



نوجوانوں کی خودکشی کی روک تھام کے لیے فوری حوالہ

جائیں کہ کس چیز پر نظر رکھنا ہے

نوجوانوں اور نو عمر بالغوں میں خودکشی موت کی دوسری بڑی وجہ ہے۔ روک تھام کا ایک کلیدی حصہ ہے کہ جو بالغ دیکھ بھال کرنے والے ہیں وہ اٹار کو پہچانیں۔

- خاندان اور دوستوں سے دستبرداری
- مستقبل کے بارے میں مایوسی
- خودکشی کے بارے میں بات کرنا یا لکھنا یا مرنے کی خواہش کرنا
- یہ بتانا کہ وہ مغلوب، بے بس، یا قابو سے باہر محسوس کر رہے ہیں
- الوداع کے اشارے، جیسے اہم ذاتی سامان لوگوں کو دے دینا
- روئے میں تبدیلی (سکول کی کارکردگی میں کمی، جذباتی دباؤ کو شدید یا بے چین روئے کے ذریعے سے اظہار کرنا، خطرہ مول لینا وغیرہ)
- پریشان کن منشیات کا استعمال
- حفظان صحت کی عدم توجہ
- منفی موڈ یا ڈپریشن کے آثار (اداسی، چڑچڑاہٹ، پہلے کی لطف اندوز ہونے والی سرگرمیوں میں کم لطف پانا، سونے یا کھانا کھانے میں دشواری)

جائیں کہ اگر آپ پریشان ہیں تو کیا کریں

- خود کو مقامی خدمات سے آگاہ کریں جو مدد کر سکتی ہیں:

1-866-531-2600 ConnexOntario

بچوں کی ذہنی صحت اوتاریو

(Children's Mental Health Ontario)

- اپنے علاقے میں مرکز تلاش کرنے کے لیے لنک پر کلک کریں۔
- اضافی معاونت کے لیے اپنے فیملی ڈاکٹر، ثقافتی/مذہبی رہنما سے مشورہ کریں۔
- اپنے بچے کے اسکول کے ساتھ کام کریں تاکہ روزانہ کی مدد حاصل کی جا سکے۔ دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد مدد کے لیے موجود ہیں
- اپنی فلاح و بہبود کو ترجیح دیں تاکہ آپ اپنے بچے یا نوجوان کے لیے وہاں رہیں۔ آئیڈیاز اور سپورٹ کے لیے ویلنس ٹوگڈر کینیڈا Wellness Together Canada ملاحظہ کریں
- ہر روز اپنے بچے یا نوجوان کے ساتھ رابطے اور کم تناؤ کی سرگرمیوں کے لیے وقت نکالنے کی کوشش کریں۔
- یاد رکھیں، خودکشی کے خیالات کسی کو بھی ہو سکتے ہیں اور جب آپ براہ راست، دیکھ بھال کرنے والی مدد فراہم کرتے ہیں تو آپ اپنے بچے یا نوجوان کی حقیقی مدد کر سکتے ہیں

جائیں کہ کیا کہنا ہے

اپنے بچے کے ساتھ خودکشی کا موضوع چھیڑنے سے ان کے لیے آپ پر اعتماد کرنا آسان ہو جائے گا، اگر انہیں اس موضوع میں پریشانی ہو رہی ہو تو۔ اس مشکل گفتگو تک پہنچنے کے کچھ طریقے یہ ہیں:

- **گفتگو شروع کریں:** دھیرے دھیرے یہ پوچھ کر شروع کریں کہ آپ کا بچہ یا نوجوان کیسا محسوس کر رہا ہے۔ آپ کچھ عام مشاہدات اور سوالات سے شروع کر سکتے ہیں، جیسے "میں نے محسوس کیا ہے کہ آپ اپنے کمرے میں بہت وقت گزار رہے ہیں اور آپ اداس لگ رہے ہیں۔ کیا آپ ٹھیک ہیں؟"
- **سنیں:** یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے بچے یا نوجوان کو اپنے پہلے سوال کا جواب دینے کا موقع دیں۔ آپ کہہ سکتے ہیں، "مجھے اس کے بارے میں مزید بتائیں۔ مجھے لگتا ہے کہ یہ اہم ہے۔ میں بہتر طور پر سمجھنے لگا ہوں"
- **پوچھیں:** براہ راست خودکشی کے بارے میں پوچھیں۔ اگر آپ کا بچہ "نہیں" کہتا ہے تو اپنی جبلت پر بھروسہ کریں اور ضرورت پڑنے پر فالو اپ کریں
- **جواب دیں:** اگر آپ کا بچہ 'ہاں' کہتا ہے تو پرسکون رہیں اور انہیں یقین دلائیں کہ آپ اس سے نمٹنے میں ان کی مدد کریں گے۔

Know what to do in a crisis جائیں کہ بحران میں کیا کرنا ہے

اگر آپ کے بچے یا نوجوان کے پاس حقیقت پسندانہ خودکشی کا منصوبہ ہے اور وہ اس پر ابھی عمل کرنے کا ارادہ رکھتا ہے یا پہلے ہی کوشش کر چکا ہے تو یہ ذہنی صحت کی ہنگامی صورتحال ہے۔ اپنے بچے یا نوجوان کو تنہا نہ چھوڑیں۔ فوری طور پر **1-833-456-4566** سے رابطہ کریں، اپنے مقامی ہسپتال کے ایمرجنسی روم میں جائیں، یا ایمبولینس کے لیے کال کریں۔ **1-800-668-6868** یا **686868** پر رابطہ کریں۔

خودکشی کے بحران اور روک تھام کے لیے مدد دستیاب ہے:

بلیک یوتھ ہیلپ لائن۔ 1-833-294-8650 (صبح 9 بجے سے رات 10 بجے تک)

کرائس سروسز کینیڈا Crisis Services Canada

1-833-456-4566 (24 گھنٹے/بفتے کے ساتوں دن) یا 45645 پر ٹیکسٹ کریں (سہ پہر 4 بجے سے رات کے 12 بجے تک)

بچوں کی مدد کا فون Kids Help Phone

1-800-668-6868 یا 686868 پر CONNECT لکھ کر ٹیکسٹ بھیجیں

فرسٹ نیشنز ہوپ فار ویلنس ہیلپ لائن First Nations Hope for Wellness Help Line

1-855-242-3310 یا لکھ کر بات (چیٹ) کرنے کے لیے لنک پر کلک کریں

نصیحہ naseeha.org (1-866-627-3342)

ٹرانس لائف لائن Trans Lifeline (1-877-330-6366)

پریشانی اور بحران اوتاریو Distress and Crisis Ontario

لکھ کر بات چیٹ (چیٹ) کرنے کے لیے لنک پر کلک کریں

یا اپنے علاقے کے ٹیلی فون ڈسٹریس لائن سے رابطہ کریں

تیار کریں؛ روکیں؛ جواب دیں؛ کووڈ-19 اور اسکول میں واپسی کے دوران والدین اور خاندان کے لیے خودکشی کی روک تھام کے لیے رہنما

تیار کریں؛ روکیں؛ جواب دیں؛ کووڈ-19 اور اسکول میں واپسی کے دوران والدین اور خاندان کے لیے خودکشی کی روک تھام کے لیے رہنما

Prepare;Prevent;Respond:AsuicidepreventionguideforparentsandfamiliesduringCOVID-19andreturntoschool



