



## माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए आत्महत्या रोकथाम\* गाइड

कोई भी मानसिक स्वास्थ्य समस्या का अनुभव कर सकता है, जिसमें आत्महत्या के विचार भी शामिल हैं।

यह गाइड कुछ अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर देकर मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है ताकि यदि आपका बच्चा आत्महत्या के विचारों का अनुभव कर रहा हो तो आप तैयारी कर सकें, रोक सकें और प्रतिक्रिया दे सकें। इसे चिल्ड्रन हॉस्पिटल अव ईस्टर्न ऑंटैरियो के द्वारा निर्मित हेल्पिंग चिल्ड्रन ऐन्ड यूथ विद सुसाइडल थॉट्स से, और पील डिस्ट्रिक्ट स्कूल बोर्ड द्वारा स्कूल बोर्ड के उपयोग के लिए और अधिक प्रासंगिक संस्करण से अनुकूलित किया गया है।

**नोट:** यद्यपि हम पूरे समय "बच्चा" शब्द का उपयोग करते हैं, हम मानते हैं कि जिस बच्चे की आप देखभाल कर रहे हैं वह किशोर या युवा वयस्क हो सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देना आत्महत्या की रोकथाम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। जब युवाओं के पास निम्न के लिए कई प्रकार की रणनीतियाँ हों:

- मानसिक रूप से स्वस्थ रहना,
- मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लक्षणों को पहचानना,
- जब वे भावनात्मक कठिनाइयों का सामना कर रहे हों तो मदद माँगना,

तो आत्मघाती विचारों और व्यवहारों का जोखिम कम हो जाता है। आत्महत्या की रोकथाम में एक मुख्य लक्ष्य सुरक्षात्मक कारकों (यानी, ऐसी चीजें जो अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायक हैं) को बढ़ाना और जोखिम कारकों (यानी, ऐसी चीजें जो मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं) को कम करना है। माता-पिता और देखभाल करने वाले अपने बच्चों के लिए एक मजबूत सुरक्षात्मक कारक हो सकते हैं।

**अस्वीकरण:** यह जानकारी शीट किसी विनियमित स्वास्थ्य पेशेवर के परामर्श का विकल्प नहीं है। यदि आप अपने बच्चे के बारे में चिंतित हैं, तो अपने चिकित्सक से परामर्श लें या नीचे बताए अनुसार एमर्जेंसी सेवाएं लें

**आत्महत्या संकट और रोकथाम के लिए सहायता उपलब्ध है।**

**सुइसाइड क्राइसिस हेल्पलाइन 9-8-8 (24/7 कॉल या टेक्स्ट करें)**

यह भी हैं:

**किडज़ हेल्प फोन 1-800-668-6868 या 686868 पर CONNECT टेक्स्ट करें**

**इंडिजनस होप फॉर वेलनेस हेल्प लाइन 1-855-242-3310 या चैट करने के लिए लिंक पर क्लिक करें**

**ब्लैक यूथ हेल्पलाइन 1-833-294-8650**

**निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य उपचार के लिए, चिल्ड्रनज़ मेंटल हेल्थ ऑंटैरियो या वन स्टॉप टॉक से संपर्क करें।**

\*इंडिजनस समुदायों ने लाइफ प्रमोशन शब्द को आत्महत्या की रोकथाम के लिए एक तरीके के रूप में पेश किया है। यह सक्रिय, समग्र और शक्ति-आधारित पहुँच संस्कृति और कल्याण के महत्व पर प्रकाश डालती है। और जानें: <https://wisepractices.ca/>



## प्रियेयर (तैयारी करें)

स्कूल जाने की उम्र वाले बच्चे के माता-पिता/देखभालकर्ता\* के रूप में, आत्महत्या के बारे में कुछ तथ्य क्या हैं जो मुझे जानने चाहिए?

युवाओं में आत्महत्या दुःखद रूप से आम है। युवाओं और युवा वयस्कों में यह मृत्यु का दूसरा प्रमुख कारण है।

- लगभग 10% युवाओं ने गंभीरता से आत्महत्या के बारे में सोचा है, और 3% ने आत्महत्या का प्रयास किया है।
- यह अक्सर मूड डिसऑर्डर जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ा होता है, लेकिन आमतौर पर ऐसे कई जटिल कारक होते हैं जो एक युवा व्यक्ति को अपना जीवन समाप्त करने के बारे में सोचने पर मजबूर करते हैं।
- लड़कों, आत्महत्या के नुकसान से बचे लोगों, आत्महत्या के प्रयास से बचे लोगों और कुछ से बचे नेशन्ज, मेटी और इनुइट समुदायों के लोगों में आत्महत्या की दर अधिक है। आत्महत्या के विचार और आत्मघाती व्यवहार 2S/LGBTQIA+ युवाओं में उनके गैर-2S/LGBTQIA+ साथियों की तुलना में अधिक आम है। ब्लैक युवा लोगों के बीच बढ़ती दर का सुझाव देने वाले कुछ हालिया आंकड़े हैं। नस्लीय आघात, समलैंगिकता और ट्रांसफोबिया, और धमकए जाने के अनुभव जोखिम कारक हैं। सुरक्षात्मक कारकों में संस्कृति, समुदाय, पारिवारिक स्वीकृति आदि शामिल हैं।
- आत्महत्या के विचार किसी को भी आ सकते हैं। माता-पिता के रूप में, जानकार और तैयार रहना अच्छा है।

युवा लोगों को आत्महत्या के बारे में सोचने के लिए क्या कारण है?

बच्चे और युवा आत्महत्या के विचारों का अनुभव तब कर सकते हैं जब वे किसी स्थिति के बारे में अभिभूत और असहाय, दूसरों से अलग, भविष्य के बारे में निराश, आदि महसूस करते हैं। यह इनसे जुड़े तनावों से संबंधित हो सकता है, उदाहरण के लिए:

- रिश्ते (संघर्ष, किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति की हानि, डराना-धमकाना, तलाक),
- स्कूल (हासिल करने का दबाव, सीखने संबंधी संघर्ष, यह महसूस करना कि वे संबंधित नहीं हैं),
- उत्पीड़न, भेदभाव और/या असुरक्षित/असमर्थित महसूस करना (उदाहरण के लिए, नस्लवाद, होमोफोबिया, ट्रांसफोबिया, इस्लामोफोबिया, सक्षमता, गरीबी, दुर्व्यवहार, आदि के अनुभव),
- मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ (डिप्रेशन, बाइपोलर विकार, चिंता, पदार्थों का समस्याग्रस्त उपयोग)।

मैं अपने बच्चे को मानसिक रूप से स्वस्थ रहने में मदद करने के लिए क्या कर सकता/सकती हूँ?

ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप अपने बच्चे को उनकी भावनाओं को व्यक्त करने और समझने में सहायता कर सकते हैं। ये व्यावहारिक सुझाव मदद कर सकते हैं:

- अपने घर में तनाव को कम करने की पूरी कोशिश करें, भले ही समय कठिन हों।
- हर दिन संपर्क और मौज-मस्ती के लिए समय निकालें और अपने बच्चे के साथ एक-के साथ -एक समय बिताएं।
- अपने बच्चे को तनाव से निपटने के तरीके सिखाएं और दिखाएं। उन्हें आजमाने और बात करने के लिए जगह दें।
- यदि आपका बच्चा किसी बात को लेकर परेशान है, तो समस्या को सुलझाने की दिशा में बहुत तेजी से आगे बढ़ने की कोशिश किए बिना, उनकी बात सुनें और उन्हें दिखाएं कि आप समझते हैं कि वह ऐसा क्यों महसूस कर रहे हैं।
- बड़े बच्चों के लिए, [किडज हेल्प फोन](#) या [वन स्टॉप टॉक](#) जैसा संसाधन साझा करने पर विचार करें जहां वे तनाव से निपटने और मानसिक रूप से ठीक रहने के लिए विचार पा सकते हैं।
- इस बारे में खुलकर बात करके मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में कलंक की भावना को कम करने में मदद करें और जल्दी मदद मांगने को प्रोत्साहित करें।

\* इस दस्तावेज में माता-पिता शब्द का उपयोग इस समझ के साथ किया जाएगा कि यह संसाधन अभिभावकों, देखभाल करने वालों, परिवार के सदस्यों और अन्य देखभाल करने वाले वयस्कों के लिए भी है।



## प्रिवेंट (रोकें)

क्या मेरे बच्चे के साथ आत्महत्या के बारे में बात करने से उन्हें अधिक खतरा हो सकता है?

माता-पिता और देखभाल करने वाले अक्सर चिंता करते हैं कि आत्महत्या पर चर्चा करने और आत्महत्या के विचारों के बारे में सीधे पूछने से ये विचार उनके बच्चे के दिमाग में आ जाएंगे। परिणामस्वरूप, कई माता-पिता इस विषय से पूरी तरह बचते हैं। वास्तव में, इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि किसी से यह पूछने पर कि क्या उसके मन में आत्महत्या के विचार आ रहे हैं, आत्महत्या के विचार विकसित होने का खतरा बढ़ जाएगा। बल्कि, आत्महत्या के बारे में बात करने से आपके बच्चे को पता चलता है कि आप उसकी परवाह करते हैं और आप कठिन समयों में उनकी मदद करने के लिए मौजूद हैं। आप उन्हें कठिन विचारों का वर्णन करने के लिए शब्द दे सकते हैं, और जब वे आवश्यक समर्थन और सेवाओं तक पहुंचते हैं तो आप उनका साथ दे सकते हैं।

आत्महत्या के लिए कुछ चेतावनी संकेत क्या हैं?

आत्महत्या के चेतावनी संकेतों को देखना मुश्किल हो सकता है, जब तक आप नहीं जानते कि किन चीजों पर ध्यान देना है। इन पर ध्यान दें:

- परिवार और दोस्तों से विमुख होना
- भविष्य के बारे में निराशा
- आत्महत्या या मरने की इच्छा के बारे में बात करना या लिखना
- यह बताना कि वे अभिभूत, असहाय, या नियंत्रण से बाहर महसूस करते हैं
- अलविदा के संकेत, जैसे महत्वपूर्ण सामान दे देना
- व्यवहार में परिवर्तन (स्कूल के प्रदर्शन में गिरावट, बुरी तरह से बर्ताव करना, जोखिम लेना आदि)
- पदार्थों का समस्याग्रस्त उपयोग
- स्वच्छता के प्रति लापरवाही
- खराब मूड या डिप्रेशन के लक्षण (उदासी, चिड़चिड़ापन, पहले आनंद ली गई गतिविधियों में कम आनंद, सोने या खाने में मुश्किल)

अगर मुझे लगता है कि मेरे बच्चे के मन में आत्महत्या के विचार आ रहे हैं तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि उन्हें इस क्षेत्र में परेशानी हो रही है तो अपने बच्चे के साथ इस विषय के बारे में बात करने से उनके लिए आपको व्यक्तिगत और निजी बातें बताना आसान हो जाएगा। इस कठिन बातचीत से निपटने के कुछ तरीके यहां दिए गए हैं:



**बातचीत शुरू करें:** सबसे पहले यह पूछकर कि आपका बच्चा कैसा महसूस कर रहा है, धीरे से शुरुआत करें। आप कुछ सामान्य टिप्पणियों और प्रश्नों से शुरुआत कर सकते हैं, जैसे "मैंने देखा है कि आप अपने कमरे में बहुत समय बिता रहे हैं, और आप उदास लग रहे हैं। क्या आप ठीक हैं?" कभी-कभी साथ-साथ बैठना या किसी और चीज़, जैसे ड्राइंग करने या एक साथ खाना बनाने में लगा रहना आसान होता है, ताकि बातचीत कम तीव्र लगे।



**सुनें:** अपने बच्चे को आपके पहले प्रश्न का उत्तर देने के लिए मौका देना महत्वपूर्ण है। आप कह सकते हैं, "मुझे इसके बारे में कुछ और बताओ। यह महत्वपूर्ण लगता है। मैं बेहतर ढंग से समझने लगा/लगी हूँ।"



**पूछें:** आत्महत्या के बारे में सीधा पूछें। एक बड़े बच्चे के लिए, आप कह सकते हैं, "कभी-कभी, जब लोग इस तरह महसूस करते हैं, तो उनके मन में आत्महत्या के विचार आते हैं। क्या यह कुछ ऐसा है जो आपके लिए हो रहा है?" एक छोटे बच्चे के लिए, आप कह सकते हैं, "कभी-कभी जब लोग ऐसा महसूस करते हैं, तो वे खुद को चोट पहुंचाने के बारे में सोचने लगते हैं। क्या आपके साथ ऐसा हुआ है?" यदि आपका बच्चा हाँ कहता है, तो उन्हें आपको और अधिक बताने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि आपका बच्चा "नहीं" कहता है, तो अपने अंतर्ज्ञान पर भरोसा करें और यदि आवश्यक हो तो फॉलो-अप करें।



**रिस्पान्ड (प्रतिक्रिया दें):** यदि आपका बच्चा 'हां' कहता है, तो शांत रहें और उन्हें आश्वस्त करें कि आप इसमें उनकी मदद करेंगे। उन्हें अपने मन में आ रहे आत्महत्या के विचारों के बारे में और अधिक बताने के लिए आमंत्रित करें।

अपनी चिंताएं व्यक्त करें

"मैं आपसे प्यार करता/करती हूँ और मुझे आपकी चिंता है"

आप जो देख रहे हैं उस पर टिप्पणी करें

"ऐसा लगता है जैसे हाल ही में चीजें आपके लिए तनावपूर्ण रही हैं"

आत्महत्या के बारे में पूछें

"क्या कभी यह इतना तनावपूर्ण हो जाता है कि आप आत्महत्या के बारे में सोचने लगते हैं?"

दृढ़ रहें। यदि आवश्यक हो तो और पूछें।

"मैं आपसे प्यार करता/करती हूँ। मैं चिंतित हूँ। क्या आप आत्महत्या के बारे में सोच रहे हैं?"



तैयारी करें, रोकें, प्रतिक्रिया दें:

माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए आत्महत्या रोकथाम गाइड

## रिस्पान्ड (प्रतिक्रिया दें)

अगर मेरा बच्चा मुझे बताता है कि उनके मन में आत्महत्या के बारे में विचार आ रहे हैं तो मैं उनकी मदद कैसे कर सकता/सकती हूँ?

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपका बच्चा किस दौर से गुजर रहा है, उन्हें आश्वस्त करें कि आप उनसे प्यार करते हैं और आप मिलकर इससे निपट लेंगे। ये व्यावहारिक सुझाव मदद कर सकते हैं:

- पेशेवर मदद लें। आप एक बहुत बढ़िया सहायक हो सकते हैं, लेकिन आप एक थेरेपिस्ट नहीं हैं। यदि आपके बच्चे के मन में आत्महत्या के विचार आ रहे हैं, तो उन्हें एक प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से निरंतर देखभाल की आवश्यकता है।
- जब आपका बच्चा आपको बताए कि वह कैसा महसूस कर रहा है, तो सुनें। आपके साथ साझा करने के लिए उनका धन्यवाद करें और उनकी भावनाओं की पुष्टि करें। ऐसी टिप्पणियों से बचें जो उनकी भावनाओं को कम कर सकती हैं।
- अपने बच्चे से पूछें कि वे किस प्रकार समर्थित किया जाना चाहते हैं। यदि वे सलाह नहीं मांगते हैं तो सलाह देने का प्रयास ना करें।
- जब भी वे स्कूल आदि के लिए घर से निकलते समय आप उन्हें अलविदा कहें, तो अगली बार मिलने के बारे में बात करें।
- किसी समस्या को छोटे-छोटे भागों में बाँटने में और चीजों को अधिक प्रबंधनीय बनाने के लिए एक समय में एक भाग से निपटने में अपने बच्चे की मदद करें।
- अपने बच्चे को यह याद रखने में मदद करें कि उन्होंने अन्य चुनौतियों पर कैसे काबू पाया है। उन्हें याद दिलाएं कि कैसे उन्होंने उस कठिन समय से निकलने के लिए अपनी ताकतों का इस्तेमाल किया। आशा और प्रोत्साहन प्रदान करें।

अपने बच्चे को आश्वस्त करें कि वे अकेले नहीं हैं।  
“हम इसमें एक साथ हैं। मैं इसमें से आपकी मदद करने जा रहा/रही हूँ।”

जब लोग आत्महत्या की अपनी भावनाओं पर काबू पा लेते हैं, तो एक सुरक्षात्मक कारक सामने आता है - कम से कम एक अन्य महत्वपूर्ण व्यक्ति के साथ समर्थक संबंध...वह आप हो सकते हैं!

मैं अपने बच्चे को घर पर सुरक्षित रहने में कैसे मदद कर सकता/सकती हूँ?

जब आपके बच्चे के मन में आत्महत्या के विचार आते हैं (चाहे वह सक्रिय हो या नहीं) तो अपने घर को एक सुरक्षित स्थान बनाना महत्वपूर्ण है। आत्महत्या के सक्रिय विचारों का मतलब है कि आपके बच्चे के पास उनका खुद का जीवन समाप्त करने की योजना या इरादा है। ये व्यावहारिक सुझाव मदद कर सकते हैं:

- बन्दूकों और हथियारों को घर से हटा दें, या सुनिश्चित करें कि उन्हें एक सुरक्षित कैबिनेट में रखा गया है, जिसकी चाबियाँ घर के बाहर रखी हुई हैं या छिपाई हुई हैं। रस्सियाँ, डोरियाँ, तेज चाकू, ब्लेड या स्पष्ट आत्म-नुकसान के अन्य साधन हटा दें। यह सुनिश्चित करने के लिए कार की चाबियाँ छिपाएँ कि आपका बच्चा आपकी जानकारी के बिना कार न ले जाए।
- टाइलेनॉल और एडविल जैसी चीजों सहित सभी दवाओं को लॉक करें और उनकी निगरानी करें। यदि आपका बच्चा डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएं लेता है, तो उनके उपयोग की ध्यानपूर्वक निगरानी करें। किसी भी इस्तेमाल ना की गई दवा का निपटान करें।
- शराब को घर से हटा दें, क्योंकि शराब निर्णय लेने की क्षमता को खराब कर सकती है और जोखिम भरे व्यवहार को बढ़ा सकती है।
- सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे ने अपने मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ एक सुरक्षा योजना विकसित की है। “बी सेफ” ऐप उपयोगकर्ताओं को एक डिजिटल सुरक्षा योजना बनाने की अनुमति देती है। सामना करने की निरंतर जारी योजना भी सहायक हो सकती है। इस दस्तावेज़ के अंत में **माइ कोपिंग प्लैन** वर्कशीट देखें।
- ‘ट्रिगरों’ और उच्च जोखिम वाली अवधियों से सावधान रहें और इन समयों के दौरान अक्सर चैक-इन करें। अपने बच्चे को समय की लंबी अवधियों कि लिए अकेला न छोड़ें। अगर आपको बाहर जाना है तो उन्हें अपने साथ ले जाएं या किसी को उनके साथ रहने कि लिए कहें।



तैयारी करें, रोकें, प्रतिक्रिया दें:

माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए आत्महत्या रोकथाम गाइड

## प्रतिक्रिया करें - मानसिक स्वास्थ्य एमर्जेंसी में

### जब तत्काल कार्रवाई की आवश्यकता होती है

यदि आपके बच्चे की आत्महत्या की योजना है और वह तुरंत उस पर कार्रवाई करने का इरादा रखता है तो यह एक मानसिक स्वास्थ्य एमर्जेंसी है।

- अपने बच्चे को अकेला न छोड़ें। सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे के साथ हर समय कोई न कोई हो, चाहे वह आप हों या कोई करीबी दोस्त या परिवार का सदस्य।
- तुरंत सुइसाइड क्राइसिस हेल्पलाइन 9-8-8 से संपर्क करें, अपने स्थानीय अस्पताल के एमर्जेंसी रूम में जाएँ, या एम्बुलेंस के लिए कॉल करें।

यदि आप आत्महत्या के प्रयास के बाद अपने बच्चे को पाते हैं, तो तुरंत 911 पर कॉल करें।

- यदि संभव हो तो फर्स्ट ऐड दें। 911 ऑपरेटर के मार्गदर्शन का पालन करें।
- आपके साथ अस्पताल जाने के लिए या घर पर आपके साथ रहने के लिए किसी से संपर्क करें।
- अपने बच्चे से बात करें, उन्हें आश्वस्त करें, उन्हें बताएं कि आप उनके लिए मौजूद हैं।

मानसिक स्वास्थ्य एमर्जेंसी की तैयारी पर एक उत्कृष्ट अवलोकन के लिए, CHEO संसाधन

[आत्महत्या के विचारों वाले बच्चों और युवाओं की मदद करना \(Helping Children and Youth with Suicidal Thoughts\)](#) से परामर्श लें।

मानसिक स्वास्थ्य एमर्जेंसियां, और विशेष रूप से वे जो जिन में आत्मघाती व्यवहार शामिल हैं, माता-पिता/देखभाल करने वालों को विह्वल करने वाली भावनाओं की रेंज के साथ छोड़ सकती है। आप अपने बच्चे के लिए पेशेवर सहायता प्राप्त करने के बाद, इस संकट के दौरान आपका समर्थन करने के लिए परिवार के किसी करीबी सदस्य या मित्र से संपर्क करें। अपने लिए भी पेशेवर परामर्श सहायता प्राप्त करने के बारे में सोचें। आप अपने क्षेत्र में सेवाओं के बारे में अधिक जानने के लिए [कनेक्सऑंटैरियो \(ConnexOntario\)](#) से संपर्क कर सकते हैं (1-866-531-2600)।

अपने क्षेत्र में बच्चों, युवाओं और परिवारों के लिए वॉक-इन क्लीनिक (वर्चअल और व्यक्तिगत रूप से), चल रही काउंसलिंग और चिकित्सा, और गहन और विशेष उपचार सहित मुफ्त, मानसिक स्वास्थ्य उपचार प्राप्त करने के लिए, [चिल्ड्रनज़ मेंटल हेल्थ ऑंटैरियो](#) से संपर्क करें। कोई रेफरल आवश्यक नहीं है।

बच्चे और युवा किडज़ हेल्प फोन (24/7) ,1-800-668-6868 पर कॉल करके/686868 पर **CONNECT** टेक्स्ट करके या **वन स्टॉप टॉक** पर 1-855-416-8255 पर काउंसलर से बात कर सकते हैं।



## विशेष विचार

### आत्महत्या से हुई मृत्यु के बाद मैं अपने बच्चे की सहायता कैसे कर सकता/सकती हूँ?

दुर्भाग्य से, आपके बच्चे को किसी मित्र, सहपाठी या रिश्तेदार को आत्महत्या से मृत्यु का अनुभव हो सकता है। यह उन लोगों के लिए जोखिम बढ़ा सकता है जिनके मन में पहले से ही आत्महत्या के विचार आ रहे हैं, लेकिन निश्चित रूप से यह उन सभी के लिए परेशान करने वाला है जो इस दुखद नुकसान से प्रभावित होते हैं। आप इस में से अपने बच्चे की मदद कर सकते हैं। जो कुछ हुआ उसके बारे में बात करना और यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि आपका बच्चा ठीक है। ये व्यावहारिक सुझाव मदद कर सकते हैं:

- उन पर मृत्यु के प्रभाव के बारे में पूछें। पता लगाएं कि वे क्या जानते हैं और यदि उनके पास कोई प्रश्न या गलत व्याख्याएं हो तो यथासंभव तथ्यात्मक जानकारी प्रदान करें।
- सुनें और पुष्टि करें कि वे कैसा महसूस करते हैं, उन्हें बताएं कि कई अलग-अलग भावनाएं होना सामान्य है (उदाहरण के लिए, "आप क्रोधित और दुखी दोनों लगते हैं कि आपके मित्र की आत्महत्या से मृत्यु हो गई। यह कठिन है लेकिन यह किसी अचानक और दुखद चीज के प्रति वास्तव में स्वाभाविक प्रतिक्रिया है।")। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपका बच्चा क्या कहता है, शांति से प्रतिक्रिया करने का प्रयास करें।
- अपने बच्चे को बताएं कि आप उनकी भलाई के बारे में भी सोच रहे हैं (उदाहरण के लिए, "अभी आप जो कुछ भी कर रहे हैं, उसे देखते हुए, मैं सोच रहा/रही हूँ कि क्या आपके मन में आत्महत्या के विचार आते हैं। आप मुझे बता सकते हैं और हम बात कर सकते हैं।")
- जैसे आपका बच्चा शोक मनाता है, उसके साथ चलें (उदाहरण के लिए, "मैं देख सकता/सकती हूँ कि आप बहुत दर्द में हैं। मुझे अफसोस है। आइए सोचें कि हम इसका पता लगाने के लिए क्या कर सकते हैं। मैं मददगार बनना चाहता/चाहती हूँ और चाहे कुछ भी हो, मैं आपके लिए मौजूद हूँ।")
- यदि आपके बच्चे को जो कुछ हुआ है उसे संसाधित करने में अधिक सहायता की आवश्यकता होती प्रतीत होती है, तो पूछें कि स्कूल और समुदाय में उनके भरोसेमंद समर्थन के स्रोत कौन हैं। उन विश्वसनीय वयस्कों की सूची बनाएं जिनके पास वे मदद के लिए जा सकते हैं यदि आप वहां नहीं हैं। उन्हें [किडज हैल्प फोन](#) (1-800-668-6868 या 686868 पर CONNECT टेक्स्ट करें) [वन स्टॉप टॉक](#) (1-855-416-8255) जैसे सामुदायिक समर्थनों के बारे में सूचित करें।

- आत्म-देखभाल और सामना करने के बारे में चर्चा करें। अपने बच्चे से पूछें कि वे आत्म-देखभाल, या जब वे तनाव महसूस करते हैं तो निपटने के लिए क्या करते हैं। अपनी स्वयं की देखभाल और व्यक्तिगत लचीलेपन की रणनीतियों को मॉडल करें और उन पर चर्चा करें।
- संचार के रास्ते खुले रखें। आप कह सकते हैं, "मैं चाहता/चाहती हूँ कि आप जानें कि अगर आप बात करना चाहते हैं तो मैं हमेशा आपके लिए यहां हूँ। मैं खुले दिल और दिमाग से सुनने का वादा करता/करती हूँ। क्या ऐसा कुछ है जो मैं स्वयं को आपके लिए और अधिक उपलब्ध कराने के लिए कर सकता/सकती हूँ?"

### मैं अपने बच्चे को मानसिक रूप से स्वस्थ रखने के लिए उसके स्कूल के साथ मिलकर कैसे काम कर सकता/सकती हूँ?

आपके बच्चे का स्कूल छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने में भागीदार है। शिक्षकों को मानसिक रूप से स्वस्थ और सीखने के लिए निरंतर देखभाल वाला माहौल सुनिश्चित करने में सहायता करने के लिए विशिष्ट संसाधन बनाए गए हैं। यदि आप अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं, या उनके मन में आत्मघाती विचार आ रहे हैं, तो आप समन्वित समर्थन सुनिश्चित करने के लिए उनके शिक्षक(कों) से बात कर सकते हैं। ये व्यावहारिक सुझाव मदद कर सकते हैं:

- अपनी चिंताओं के बारे में स्पष्ट रहें ताकि आप और शिक्षक मदद करने का सर्वोत्तम तरीका ढूंढ सकें। कोई भी जानकारी साझा करें जो आपको लगता है कि शिक्षक के लिए उपयोगी हो सकती है (उदाहरण के लिए, ऐसी पहुँचें जो मदद करती प्रतीत होती है, विशिष्ट व्यवहार जो आप देख रहे हैं)।
- शिक्षक से पूछें कि उन्होंने स्कूल में क्या देखा है। कुछ बच्चे ठीक लग सकते हैं या स्कूल में अलग लक्षण दर्शा सकते हैं। आप और वे क्या देख रहे हैं, इस पर चर्चा करें ताकि आप दोनों के पास पूरी तस्वीर हो।
- निरंतर संचार के विकल्पों के बारे में पूछें ताकि आप स्कूल के साथ नई जानकारी साझा कर सकें।

एक टीम के रूप में काम करके, आप स्कूल में अपने बच्चे की भलाई और सुरक्षा सुनिश्चित करने में मदद कर सकते हैं।

