



## ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਹਵਾਲਾ

### ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਨੈਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਸਨੇਹੀ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਹੈ।

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟਣਾ
- ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ
- ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਜਾਂ ਮਰਨਾ ਚਾਹੁਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲਿੱਖਣਾ
- ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਬਿਹਬਲ, ਲਾਚਾਰ, ਜਾਂ ਬੇਕਾਬੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਅਲਵਿਦਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਨ ਦੇ ਦੇਣਾ
- ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਸਕੂਲੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ, ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ, ਜੇਖਮ ਉਠਾਉਣਾ, ਆਦਿ)
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ
- ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ
- ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ (ਉਦਾਸੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਅਨੰਦ, ਸੌਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ)

### ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਏਗਾ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- **ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:** ਇਹ ਪੁੱਛ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਆਮ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਪਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ?”
- **ਸੁਣੋ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।”

- **ਪੁੱਛੋ:** ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧੇ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ “ਨਾਂਹ” ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਤਰਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੋਲੋ-ਅਪ ਕਰੋ।
- **ਜਵਾਬ ਦਿਓ:** ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ‘ਹਾਂ’ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੇ।

### ਜਾਣੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: [ConnexOntario](http://ConnexOntario) 1-866-531-2600  
[Children's Mental Health Ontario](http://Children's Mental Health Ontario)  
ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
- ਵਾਧੂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਡਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਹਾਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਸਨੇਹੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ
- ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਦਿਓ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਾਸਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕੋ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨਾਂ ਲਈ [Wellness Together Canada](http://Wellness Together Canada) 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਹਰ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖਿਆਲ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨੂੰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ, ਸਨੇਹੀ ਸਮਰਥਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

### ਜਾਣੋ ਕਿ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਫੋਰਨ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ 1.833.456.4566 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਬਲੈਕ ਯੂਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

1-833-294-8650 (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਰਾਤ 10 ਵਜੇ)

[Crisis Services Canada](http://Crisis Services Canada)

1-833-456-4566 (24/7) ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ 45645 (ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ - ਸਵੇਰੇ 12

ਵਜੇ)

[Kids Help Phone](#)

1-800-668-6868 ਜਾਂ 686868 ਤੇ CONNECT ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

[First Nations Hope for Wellness  
Help Line](#)

1-855-242-3310 ਜਾਂ ਚੈਟ ਕਰਨ ਲਈ

ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਨਸੀਹਾ ([naseeha.org](http://naseeha.org)) 1-866-627-3342

ਟ੍ਰਾਂਸ ਲਾਇਫਲਾਈਨ 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario](#)

ਚੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿੱਕ

ਕਰੋ।

ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਾਸਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

*ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਪਰਿਵਾਰੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੂਰਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇਖੋ:*

[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)