



युवाओं में आत्महत्या रोकथाम के लिए त्वरित संदर्भ

जानिए किन बातों का ध्यान रखना है

आत्महत्या युवाओं और युवा वयस्कों में मृत्यु का दूसरा प्रमुख कारण है। रोकथाम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा देखभाल करने वाले वयस्कों के लिए लक्षणों को जानना है।

- परिवार और दोस्तों से पीछे हटना
- भविष्य के बारे में निराशा
- आत्महत्या या मरने की चाहत के बारे में बात करना या लिखना
- व्यक्त करना कि वे अभिभूत, असहाय या नियंत्रण से बाहर महसूस कर रहे हैं
- अलविदा के संकेत, जैसे महत्वपूर्ण सामान दे देना
- व्यवहार में परिवर्तन (स्कूल के प्रदर्शन में गिरावट, अभिनय करना, जोखिम उठाना, आदि)
- नशीले पदार्थों का समस्याग्रस्त उपयोग
- स्वच्छता के प्रति लापरवाही
- नकारात्मक मनोदशा या डिप्रेशन के लक्षण (उदासी, चिड़चिड़ापन, पहले आनंदित करने वाली गतिविधियों का कम आनंद, सोने या खाने में कठिनाई)

जानिए क्या कहना है

अपने बच्चे के साथ आत्महत्या का विषय उठाने से उनके लिए आप पर विश्वास करना आसान हो जाएगा यदि उन्हें इस क्षेत्र में परेशानी हो रही है। इस कठिन बातचीत की शुरुआत करने के कुछ तरीके यहां दिए गए हैं:

- **बातचीत शुरू करें:** धीरे से यह पूछकर शुरू करें, कि आपका बच्चा या किशोर कैसा महसूस कर रहा है। आप कुछ सामान्य टिप्पणियों और प्रश्नों के साथ शुरू कर सकते हैं, जैसे "मैंने देखा है कि आप अपने कमरे में बहुत समय बिता रहे हैं और आप उदास लग रहे हैं। आप ठीक हैं न?"
- **सुनें:** अपने बच्चे या किशोर को अपने पहले प्रश्न का उत्तर देने का मौका देना महत्वपूर्ण है। आप कह सकते हैं, "मुझे इसके बारे में और बताएं। यह महत्वपूर्ण लगता है। मैं बेहतर समझने लगा/लगी हूँ।"
- **पूछें:** सीधे आत्महत्या के बारे में पूछें। यदि आपका बच्चा "नहीं" कहता है, तो अपनी प्रवृत्ति पर भरोसा करें और यदि आवश्यक हो तो उसका अनुसरण करें।
- **उत्तर दें:** यदि आपका बच्चा 'हां' कहता है, तो शांत रहें और उन्हें आश्वस्त करें कि आप इसमें उनकी मदद करेंगे।

अगर आप चिंतित हैं तो जानिए क्या करना है

- उन स्थानीय सेवाओं के बारे में स्वयं को शिक्षित करें जो मदद कर सकती हैं: [ConnexOntario](https://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600
[Children Mental Health Ontario](https://www.childrensmh.on.ca)
अपने क्षेत्र में केंद्र खोजने के लिए लिंक पर क्लिक करें
- अतिरिक्त सहायता के लिए अपने फ़ैमली डॉक्टर, सांस्कृतिक/धार्मिक नेता से परामर्श करें
- दैनिक सहायता तैयार करने के लिए अपने बच्चे के स्कूल के साथ काम करें। देखभाल करने वाले पेशेवर मदद के लिए मौजूद हैं
- अपने स्वयं के स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें ताकि आप अपने बच्चे या किशोर के लिए वहां रह सकें। विचारों और समर्थन के लिए [Wellness Together Canada](https://www.wellness.togethercanada.ca) पर जाएं
- हर दिन अपने बच्चे या किशोर के साथ जुड़ने और कम तनाव वाली गतिविधियों के लिए समय निकालने का प्रयास करें
- याद रखें, आत्महत्या के विचार किसी को भी आ सकते हैं और जब आप प्रत्यक्ष, देखभाल करने वाली सहायता प्रदान करते हैं तो आप वास्तव में अपने बच्चे या किशोर की मदद कर सकते हैं

जानिए संकट में क्या करना चाहिए

यदि आपके बच्चे या किशोर की आत्महत्या की वास्तविक योजना है और वह उस पर तुरंत कार्रवाई करने का इरादा रखते हैं या पहले ही प्रयास कर चुके हैं, तो यह एक मानसिक स्वास्थ्य आपात स्थिति है। अपने बच्चे या किशोर को अकेला न छोड़ें। तुरंत 1.833.456.4566 पर क्राइसिस सर्विसिज़ कैनेडा से संपर्क करें, अपने स्थानीय अस्पताल के एमरजेंसी रूम में जाएं, या एम्बुलेंस के लिए कॉल करें।

आत्महत्या संकट और रोकथाम के लिए सहायता उपलब्ध है:

ब्लैक यूथ हेल्पलाइन

1-833-294-8650 (सुबह 9 बजे से रात 10 बजे तक)

[Crisis Services Canada](https://www.crisiservicescanada.ca)

1-833-456-4566 (24/7) या टैक्स्ट 45645 (शाम 4 बजे से 12 बजे तक)

[Kids Help Phone](https://www.kidshelpphone.ca)

1-800-668-6868 या 686868 पर CONNECT टैक्स्ट करें

[First Nations Hope for Wellness Help Line](https://www.firstnationshopeforwellness.ca)

1-855-242-3310 या चैट करने के लिए लिंक पर क्लिक करें।

नसीहा ([naseeha.org](https://www.naseeha.org)) 1-866-627-3342

ट्रांस लाइफलाइन 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario](https://www.distressandcrisisontario.ca)

चैट करने के लिए लिंक पर क्लिक करें।

या अपने क्षेत्र के लिए टेलीफोन संकट लाइन से संपर्क करें

माता-पिता, परिवार आत्महत्या की रोकथाम में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका के बारे में अधिक जानने के लिए, पूरा दस्तावेज़ देखें:

तैयार रहें; रोकें; उत्तर दें: कोविड-19 के दौरान और स्कूल लौटने के लिए माता-पिता और परिवारों के लिए एक आत्महत्या रोकथाम

