



યુવા આત્મહત્યા નિવારણ માટે ઝડપી સંદર્ભ

શું ધ્યાન રાખવાનું હોય છે તે જાણો

યુવાઓ અને પુખ્તવયના યુવાઓમાં મૃત્યુનું બીજા નંબરનું મુખ્ય કારણ આત્મહત્યા છે. તેના નિવારણનો મુખ્ય ભાગ એ કાળજી કરતા મોટેરાઓએ તેનાં ચિહ્નો જાણવાનું છે.

- કુટુંબ અને મિત્રોથી અતડા રહેવું
- ભવિષ્ય વિશે નિરાશા
- આત્મહત્યા અથવા મરવું છે એ વિશે વાત કરે અથવા લખે
- એમ જણાવે કે તેઓ મુંઝાયેલા, લાયાર અથવા નિયંત્રણ બહારની લાગણી અનુભવી રહ્યા છે
- વિદાયના હાવભાવ, જેમ કે પોતાની મહત્વપૂર્ણ ચીજવસ્તુઓ આપી દે
- વર્તનમાં ફેરફાર (શાળાની કામગીરીમાં ઘટાડો, દેખાડો કરવો, જોખમ લેવું, વગેરે)
- સમસ્યારૂપ પદાર્થનો ઉપયોગ
- સ્વચ્છતા પ્રત્યે બેદરકારી
- નકારાત્મક મૂડ અથવા હતાશાનાં ચિહ્નો (ઉદાસી, ચીડિયાપણું, અગાઉ આનંદ મળતો હતો એ જ પ્રવૃત્તિઓમાં ઓછો આનંદ, ઉંઘવામાં અથવા ખાવામાં મુશ્કેલી)

શું કહેવું તે જાણો

તમારા બાળક સાથે આત્મહત્યાનો મુદ્દો ઉઠાવવાથી જો તેઓ આ બાબતમાં મુશ્કેલી અનુભવી રહ્યા હશે તો તેમના માટે તમારા પર વિશ્વાસ કરવો સરળ બનશે. આ મુશ્કેલ વાતચીત સુધી પહોંચવાની આ રહી કેટલીક રીતો:

- **વાતચીત શરૂ કરો:** તમારા બાળક અથવા કિશોરને કેવું લાગે છે તે પૂછીને નરમાશથી પ્રારંભ કરો. તમે કેટલાક સામાન્ય નિરીક્ષણો અને પ્રશ્નોથી શરૂઆત કરી શકો છો, જેમ કે "મેં નોંધ્યું છે કે તમે તમારા રૂમમાં ઘણો સમય પસાર કરી રહ્યા છો અને તમે ઉદાસ છો. તમે ઠીક છો ને?"
- **સંભળો:** તમારા બાળક અથવા કિશોરને તમારા પ્રથમ પ્રશ્નનો જવાબ આપવાની તક આપવી મહત્વપૂર્ણ છે. તમે કહી શકો છો કે, "મને તે વિશે વધુ કહે. તે મહત્વનું લાગે છે. મને હવે વધુ સારી રીતે સમજાવા લાગ્યું છે."
- **પૂછો:** આત્મહત્યા વિશે સીધું પૂછો. જો તમારું બાળક "ના" કહે છે, તો તમારી વૃત્તિ પર વિશ્વાસ કરો અને જરૂર પડે તો ફોલોઅપ કરો.
- **જવાબ આપો:** જો તમારું બાળક 'હા' કહે છે, તો શાંત રહો અને તેમને આશ્વાસન આપો કે તમે આ સમય દરમિયાન તેમની મદદ કરશો.

જો તમને ચિંતા હોય તો શું કરવું તે જાણો

- તમારી મદદ કરી શકે તેવી સ્થાનિક સેવાઓ વિશે પોતાને શિક્ષિત કરો: ConnexOntario 1-866-531-2600
- Children's Mental Health Ontario તમારા વિસ્તારમાં કેન્દ્ર શોધવા માટે લિંક પર ક્લિક કરો
- વધારાના સપોર્ટ માટે તમારા ફેમિલી ડોક્ટર, સાંસ્કૃતિક/ધાર્મિક નેતાની સલાહ લો
- દૈનિક આધાર બનાવવા માટે તમારા બાળકની શાળા સાથે કામ કરો. મદદ માટે ત્યાં સંભાળ લે એવા પ્રોફેશનલ્સ હોય છે
- તમારી પોતાની સુખાકારીને પ્રાધાન્ય આપો જેથી તમે તમારા બાળક અથવા કિશોર માટે હાજર રહી શકો. વિચારો અને સપોર્ટ માટે Wellness Together Canada ની મુલાકાત લો
- દરરોજ તમારા બાળક અથવા કિશોર સાથે જોડાવાનો અને ઓછી તાણવાળી પ્રવૃત્તિઓ માટે સમય કાઢવાનો પ્રયાસ કરો
- યાદ રાખો, આત્મહત્યાના વિચારો કોઈને પણ આવી શકે છે અને જ્યારે તમે સીધી, સંભાળ આપતી સહાય પૂરી પાડો છો ત્યારે તમે ખરેખર તમારા બાળક અથવા કિશોરને મદદ કરી શકો છો.

કટોકટીમાં શું કરવું તે જાણો

આત્મહત્યા સંકટ અને નિવારણ માટે મદદ ઉપલબ્ધ છે:

જો તમારા બાળક અથવા કિશોર પાસે વાસ્તવિક આત્મહત્યાની યોજના હોય અને તે તરત જ તેના પર કાર્ય કરવાનો ઇરાદો ધરાવે છે અથવા પહેલેથી જ પ્રયાસ કર્યો છે, તો આ માનસિક સ્વાસ્થ્યની કટોકટી છે. તમારા બાળક અથવા કિશોરને એકલા ન છોડો. તાત્કાલિક Crisis Services Canada 833.456.4566 ની સંપર્ક કરો, તમારી સ્થાનિક હોસ્પિટલના ઇમરજન્સી રૂમમાં જાઓ અથવા એમ્બ્યુલન્સ માટે ફોન કરો.

Black Youth Helpline

1-833-294-8650 (સવારે 9થી રાતના110)

Crisis Services Canada

1-833-456-4566 (24/7) અથવા ટેક્સ્ટ 45645 (સાંજે4 રાતના12)

Kids Help Phone

1-800-668-6868 અથવા CONNECT ને ટેક્સ્ટ કરો 686868

First Nations Hope for Wellness Help Line 1-855-242-3310 અથવા વાત કરવા માટે લિંક પર ક્લિક કરો.

Naseeha (naseeha.org) 1-866-627-3342

Trans Lifeline 1-877-330-6366

Distress and Crisis Ontario વાત કરવા માટે લિંક પર ક્લિક કરો

અથવા તમારા એરિયાની ટેલિફોન ડિસ્ટ્રેસ લાઇનનો સંપર્ક કરો

માતાપિતા, પરિવારોની આત્મહત્યા રોકવામાં મહત્વની ભૂમિકા વિશે વધુ જાણવા માટે, સંપૂર્ણ દસ્તાવેજ જુઓ:

[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