাজ করতে চায় বা তারা এ ব্যাপারে ইতোমধ্যেই একটি পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে, তাহলে বুঝবেন এটি একটি মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জরুরি অবস্থা। আপনার শিশু বা কিশোর/কিশোরীকে একা ছেড়ে দেবেন না। অবিলম্বে **ক্রাইসিস সার্ভিসেস ক্যানাডা-র (Crisis Services Canada)** সাথে **1.833.456.4566** নম্বরে যোগাযোগ করুন, আপনার স্থানীয় হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যান, বা একটি অ্যাম্বুলেন্সের জন্য টেলিফোন করুন।

### আত্মহত্যা এবং প্রতিরোধের জন্য সাহায্য উপলভ্য:

**ব্ল্যাক ইয়ুথ হেলপলাইন (Black Youth Helpline)**  
1-833-294-8650 (সকাল 9টা-রাত 10টা পর্যন্ত)

### **ক্রাইসিস সার্ভিসেস ক্যানাডা (Crisis Services Canada)**

1-833-456-4566 (24/7) বা 45645 নম্বরে টেক্সট করুন (বিকাল 4টা-রাত 12টা পর্যন্ত)

### **কিডস হেলপ ফোন (Kids Help Phone)**

1-800-668-6868 বা 686868 নম্বরে কানেক্ট (CONNECT) টেক্সট করুন

### **ফার্স্ট ন্যাশনস হোপ ফর ওয়েলনেস হেল্প লাইন**

**(First Nations Hope for Wellness Help Line)**

1-855-242-3310 বা চ্যাট করার জন্য লিংকটিতে

ক্লিক করুন

**নাসীহা বা Naseeha (naseeha.org)** 1-866-627-3342

**ট্রান্স লাইফলাইন (Trans Lifeline)** 1-877-330-6366

### **ডিসট্রেস এন্ড ক্রাইসিস অন্টারিও**

**(Distress and Crisis Ontario)**

চ্যাট করার জন্য লিংকটিতে ক্লিক করুন।

বা আপনার এলাকার টেলিফোন ডিস্ট্রেস লাইনের সাথে যোগাযোগ করুন

আত্মহত্যা প্রতিবোধে আপনার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা সম্পর্কে আবেদন  
জানার জন্য পিতা-মাতাগণ, পরিবারবর্গ, সম্পূর্ণ দলিলটি দেখুন:

[প্রিপেয়ার; প্রিভেন্ট; রেসপন্ড: অ্যা সুইসাইড প্রিভেনশন গাইড ফর  
পেরেন্টস এন্ড ফ্যামিলিজ ডিউরিং কোভিড-19 এন্ড রিটার্ন টু স্কুল  
\( Prepare; Prevent; Respond : A suicide prevention guide for  
parents and families during COVID-19 and return to school \)](#)



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

[www.smho – smso.ca](http://www.smho – smso.ca)