



ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਗਾਈਡ*

ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਕੁਝ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕੋ, ਰੋਕ ਸਕੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਈਸਟਰਨ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਤਾਬ ਹੈਲਪਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੂਥ ਵਿਦ ਸੁਸਾਈਡਲ ਥਾਟਸ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੀਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਢੁਕਵਾਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ "ਬੱਚਾ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਕਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹੋਣ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਲਈ,
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ,
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛਣ ਲਈ,

ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ (ਅਰਥਾਤ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ) ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ (ਅਰਥਾਤ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ)। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਓ।

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸੁਸਾਈਡ ਕਰਾਈਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 9-8-8
(ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ 24/7 ਕਰੋ)

ਇਹ ਵੀ ਹੈ:

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ 1-800-668-6868 ਜਾਂ
686868 'ਤੇ CONNECT ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

**ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈਲਨੈਸ ਹੈਲਪ
ਲਾਈਨ 1-855-242-3310** ਜਾਂ ਚੈਟ ਕਰਨ ਲਈ
ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

**ਬਲੈਕ ਯੂਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
1-833-294-8650**

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ, ਮੁਫਤ,
ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ ਜਾਂ ਵਨ
ਸਟਾਪ ਟਾਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

*ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਲਾਈਫ ਪ੍ਰੋਮੋਸ਼ਨ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਐਕਟਿਵ, ਸੰਪੂਰਨ, ਅਤੇ ਤਾਕਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣੋ: <https://wisepractices.ca/>



ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ

ਇੱਕ ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ* ਦੇ ਨਾਤੇ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਤੱਥ ਪਤਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੁਖਦਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।

- ਲਗਭਗ 10% ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ 3% ਨੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਅਕਸਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੜ ਵਿਕਾਰ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਮੁੰਡਿਆਂ, ਆਤਮਘਾਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੇਟੀ ਅਤੇ ਇਨੁਇਟ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵੱਧ ਹਨ। 2S/LGBTQIA+ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੈਰ-2S/LGBTQIA+ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਅਤੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹਨ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅੰਕੜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਰ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਸਲੀ ਸਦਮੇ, ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਬੀਆ, ਅਤੇ ਬੁਲੰਗ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਭਾਈਚਾਰਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਗਿਆਨਵਾਨ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਬੇਵੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਦਿ। ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਣਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਰਿਸ਼ਤੇ (ਅਪਵਾਦ, ਸਾਥੀ ਦੀ ਮੌਤ, ਬੁਲੰਗ, ਤਲਾਕ),
- ਸਕੂਲ (ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ, ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹਨ),
- ਜੁਲਮ, ਵਿਤਕਰਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ/ ਅਸਮਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨਸਲਵਾਦ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਫੋਬੀਆ, ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਬੀਆ, ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ, ਯੋਗਤਾ, ਗਰੀਬੀ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਆਦਿ ਦੇ ਅਨੁਭਵ),
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ)।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਸਮਾਂ ਔਖਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਓ ਅਤੇ ਦਿਖਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਲਦੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, [ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ](#) ਜਾਂ [ਵਨ ਸਟਾਪ ਟਾਕ](#) ਵਰਗੇ ਸਰੋਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

* ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੇਰੈਂਟ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਸ ਸਮਝ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿ ਇਹ ਸਰੋਤ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵੀ ਹੈ।



ਰੋਕੋ

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁੱਛਣਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। **ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ।** ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਲਈ ਕੁਝ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕੀ ਹਨ?

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ
- ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ
- ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਜਾਂ ਮਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲਿਖਣਾ
- ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਹ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਬੇਸਹਾਰਾ, ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ
- ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਸਕੂਲ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜੋਖਮ ਲੈਣਾ, ਆਦਿ)
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਗਰਸਤ ਵਰਤੋਂ
- ਸਫਾਈ ਪਰਤੀ ਅਣਗਹਿਲੀ
- ਉਦਾਸ ਮੂਡ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਉਦਾਸੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਘੱਟ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਾ, ਸੌਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ)

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇੱਥੇ ਹਨ:



ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਆਮ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ?" ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝ ਜਾਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਘੱਟ ਤੀਬਰ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



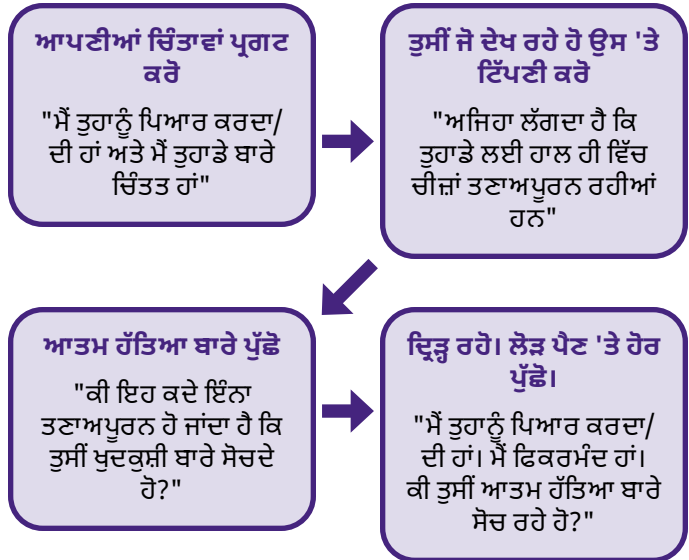
ਸੁਣੋ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।"



ਪੁੱਛੋ: ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਕਈ ਵਾਰ, ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?" ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ?" ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ "ਨਹੀਂ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।



ਜਵਾਬ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 'ਹਾਂ' ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਰੋ।



ਜਵਾਬ ਦਿਓ

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੀ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਲਓਗੇ। ਇਹ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਨਿਰੰਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੇ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਸਕੂਲ ਆਦਿ ਲਈ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸਨੇ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਅੱਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ। ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

**ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।
"ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ।"**

ਜਿਵੇਂ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਆਤਮਘਾਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ ਉੱਭਰਦਾ ਹੈ - ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਨਸਾਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਰਿਸ਼ਤਾ... ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਹੋਵੋ!

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ (ਚਾਹੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇਰਾਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫਾਇਰਆਰਮਜ਼ ਅਤੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ, ਜਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂ ਲੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਰੱਸੀਆਂ, ਤਾਰਾਂ, ਤਿੱਖੇ ਚਾਕੂ, ਬਲੇਡ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਲੁਕਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰ ਨਾ ਲੈ ਜਾਵੇ।
- ਟਾਇਲੇਨੋਲ ਅਤੇ ਐਡਵਿਲ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲਾਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਵਰਤੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਘਰ ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋਖਮਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। **"ਬੀ ਸੇਫ" ਐਪ** ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਯੋਜਨਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ **ਮਾਈ ਕੋਪਿੰਗ ਪਲੈਨ** ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ।
- 'ਟਰਿਗਰਜ਼' ਅਤੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਦੌਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਚੈਕ-ਇਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਛੱਡੋ।



ਜਵਾਬ ਦਿਓ - ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ

ਜਦੋਂ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ।
- ਤੁਰੰਤ ਸੁਸਾਈਡ ਕਰਾਈਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 9-8-8 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਸਟ ਏਡ ਦਿਓ। 911 ਆਪਰੇਟਰ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, CHEO ਸਰੋਤ [ਹੈਲਪਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੂਥ ਵਿਦ ਸੁਸਾਈਡਲ ਬੋਟਸ](#) ਤੋਂ ਰਾਇ ਲਵੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [ConnexOntario](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (1-866-531-2600)।

ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ (ਵਰਚੁਅਲ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ), ਜਾਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ, ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, [ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ (24/7) ਨੂੰ 1-800-668-6868 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ / 686868 'ਤੇ [CONNECT](#) ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 1-855-416-8255 'ਤੇ [ਵਨ ਸਟਾਪ ਟਾਕ ਰਾਹੀਂ](#) ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਚਾਰ

ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੁਆਰਾ ਹੋਈ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ, ਸਹਿਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਦੁਖਦਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕੁੱਝ ਹੋਇਆ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਗਲਤ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਔਖਾ ਹੈ ਪਰ ਇੰਨੀ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ।") ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰੇ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।")
- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਮੈਨੂੰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ। ਆਓ ਸੋਚੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ।")
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇ ਕੁੱਝ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਉਹ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫ਼ੋਨ](https://www.1800-668-6868.ca) (1-800-668-6868 ਜਾਂ 686868 'ਤੇ "CONNECT" ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ) ਜਾਂ [ਵਨ ਸਟਾਪ ਟਾਕ](https://www.1855-416-8255.ca) (1-855-416-8255)।

- ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਰਸਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਉਪਲਬਧ ਬਣਾ ਸਕਾਂ?"

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਖਾਸ ਸਰੋਤ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ (ਅਧਿਆਪਕਾਂ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਸਕੋ। ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਪਹੁੰਚਾਂ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ)।
- ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਠੀਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਚੱਲ ਰਹੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕੋ।

ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

