



# تیاری کرو! بچاؤ! ردعمل دیو

## ماپیاں/نگہداشت کرن آلیاں لئی خودکشی توں بچاؤ دا\* رینما کتابچہ

اعلان لاتعلقى: ایہہ جانکاری دی شیٹ باضابطہ ماہر صحت نال مشورے دا متبادل نہیں اے۔ جے تسی اپنے بال لئی فکر مند او، تاں اپنے فزیشن نال مشورہ کرو یا ہنگامی سروسز نال رابطہ کرو جیویں تھلے دسیا گیا اے

سوسائٹیڈ کرائسٹس تے بچاؤ لئی مدد دستیاب اے۔

سوسائٹیڈ کرائسٹس ہیلپ لائن 8-8-9  
(24/7 کال یا ٹیکسٹ کرو)

ایتھے ایہہ وی نیں:

کڈز ہیلپ فون 1-800-668-6868 یا  
686868 تے CONNECT لکھ کے ٹیکسٹ کرو

مقامی ہوپ فور ویلنسیس ہیلپ  
لائن 1-855-242-3310 یا چیٹ لئی لنک تے  
کلک کرو

بلیک ہوتھ ہیلپ لائن  
1-8650-294-8333

ذہنی صحت دے بلامعاوضہ علاج لئی،  
چلڈرنز میٹل ہیلتھ اونٹاریو یا ون اسٹاپ  
ٹاک نال رابطہ کرو۔

\*مقامی کمیونٹیز نے خودکشی دے بچاؤ لئی لائف پروموشن دی اصطلاح متعارف کروائی اے۔ ایہہ فعال، جامع، تے خوبیاں تے مبنی حکمت عملی ثقافت تے روایتاں تے فلاح و بہبود دی اہمیت نوں نمایاں کردی اے۔ ہور جانو: [/https://wisepractices.ca](https://wisepractices.ca)

کوئی وی شخص ذہنی صحت دے رولے سمیت خودکشی دے خیالاں، دا تجربہ کر سکتا اے۔

ایہہ رینما کتابچہ کثرت نال پچھے گئے کجھ سوالاں دے جواب دین پاروں مدد دین لئی تیار کیتا گیا اے تاں جے تہاڈا بال خودکشی دے خیالاں دا سامنا کر ریا اے تاں تسی تیار ہوو، بچا سکو، تے ردعمل دے سکو۔ ایہہ مشرقی اونٹاریو دے چلڈرنز ہسپتال ولوں تخلیق کیتا ماخذ خودکشی دے خیالاں آلے بالوں تے نوجواناں دی مدد (Helping Children and Youth with Suicidal Thoughts)، تے اک ورژن لئی بنیا گیا اے جیہڑا کہ پیل ڈسٹرکٹ اسکول بورڈ (Peel District School Board) ولوں اسکول بورڈ دے ورتن لئی ہور سیاق و سباق توں متعلق اے۔

**نوٹ کرو:** بھاپیاں ایہدے وچ "بال" دی اصطلاح ورتدے آن، پر اسی مندے آن کہ جیہڑے بال دی تسی نگہداشت کر رہے او، اوہ نوعمر منڈا یا نوجوان بالغ ہو سکتا اے۔

خودکشی توں بچن لئی ذہنی صحت تے فلاح و بہبود دی آگہی اہم حصہ اے۔ جدون نوجوان لوکاں کول تھلے درج لئی وسیع تر حکمت عملیاں موجود ہون:

- ذہنی طور تے تندرست رینا،
- ذہنی صحت دے رولے دیاں علامتاں نوں پہچاننا،
- جدون اوہ جذباتی مُشکلاں دا سامنا کر رہے ہون تاں مدد لینا،

خودکشی دے خیالاں تے روپے دے خطرے وچ گھٹا۔ خودکشی دے بچاؤ دا اک اہم مقصد حفاظتی عوامل (یعنی، چنگی ذہنی صحت دی حمایت کرن آلیاں شیواں) نوں ودھانا تے خطرے دے عوامل (یعنی، ذہنی صحت تے ماڑے اثر کرن آلیاں شیواں) وچ گھٹا لیانا اے۔ ماہے تے نگہداشت کرن آلے اپنے ہال لئی اک مضبوط حفاظتی عنصر ہو سکتے نیں۔



## تیاری کرو

### اپنے بال نوں ذہنی طور تے چست و چلاک رکھن لئی میں کی کر سکدا آن؟

ایداں دے بہتے طریقے موجود نیں جیہڑے تہاڈے بال نوں اپنے جذباتاں دا اظہار کرن تے اوہناں نوں سمجھن وچ مدد دے سکدے نیں۔ ایہہ عملی تجویزاں مدد دے سکدیاں نیں:

- اپنے گھرانے وچ دباؤ نوں گھٹ تون گھٹ کرن دی کوشش کرو، بہاویں حالات کنے ای مشکل کیوں نہ ہون۔
- ہر دن رابطے رکھن تے لطف اندوز ہون لئی ویلا کڈھو، تے اپنے بال نال آمنے سامنے ویلا گزارو۔
- اپنے بال نوں دباؤ نال نبڑن دے طریقے سیکھاؤ تے دکھاؤ۔ اوہنوں آزمان تے بولن دا موقع دیو۔
- جے تہاڈا بال کسی شے نوں لے کے پریشان اے، تاں کسی رولے دے حل ول تیزی نال ودھن دی کوشش کیتے بغیر اوبدی گل سنو تے وکھاؤ کہ تسی سمجھدے او کہ اوہ ایداں کیوں محسوس کر رہے ہون گے۔
- وڈے بالوں لئی، [کڈز ہیلپ فون](#) یا [ون اسٹاپ ٹاک](#) ورگے وسیلیاں سانجھا کرن بارے سوچو جتھے اوہ دباؤ نال نبڑن تے ذہنی طور تے چست و چلاک رہن لئی وچار لبھ سکدے ہون۔
- بلاجھک گل بات کر کے تے ابتدائی طور تے مدد منگن دی ترغیب دے کے ذہنی صحت دے رولے بارے بدنامی نوں گھٹ کرن وچ مدد دینا۔

### اسکول جان دی عمر دے بال دی ماں/دے پیو/نگہداشت کنندہ\* دے طور تے، مینوں خودکشی بارے کیہڑے کجھ حقائق بارے معلوم ہونا چاہیدا اے؟

نوجواناں وچ خودکشی افسوس ناک حد تیکر عام اے۔ ایہہ نوجوان طبقے تے جواک بالغاں وچ موت دا دوجا وڈا کارن اے۔

- 10% نوجواناں خودکشی بارے سنجیدگی نال سوچیا اے، جد کہ 3% خودکشی کرن دی کوشش کیتی اے۔
- ایہہ کئی ویلے مزاج دے رولیاں ورگے ذہنی صحت دے رولیاں جڑے ہوندے نیں، پر عموماً بہتے پیچیدہ عوامل پائے جاندے نیں جیہڑے نوجوان لوکاں نوں اپنی زندگی دے خاتمے بارے سوچن تے مجبور کر دیندے نیں۔
- منڈیاں، خودکشی وچ جان بچ جان آلیاں، خودکشی دی کوشش کرن توں جان بچ جان آلیاں تے مقامی کمیونٹی، میٹیس، تے انیونٹ کمیونٹیز وچ خودکشی دی شرح ودھ اے۔ نان 2S/LGBTQIA+ نال دے ساتھیوں دی نسبت 2S/LGBTQIA+ نوجواناں وچ خودکشی دے وچار تے خودکشی دے رویے ودھ کے عام نیں۔ کجھ حالیہ ڈیٹا موجود اے جیدے توں سیاہ فام نوجوان لوکاں وچ ودھدی ہوئی شرح دی گویڈ لگدی اے۔ نسلی صدمے دے تجربیاں، ہوموفوبیا تے ٹرانس فوبیا، تے غنڈہ گردی خطرے دے عوامل نیں۔ فعال عوامل وچ ثقافت، کمیونٹی، خاندانی قبولیت وغیرہ شامل نیں۔
- کسی وی بندے نوں خودکشی دے وچار آنے شروع ہو سکدے نیں۔ ماں/پیو دے طور تے، واقف تے تیار رہنا چنگا اے۔

### کیہڑی شے نوجوان لوکاں نوں خودکشی بارے سوچن تے مجبور کردی اے؟

بال تے نوجوان اوس ویلے خودکشی دے خیالاں دا تجربہ کر سکدے نیں جدوں اوہ کسی صورتحال دا کارن دباؤ تے بے بسی، دوجیاں توں لاتعلقی، مستقبل بارے ناامیدی وغیرہ محسوس کردے نیں۔ ایہہ تھلے درج گلاں نال جڑے دباؤ توں متعلق ہو سکدا اے، مثال دے طور تے:

- تعلقات (اختلاف، اہم شخص نوں گواچ دینا، غنڈہ گردی، طلاق)۔
- اسکول (کامیابی دے حصول دا دباؤ، تعلیمی مُشکلاں، اپنے آپ نوں غیر سمجھنا)۔
- ظلم، امتیازی سلوک اتے/یا غیر محفوظ/بے سہارا محسوس کرنا (مثلاً، نسل پرستی، ہوموفوبیا، ٹرانس فوبیا، اسلاموفوبیا، معذور لوکاں دے خلاف امتیازی سلوک، غربت، بدسلوکی وغیرہ دے تجربے)۔
- ذہنی صحت دے خدشے (مایوسی، ہائی پولر ڈس آرڈر، الجھن، منشیات دا بے جا ورتار)۔

\* ایس دستاویز وچ ماں/پیو دی اصطلاح ورتی جاوے گی، ایس سمجھدیاں کہ ایہہ وسیلہ وی سرپرستگان، نگہداشت کرن آلے اہل خانہ، تے دوجے نگہداشتی بالغاں لئی اے۔



## بچاؤ کرنا

**بات چیت دی شروعات کرنا:** ساریاں توں پہلاں اپنے بال دے احساساں بارے پچھ کے تحمل نال شروع کرو۔ تسی کجھ عمومی مشاہدیاں تے سوالاں نال گل شروع کر سکدے او، جیذاں کہ ”میں ویکھیا اے کہ تسی اپنے کمرے وچ ودھ ویلا گزار رہے او، تے تسی اداس وی لگ رہے او۔ کی تسی ٹھیک او؟“ کئی ویلے ایس نال گل بات نوں گھٹ تناؤ آلا بنان وچ مدد لئی اک دوچے مڈھے نال موڈھا لا کے بیٹھن یا کسے بھر شے، جیذاں کہ ڈرائنگ کرن یا رل دے کجھ پکان ورگے کسے بھر کم وچ مشغول ہونا سوکھا اے۔



**کی اپنے بال نال خودکشی بارے گل کرنا اوہنوں بھر خطرے وچ پا دیندا اے؟**

ماپے تے نگہداشت کرن آلی اکثر پریشان ہوندے نیں کہ خودکشی بارے گل بات کرن تے خودکشی دا خیال ان بارے براہ راست پچھن نال بال دے دماغ وچ ایہی خیال بیٹھ جان گے۔ جیدے نتیجے وچ، بہتے ماپے ایس موضوع توں مکمل طور تے گریز کردے نیں۔ **درحقیقت، ایس گل دا کوئی ثبوت نہیں اے کہ کسے شخص نال ایہ پچھن نال کہ کی اوہنوں خودکشی دا خیال آندا اے، اوہدے وچ خودکشی کرن دے خیالاں وچ اضافہ کرن دا کارن بن جاوے گا۔** ایہدے بجائے، خودکشی بارے گل بات کرن نال تہاڈے بال تے ایہ ظاہر ہوندا اے کہ تہانوں فکر اے تے تسی مشکل ویلا وچ اوہدی مدد کرن لئی موجود او۔ تسی اوہنوں مشکل خیال دسن لئی لفظ لبھن وچ مدد دے سکدے، تے جدوں اوہ مطلوب معاونتاں تے سروسز تیکر رسائی کرن تان تسی اوہناں نال ٹر سکدے او۔



**گل سنو:** ایہ ضروری اے کہ اپنے بال نوں تہاڈے پہلے سوال دا جواب دین دا موقع دیو۔ تسی آکھ سکدے او، ”میںوں ایس بارے وچ بھر دسو۔ ایہہ اہم لگدا اے۔ میںوں چنگی طرح سمجھ ان لگی اے۔“



**پچھو:** خودکشی بارے براہ راست پوچھو۔ اک وڈے بال لئی، تسی آکھ سکدے او، ”کئی ویلے، جدوں لوک ایذاں محسوس کر رہے ہوں، تان اوہ خودکشی دے خیالاں دا تجربہ کردے نیں۔ کی ایہی گل اے جیہڑی تہاڈے تے گزر رہی اے؟“ اک نیکے بال لئی، تسی آکھ سکدے او، ”کئی ویلے جدوں لوک ایس طریقے نال محسوس کردے نیں، تان اوہ خود نوں نقصان پہنچان بارے سوچنا شروع کر دیندے نیں۔ کی تہاڈے نال ایذاں بویا اے؟“ جے تہاڈا بال ہاں آکھے، تان اوہنوں بھر سدن دی ترغیب دیو۔ جے تہاڈا بال ”نہیں“ آکھے، تان اپنی عقل ورتو تے جے لوڑ ہووے تان اود دے مطابق چلو۔



**ردعمل دیو:** جے تہاڈا بال ’ہاں‘ آکھے، تان پُرسکون رپو تے اوہنوں تسلی دیو کہ تسی اوہنوں ایہدے توں گزرن وچ مدد دیو گے۔ اوہنوں خودکشی دے خیالاں بارے بھر دسن دا موقع دیو جنہاں دا اوہ تجربہ کر رہے نیں۔

### خودکشی دیاں کجھ انتہابی علامتاں ایہہ نیں؟

خودکشی دیاں انتہابی علامتاں ویکھنا مشکل اے، ماسوائے ایہہ کہ تسی جانندے ہوو کہ کی شے ویکھنی چاہیدا اے۔ تھلے درج تے نظر رکھو:

- خاندان تے جان آلی لوکاں توں تعلق نہ رینا
- مستقبل بارے ناامیدی
- خودکشی یا مرن دی خواہش بارے گل بات یا تحریر
- ایہہ دسنا کہ اوہ دباؤ، بے بسی، یا بے قابو حالات محسوس کردے نیں
- الوداع کہن دے اشارے، جیذاں کہ اہم شیواں ونڈنا
- رویے وچ تبدیلی، (اسکول دی کارکردگی وچ گھٹا، خطرہ مول لینا وغیرہ)
- منشیات دا بے جا ورتارا
- صفائی توں غفلت ورتنا
- بدمزاجی یا ڈپریشن دیاں علامتاں (اداسی، چرچڑاپن، پچھے جئے لطف دین آلیاں سرگرمیاں توں گھٹ لطف اندوزی، سون یا کھان پین وچ مُشکل)

### جے میںوں لگے کہ میرا بال خودکشی دے خیال رکھدا اے تان میںوں کی کرنا چاہیدا اے؟

جے اوہ ایس معاملے وچ مشکل دا شکار ہووے، تان اپنے بال نال اوس موضوع تے گل بات کرن نال اوہناں لئی تہاڈے تے اعتماد قائم کرنا سوکھ ہووے گا۔ ایس مشکل گل بات دی شروعات کرن دے کجھ طریقے ایتھے دسے گئے نیں:





## ردعمل - ذہنی صحت دی ایمرجنسی دی صورت وچ

### کیہڑے ویلے فوری کارروائی کرنی چاہیدی اے

جے تہاڈے بال دا خودکشی کرن دا منصوبہ ہووے تے اوبدے تے فوری طور تے عمل کرن دا ارادہ رکھدا ہووے تاں ایہہ ذہنی صحت دی ایمرجنسی اے۔

- اپنے بال نوں اکیلا نہ چھڈو۔ پک کرو کہ تہاڈے بال ہر ویلے کوئی نہ کوئی شخص موجود ہووے بہاویں ایہہ تسی ہوو یا قریبی دوست یا خاندانی شخص ہووے۔
- سوسائٹیڈ کرائسس ہیلپ لائن (8-9) نال فوری رابطہ کرو، اپنے مقامی ہسپتال دے ایمرجنسی روم وچ جاؤ، یا ایمبولینس بلاؤ۔

جے تہانوں اپنے بال دے خودکشی دی کوشش کرن توں بعد علم ہوندا اے، تاں 911 نوں فوراً کال کرو۔

- جے تہاڈے لئی ممکن ہووے تاں ابتدائی طبی مدد دیوو۔ 911 آپریٹر دیاں ہدایتاں تے عمل کرو۔
- کسے ایداں دے شخص نال رابطہ کرو جیہڑا تہاڈے نال ہسپتال جاوے یا تہاڈے نال گھر تے رہے۔
- اپنے بال نال گل کرو، اونہوں تسلی دیوو، تے اونہوں حوصلہ دیوو کہ تسی اوبدے کول موجود او۔

ذہنی صحت دی ایمرجنسی لئی تیاری تے بہترین جائزے لئی، CHEO دے وسیلے **خودکشی دے خیالاں آلی بالوں تے نوجواناں دی مدد** نال رابطہ کرو۔

اپنے علاقے وچ بالوں، نوجوان لوکاں تے خاندان لئی واک ان کلینکس (ورچوئل تے آمنے سامنے)، جاری مشاورت تے تھیراپی، تے عملی تے خصوصی علاج سمیت ذہنی صحت دے مفت علاج تیکر رسائی لئی **چلڈرنز مینٹل ہیلتھ اونٹاریو** نال رابطہ کرو۔ کسے ریفرل دی لوڑ نہیں اے۔

بال تے نوجوان لوکی مشاورت کار نال گل بات کرن لئی کڈز ہیلپ فون (24/7) نوں 1-800-668-6868 تے کال کر سکتے نیں/ 686868 تے **CONNECT** ٹیکسٹ بھیج سکتے نیں یا **ون اسٹاپ ٹاک** نال 1-855-416-8255 تے رابطہ کر سکتے نیں۔

ذہنی صحت دی ایمرجنسی، تے خصوصاً خودکشی دے خیالاں تے مبنی ایمرجنسی، مایاں/نگہداشت کرن آلیاں نوں دباؤ نال بھرے جذباتاں دا شکار سکدیاں نیں۔ جدوں تسی اپنے بال لئی پیشہ ورانہ مدد لوو، تاں قریبی خاندانی شخص یا دوست نال رابطہ کرو تاں جے اوہ تہانوں اوس بحران دے دوران مدد دیوو۔ اپنے لیے پیشہ ورانہ مشاورتی معاونت لین بارے وی سوچو۔ تسی اپنے علاقے وچ موجود سروسز بارے پور جانن لئی **ConnexOntario** نال رابطہ کر سکتے او (1-866-531-2600)۔



## خصوصی سفارشاں

- ذاتی دیکھ بھال تے نبرن بارے گل بات کرو۔ اپنے بال تون پوچھو کہ جدوں اوہ ذہنی تناؤ دا شکار ہون تان اوہ ذاتی دیکھ بھال لئی کی کرن گے، یا اوہدے نال کیدیاں نبرن گے۔ ماڈل بنو تے اپنی ذاتی دیکھ بھال تے ثابت قدمی دیاں ذاتی حکمت عملیاں بارے گل بات کرو۔
- ذاتی چپت دے راہ کھلے رکھو۔ تسی آکھ سکدے او، "میں چاہندا آن کہ تسی جان لوو کہ جے تسی گل بات کرنا چاہو تان میں ایتھے موجود آن۔ میں کھلے دل و دماغ نال سنن دا وعدہ کردا آن۔ میں ایدیاں کی کر سکدا آن جیدے نال میں اپنی ذات تھائے لئی ہور دستیاب بنا سکداں؟"
- **میں اپنے بال دے اسکول نال کیدیاں رل کے کم کر سکدا آن تان جے اپنے بال نون ذہنی طور تے چست و چلاک رکھ سکداں؟**  
تھائے بال دا اسکول پڑھیاں دی ذہنی صحت دی معاونت وچ شریک اے۔ ایجوکیٹرز دی معاونت لئی خصوصی ذرائع تیار کیتے گئے نیں تان جے ذہنی صحت تے تعلیم لئی جاری نگہداشتی ماحول دا پک کیتا جا سکے۔ جے تسی اپنے بال دی ذہنی صحت بارے فکر مند او، یا جے اوہ خودکشی دے خیال رکھدے اے، تان تسی سانجھی معاونت دا پک کرن لئی اوہدے ٹیچر (ٹیچرز) نال گل بات کر سکدے او۔ ایہہ عملی تجویزاں مدد دے سکدیاں نیں:
- اپنے خدشیاں بارے وچ کھلے گل کرو تان جے تسی تے ٹیچر مدد لئی بہترین راہ لبھ سکو۔ ایدیاں دی کسے وی جانکاری نون ٹیچر نال سانجھا کرو جیہڑی تھائے نظر وچ مدد گار ہو سکدی اے (یعنی، حکمت عملیاں جیہڑیاں کارگر ریاں ہون، مخصوص رویے جنہاں دا تسی مشاہدہ کر رہے او)۔
- ٹیچر تون پوچھو کہ اوہ اسکول وچ کی مشاہدہ کر رہے نیں۔ کجھ بال اسکول وچ ٹھیک نظر آ سکدے نیں یا کوئی ہور علامتاں دا اظہار کردے نیں۔ تسی تے اوہ جیہڑا کجھ ویکھ رہے ہون، اوہدے تے گل بات کرو تان جے تھانوں دوئیں نون معاملے بارے مکمل علم ہووے۔
- مسلسل گل بات لئی اختیاراں بارے پوچھو تان جے تسی اسکول نال نویں جانکاری سانجھی کر سکو۔
- **بطور ٹیم کم کر کے، تسی اسکول وچ اپنے بال دی فلاح و بہبود تے حفاظت دا پک کرن وچ مدد کر سکدے او۔**
- **میں خودکشی تون ہلاکت دے کسے واقعے تون بعد اپنے بال دی کیدیاں معاونت کر سکدا آن؟**  
بدقسمتی نال، تھائے بال کسے دوست، ہم جماعت، یا رشتے دار دی خودکشی دے کارن موت دا سامنا کر سکدا اے۔ ایہہ ایدیاں دے بالان لئی خطرا ہور ودھ سکدا اے جیہڑے پہلاں تون خودکشی دے خیال رکھدے ہون، پر یقیناً ایہہ اوہناں ساریاں لئی پریشان کن ہو سکدا اے جیہڑے اوس دکھی واقعے تون متاثر ہوئے ہون۔ تسی اپنے بال دی ایس مشکل ویلے وچ مدد کر سکدے او۔ جیہڑا کجھ ہویا اے اوس تے گل بات کرنا تے ایہہ یقینی بنانا اہم اے کہ تھائے بال ٹھیک اے۔ ایہہ عملی تجویزاں مدد دے سکدیاں نیں:
- اوہدے نال اوس موت تون پیئن آلیے اثراں بارے پوچھو۔ جانو کہ اوہنوں کی کجھ معلوم اے تے جے اوہدے کوئی سوال ہون یا غلط وچار ہون تان اوہنوں جتا ممکن ہووے ودھ تون ودھ حقیقی جانکاری دیوو۔
- اوہ کی محسوس کردے نیں ایہنوں سنو تے اوہنوں سمجھو، اوہنوں یقین داؤا کہ وکھو وکھ قسم دے رلے ملے احساس رکھنا عام گل اے (یعنی، "تسی اپنے دوست دی خودکشی دے کارن انتقال تے بریمی تے اداسی دوئیں محسوس کر رہے او۔ ایہہ مشکل اے پر ایہہ بالکل اچانک ہوئے تے دکھی واقعے دا فطری ردعمل اے۔")۔ تھائے بال بھاویں کجھ وی آکھے، پُرسکون ردعمل دیوو۔
- اپنے بال نون دسو کہ تسی اوہدی فلاح و بہبود بارے ای سوچ رہے او ("یعنی، ایس معاملے تون تسی جیدے نال نبر رہے او، مینوں لگدا اے کہ کی تسی خودکشی بارے سوچدے او۔ تسی مینوں دسا سکدے او تے اسی گل کر سکدے آن۔")
- جدوں تھائے بال غمگین ہووے، تان نال چلو ("مثلاً، "میں ویکھ رہیا آن کہ تسی بہتی تکلیف وچ او۔ مینوں افسوس اے۔ چلو سوچدے آن کہ اسی ایہدے تون نکلن لئی کی کر سکدے آن۔ میں مدد کرنا چاہندا آن تے بھاویں کجھ وی ہووے میں تھائے کول موجود آن۔")
- جے تھائے بال نون ہون آلیے واقعیاں تون کڈھن لئی ہور مدد دی لور ہووے، تان پوچھو کہ اوہدے لئی اسکول تے کمیونٹی وچ مشکل تون نکلن واسطے مدد دے وسیلے کی نیں۔ جے تسی اوہناں وچ نہ ہوو تان مدد لئی اوہ جنہاں قابل بھروسہ بالغان کول جا سکدے ہون اوہناں دی فہرست بناؤ۔ اوہنوں کمیونٹی معاونتاں جیدیاں کہ **کڈز ہیلپ فون** (1-800-668-6868) یا **CONNECT** تے **ٹیکسٹ بھیجو** (یا **ون اسٹاپ ٹاک** 1-855-416-8255) بارے دسو۔

