



تیار رہیں! روک تھام کریں! ردعمل دیں

والدین اور نگہداشت کنندگان کے لیے خودکشی کی روک تھام کی گائیڈ

اعلان لاتعلقی: یہ معلومات کسی منظم و باقاعدہ ہیلتھ پروفیشنل سے مشاورت کا متبادل نہیں ہیں۔ اگر آپ کو اپنے بچے کے بارے میں تشویش لاحق ہے، تو اپنے معالج سے مشورہ کریں یا حسب ذیل بیان کردہ ہنگامی خدمات سے مدد حاصل کریں

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

سوسائٹیڈ کرائسسی ہیلپ لائن 8-8-9
(24/7 کال کریں یا ٹیکسٹ کریں)

یہ بھی موجود ہیں:

کڈز ہیلپ فون 1-800-668-6868 یا
CONNECT کا لفظ 686868 پر ٹیکسٹ کریں

انڈیجینس ہوپ فار ویلنٹس ہیلپ لائن
1-855-242-3310 یا چیٹ کرنے کے لیے لنک پر کلک کریں

بلیک بوٹھ ہیلپ لائن
1-833-294-8650

ذہنی صحت کے علاج کے لیے، بلا معاوضہ،
چلڈرن مینٹل ہیلتھ اونٹاریو یا ون اسٹاپ
ٹاک سے رابطہ کریں۔

*مقامی کمیونٹیز نے خودکشی کی روک تھام کے لیے لائف پروموشن کی اصطلاح متعارف کروائی ہے۔ یہ فعال، مجموعی اور طاقت پر مبنی نقطہ نظر ثقافت اور تندرستی کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے۔ مزید جانیں:
<https://wisepractices.ca>

ذہنی صحت کے مسئلے بشمول خودکشی کے خیالات، کا تجربہ کسی بھی فرد کو ہو سکتا ہے۔

اس رہنما کتابچے کو کچھ اکثر پوچھے گئے سوالات کا جوابات دے کر مدد کرنے کے لیے مرتب کیا گیا ہے، تاکہ اگر آپ کے بچے کو خودکشی کے خیالات کا سامنا ہو رہا ہو تو آپ تیاری کر سکیں، روک تھام کر سکیں اور ردعمل دے سکیں۔ اسے خودکشی کے خیالات کے حامل بچوں اور نوجوانوں کی مدد کرنے کے لیے، چلڈرنز ہاسپٹل آف ایسٹرن اونٹاریو کی جانب سے تخلیق کیا گیا ہے، اور پیل ڈسٹرکٹ اسکول بورڈ کی جانب سے اسکول بورڈ کے استعمال کے لیے زیادہ سیاق و سباق کے ساتھ بنایا گیا ہے۔

نوٹ: جب ہم اصطلاح ”بچہ“ استعمال کرتے ہیں، تو ہم تسلیم کرتے ہیں کہ آپ جس بچے کی دیکھ بھال کر رہے ہیں وہ نوعمر یا نوجوان بالغ ہو سکتا ہے۔

ذہنی صحت اور تندرستی کا فروغ خودکشی کی روک تھام کا ایک اہم حصہ ہے۔ جب نوجوانوں کے پاس ذیل کے لیے حکمت عملیوں کی ایک حد ہوتی ہے:

- ذہنی طور پر ٹھیک رہنا،
- ذہنی صحت کے مسائل کی علامات کو پہچاننا،
- جب انہیں جذباتی مشکلات کا سامنا ہو، تو مدد طلب کرنا،

تو اس سے خودکشی کے خیالات اور رویوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ خودکشی کی روک تھام کا ایک اہم مقصد حفاظتی عوامل (یعنی ایسی چیزیں جو اچھی ذہنی صحت کے لیے معاون ہیں) کو بڑھانا اور خطرے کے عوامل (یعنی وہ چیزیں جو ذہنی صحت پر منفی اثرات مرتب کرتی ہیں) میں کمی لانا ہے۔ والدین اور نگہداشت کنندگان اپنے بچوں کے لیے ایک مضبوط حفاظتی ڈھال بن سکتے ہیں۔



تیار رہیں

میں اپنے بچے کو ذہنی طور پر ٹھیک رہنے میں مدد دینے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

بہت سے طریقے ہیں جن سے آپ اپنے بچے کو اس کے جذبات کا اظہار کرنے اور سمجھنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ یہ عملی تجاویز مدد کر سکتی ہیں:

- اپنے گھر میں تناؤ میں کمی لانے کی پوری کوشش کریں، یہاں تک کہ جب مشکل وقت چل رہا ہو۔
- ہر روز ملنے ملانے اور تفریح کے لیے وقت نکالیں اور اپنے بچے کے ساتھ بالمشافہ وقت گزاریں۔
- اپنے بچے کو تناؤ سے نمٹنے کے طریقے سکھائیں اور کر کے دکھائیں۔ انہیں گنجائش دیں کہ وہ کوشش کر سکیں اور بات کر سکیں۔
- اگر آپ کا بچہ کسی مسئلہ کے سبب پریشان ہے، تو اس کی پوری بات سنیں اور انہیں دکھائیں کہ آپ ان کی بات سمجھتے ہیں کہ وہ کیوں ایسا محسوس کرتے ہیں، جیسے وہ کر رہے ہیں، اور ایسا مسئلے کے حل کی طرف تیزی سے بڑھنے کی کوشش کیے بغیر کریں۔
- بڑے بچوں کے لیے، [کڈز ہیلپ فون](#) یا [ون اسٹاپ ٹاک](#) جیسے وسائل کا اشتراک کرنے پر غور کریں، جہاں وہ تناؤ سے نمٹنے اور ذہنی طور پر ٹھیک رہنے کے لیے آئیڈیاز تلاش کر سکتے ہیں۔
- ذہنی صحت کے مسائل کے بارے میں کھل کر بات کر کے اور جلد از جلد مدد کے حصول کی حوصلہ افزائی کر کے ذہنی صحت کے مسائل کے بارے میں بد نامی کو کم کرنے میں مدد کریں۔

اسکول جانے والے بچے کے والدین/نگہداشت کنندہ* کے طور پر، خودکشی کے بارے میں مجھے کیا کچھ حقائق معلوم ہونے چاہئیں؟

نہایت افسوسناک طور پر نوعمر لڑکوں میں خودکشی عام ہے۔ نوعمر اور نوجوان بالغوں میں یہ موت کی دوسری بڑی وجہ ہے۔

- تقریباً 10% نوعمر افراد نے خودکشی کے بارے میں سنجیدگی سے سوچا ہوتا ہے، اور 3% نے خودکشی کی کوشش کی ہوتی ہے۔
- یہ اکثر ذہنی صحت کے مسائل جیسا کہ موڈ کے عوارض سے منسلک ہوتی ہے، لیکن عام طور پر بہت سے پیچیدہ عوامل پس پردہ ہوتے ہیں جو ایک نوجوان کو اپنی زندگی ختم کرنے کے بارے میں سوچنے پر مجبور کرتے ہیں۔
- لڑکوں میں، خودکشی کے نقصان سے بچ جانے والوں، خودکشی کی کوشش میں بچ جانے والے، اور کچھ فرسٹ نیشنز، میڈیس، اور انونٹ کمیونٹیز کے لوگوں میں خودکشی کی شرح زیادہ ہے۔ 2S/LGBTQIA+ نوجوانوں میں ان کے غیر 2S/LGBTQIA+ ساتھیوں کے مقابلے میں خودکشی اور خودکشی کے رویے کے خیالات زیادہ عام ہیں۔ کچھ ایسے حالیہ اعدا و شمار بھی موجود ہیں جو سیاہ فام نوجوانوں کے درمیان بڑھتی ہوئی شرحوں کو تجویز کرتے ہیں۔ نسلی صدمے، ہومو فوبیا اور ٹرانس فوبیا، اور دھونس دھمکی کے تجربات خطرے کے عوامل ہیں۔ حفاظتی عوامل میں ثقافت، کمیونٹی، خاندان کی قبولیت وغیرہ شامل ہیں۔
- کسی بھی فرد کو خودکشی کے خیالات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ بحیثیت والدین، جانکاری لینا اور تیار رہنا اچھی بات ہے۔

نوجوانوں کے خودکشی کے بارے میں سوچنے کی کیا وجہ ہے؟

بچے اور نوجوان اس وقت خودکشی کے خیالات کا تجربہ کر سکتے ہیں جب وہ کسی صورتحال کے بارے میں دباؤ اور بے بسی، دوسروں سے لاتعلقی، مستقبل کے بارے میں ناامیدی وغیرہ محسوس کرتے ہیں۔ اس کا تعلق تناؤ سے ہو سکتا ہے، مثال کے طور پر:

- تعلقات (تنازعہ، کسی اور اہم فرد کو کھو دینا، دھونس دھمکی، طلاق)،
- اسکول (کامیابی حاصل کرنے کا دباؤ، سیکھنے کی جدوجہد، خود کو اجنبی محسوس کرنا)،
- جبر، امتیازی سلوک اور/یا غیر محفوظ/غیر معاونت یافتہ محسوس کرنا (مثلاً، نسل پرستی، ہومو فوبیا، ٹرانس فوبیا، اسلامو فوبیا، قابلیت، غربت، بدسلوکی، وغیرہ)،
- ذہنی صحت کے خدشات (ڈپریشن، ہائی پولر کا عارضہ، اضطراب و پریشانی، مسائل کا حامل نشہ آور مادے کا استعمال)۔

* اس دستاویز میں والدین کی اصطلاح استعمال کی جائے گی، اس سمجھ کے ساتھ کہ یہ وسیلہ سرپرستوں، نگہداشت کنندگان، خاندانی اراکین اور دیگر نگہداشت کنندہ بالغ افراد کے لیے بھی ہے۔



روک تھام کریں

کیا میرا اپنے بچے کے ساتھ خودکشی کے بارے میں بات کرنا انہیں زیادہ خطرے میں ڈال سکتا ہے؟

والدین اور نگہداشت کنندگان اکثر پریشان ہوتے ہیں کہ خودکشی کے متعلق بات کرنا اور خود کشی کے خیالات کے بارے میں براہ راست پوچھنا، ان کے بچے کے ذہن میں ایسے خیالات ڈال دے گا۔ نتیجے کے طور پر، بہت سے والدین اس موضوع سے مکمل طور پر گریز کرتے ہیں۔ درحقیقت، اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ کسی سے یہ پوچھنا کہ کیا وہ خودکشی کے بارے میں سوچ رہا ہے، خودکشی کے خیالات پیدا کرنے کا خطرہ بڑھا دے گا۔ بلکہ، خودکشی کے بارے میں بات کرنا آپ کے بچے کو دکھاتا ہے کہ آپ اس کی پروا کرتے ہیں اور آپ مشکل وقت میں اس کی مدد کے لیے موجود ہیں۔ آپ انہیں مشکل خیالات کو بیان کرنے کے لیے الفاظ دے سکتے ہیں، اور آپ تب ان کے ساتھ چل سکتے ہیں جب وہ درکار معاونت اور خدمات تک رسائی حاصل کرتے ہیں۔



بات چیت شروع کریں: آہستگی سے بات شروع کریں، پہلے یہ پوچھ کر کہ آپ کا بچہ کیسا محسوس کر رہا ہے۔ آپ کچھ عمومی مشاہدات اور سوالات کے ساتھ بات شروع کر سکتے ہیں، جیسا کہ ”میں نے محسوس کیا ہے کہ آپ اپنے کمرے میں بہت زیادہ وقت گزار رہے ہیں، اور آپ اداس لگ رہے ہیں۔ کیا آپ ٹھیک ہو؟“ بعض اوقات، پاس بیٹھنا یا کسی اور چیز میں مشغول رہنا آسان ہوتا ہے، جیسا کہ ڈرائنگ یا ایک ساتھ کھانا بنانا، تاکہ گفتگو کو کم شدید محسوس ہونے میں مدد مل سکے۔

بات سنیں: اپنے بچے کو آپ کے پہلے سوال کا جواب دینے کا موقع دینا ضروری ہے۔ آپ کہہ سکتے ہیں، ”مجھے اس کے بارے میں کچھ اور بتائیں۔ یہ اہم بات لگتی ہے۔ میں بہتر سمجھنا شروع کر رہا ہوں۔“

پوچھیں: خود کشی کے بارے میں براہ راست پوچھیں۔ ایک بڑے بچے کو، آپ کہہ سکتے ہیں، ”بعض اوقات، جب لوگ ایسا محسوس کرتے ہیں، تو انہیں خودکشی کے خیالات کا تجربہ ہو رہا ہوتا ہے۔ کیا آپ کے ساتھ بھی ایسا کچھ ہو رہا ہے؟“ ایک چھوٹے بچے کے لیے، آپ کہہ سکتے ہیں، ”بعض اوقات جب لوگ ایسا محسوس کر رہے ہوتے ہیں، تو وہ خود کو تکلیف پہنچانے کے بارے میں سوچنا شروع کر دیتے ہیں۔ کیا آپ کے ساتھ ایسا ہوا ہے؟“ اگر آپ کا بچہ ہاں کہتا ہے تو اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آپ کو مزید بتائیں۔ اگر آپ کا بچہ ”نہیں“ کہتا ہے، تو اپنی جبلت پر بھروسہ کریں اور ضرورت پڑنے پر فالو اپ کریں۔

ردعمل دیں: اگر آپ کا بچہ ’ہاں‘ کہتا ہے، تو پرسکون رہیں اور انہیں یقین دہانی کرائیں کہ آپ اس سلسلے میں اس کی مدد کریں گے۔ انہیں خود کشی کے خیالات کے بارے میں مزید بتانے کے لیے مدعو کریں جن کا وہ تجربہ کر رہے ہیں۔

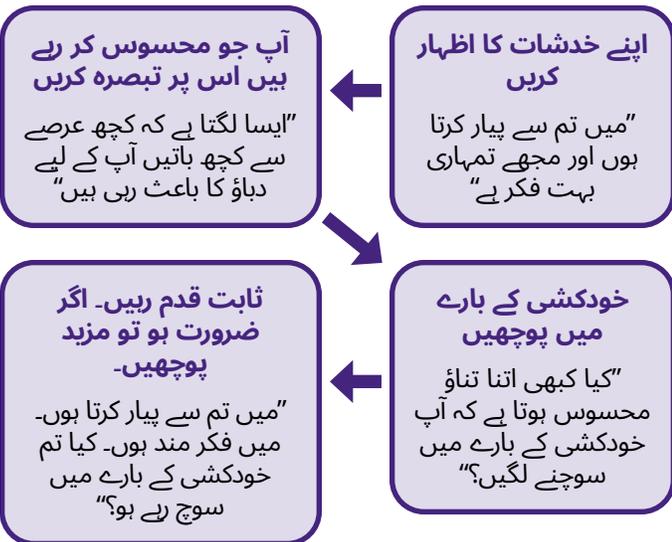
خودکشی کے لیے کچھ انتہائی علامات کیا ہیں؟

خودکشی کے لیے انتہائی علامات کو دیکھنا مشکل ہو سکتا ہے، جب تک کہ آپ کو معلوم نہ ہو کہ کیا دیکھنا ہے۔ تلاش کریں:

- خاندان اور دوستوں سے دور ہونا
- مستقبل کے بارے میں نا امیدی
- خودکشی کے بارے میں بات کرنا یا لکھنا یا موت کی خواہش کرنا
- یہ بتانا کہ وہ مغلوب، بے بس، یا قابو سے باہر محسوس کرتا ہے
- الوداع کہنے کے اشارے، جیسا کہ اہم سامان بانٹ دینا
- رویے میں تبدیلیاں (اسکول کی کارکردگی میں گراؤ، کام بند کرنا، خطرہ مول لینا، وغیرہ)
- مسائل کے حامل نشہ آور مواد کا استعمال
- حفظان صحت میں عدم توجہی
- افسردگی یا بددلی یا ڈپریشن کی علامات (اداسی، چڑچڑاپن، پہلے لطف اندوز ہونے والی سرگرمیوں سے اب کم لطف اٹھانا، سونے یا کھانے میں دشواری)

اگر مجھے لگتا ہے کہ میرے بچے کو خودکشی کے خیالات آ رہے ہیں تو مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

اپنے بچے کے ساتھ اس موضوع پر بات کرنے سے، اس کے لیے آپ پر اعتماد کرنا آسان ہو جائے گا اگر انہیں اس امر میں پریشانی کا سامنا ہو رہا ہے۔ اس مشکل گفتگو کا آغاز کرنے کے کچھ طریقے یہ ہیں:



ردعمل دیں

میں اپنے بچے کو گھر میں محفوظ رہنے میں کس طرح مدد دے سکتا ہوں؟

جب آپ کا بچہ خودکشی کے خیالات رکھتا ہو (چاہے وہ فعال ہو یا نہ ہو) تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے گھر کو محفوظ جگہ بنائیں۔ خودکشی کے فعال خیالات کا مطلب ہے کہ آپ کے بچے نے اپنی زندگی کو ختم کرنے کا منصوبہ یا ارادہ کیا ہوا ہے۔ یہ عملی تجاویز مدد کر سکتی ہیں:

- گھر سے آتشیں اسلحے اور ہتھیاروں کو ہٹا دیں، یا یقینی بنائیں کہ وہ ایک محفوظ کیبنٹ میں رکھے گئے ہیں جس کی چابیاں گھر کے باہر رکھی ہوئی ہوں یا انہیں چھپایا ہوا ہو۔ رسیاں، ڈوریاں، تیز چاقو، بلیڈز یا خود کو واضح طور پر نقصان پہنچانے والے دیگر ذرائع/اشیاء ہٹا دیں۔ گاڑی کی چابیاں چھپا دیں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کا بچہ آپ کو معلوم ہوئے بغیر کار نہ لے جا سکے۔
- ٹائلینول اور ایڈویل جیسی چیزوں سمیت تمام ادویات کو مقفل کر دیں اور ان کی نگرانی کریں۔ اگر آپ کا بچہ نسخے کی دوائیں لیتا ہے، تو اس کے استعمال پر گہری نظر رکھیں۔ کسی بھی غیر استعمال شدہ دوا کو ضائع کریں۔
- گھر سے الکحل کو ہٹا دیں، کیونکہ الکحل فیصلہ سازی کی قوت کو خراب کر سکتا ہے اور خطرے کے رویے کو بڑھا سکتا ہے۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے نے اپنے ذہنی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کے ساتھ حفاظتی پلان تیار کیا ہوا ہے۔ "Be Safe" ایپ صارفین کو ڈیجیٹل سیفٹی پلان بنانے میں مدد دیتی ہے۔ نمٹنے کا ایک جاری پلان بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس دستاویز کے آخر میں **میرا نمٹنے کا پلان** (My Coping Plan) کی ورک شیٹ دیکھیں۔
- "تحریکی عوامل" اور زیادہ خطرے والے ادوار کا خیال رکھیں اور ان اوقات میں اکثر جانچ کرتے رہیں۔ اپنے بچے کو زیادہ دیر تک تنہا مت چھوڑیں۔ اگر آپ کو باہر جانا ہے، تو انہیں اپنے ساتھ لے کر جائیں یا کسی کو ان کے ساتھ رہنے دیں۔

میں اپنے بچے کی مدد کیسے کر سکتا ہوں اگر وہ مجھے بتائے کہ وہ خودکشی کے بارے میں سوچ رہا ہے؟

اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کا بچہ کس اندرونی کیفیت سے گزر رہا ہے، اسے یقین دہانی کرائیں کہ آپ اس سے پیار کرتے ہیں اور آپ اس کے ساتھ مل کر اس سے نمٹیں گے۔ یہ عملی تجاویز مدد کر سکتی ہیں:

- پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں۔ آپ ایک بہترین معاونت بن سکتے ہیں، لیکن آپ معالج نہیں ہیں۔ اگر آپ کے بچے کو خودکشی کے خیالات کا سامنا ہو رہا ہے، تو اسے تربیت یافتہ ذہنی صحت کے پیشہ ور ماہر کی جانب سے مسلسل دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔
- بات سنیں جب آپ کا بچہ آپ کو بتائے کہ وہ کیسا محسوس کر رہا ہے۔ آپ کے ساتھ اشتراک کرنے اور ان کے جذبات کی توثیق کرنے کے لیے اس کا شکریہ ادا کریں۔ ایسے تبصروں سے گریز کریں جو ان کے جذبات کو دبا سکتے ہیں۔
- اپنے بچے سے پوچھیں کہ وہ کس طرح سے معاونت چاہتا ہے۔ اگر وہ اس کے بارے میں نہیں پوچھتے ہیں تو مشورہ نہ دینے کی کوشش کریں۔
- جب بھی آپ اُس وقت الوداع کہیں کہ جب وہ اسکول وغیرہ کے لیے گھر سے نکلتے ہیں، تو اگلی بار ملنے کے بارے میں بات کریں۔
- اپنے بچے کو کسی مسئلے کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنے میں مدد کریں اور چیزوں کو زیادہ قابل انتظام بنانے کے لیے ایک وقت میں ایک حصے سے نمٹیں۔
- اپنے بچے کو یاد رکھنے میں مدد کریں کہ اس نے دوسرے چیلنجز پر کیسے قابو پایا تھا۔ انہیں یاد دلائیں کہ انہوں نے اس مشکل وقت سے گزرنے کے لیے اپنی طاقت کو کیسے استعمال کیا تھا۔ امید دلائیں اور حوصلہ بڑھائیں۔

اپنے بچے کو یقین دہانی کروائیں کہ وہ اکیلا نہیں ہے۔
”ہم اس میں ایک ساتھ ہیں۔ میں اس سے گزرنے میں آپ کی مدد کرنے جا رہا ہوں۔“

جب لوگ اپنے خودکشی کے جذبات پر قابو پا لیتے ہیں، تو ایک حفاظتی عامل نمایاں ہوتا ہے۔ کم از کم کسی اور اہم فرد کے ساتھ معاون رشتہ... وہ آپ ہو سکتے ہیں!



ردعمل دیں - ذہنی صحت کی ایمرجنسی کی صورت میں

جب فوری کارروائی کی ضرورت ہو

اگر آپ کے بچے نے خودکشی کا منصوبہ بنایا ہو یا وہ اس پر فوراً عمل کرنے کا ارادہ رکھتا ہے تو یہ ذہنی صحت کی ایمرجنسی ہے۔

- اپنے بچے کو تنہا مت چھوڑیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کے ساتھ ہر وقت کوئی نہ کوئی موجود ہو، چاہے وہ آپ ہوں یا کوئی قریبی دوست یا خاندان کا فرد۔
- فوری طور پر سوسائٹیڈ کرائسس ہیلپ لائن (8-8-9) سے رابطہ کریں، اپنے مقامی ہسپتال کے ایمرجنسی روم میں جائیں، یا ایمبولینس کو کال کریں۔

اگر آپ کو اپنے بچے کی خودکشی کی کوشش کرنے کے بعد اس بارے میں پتہ چلتا ہے تو فوراً 911 پر کال کریں۔

- ابتدائی طبی امداد دیں اگر آپ دے سکتے ہیں۔ 911 آپریٹر کی رہنمائی پر عمل کریں۔
- آپ کے ساتھ ہسپتال جانے یا گھر پر آپ کے پاس رہنے کے لیے کسی سے رابطہ کریں۔
- اپنے بچے سے بات کریں، اسے یقین دہانی کرائیں، اسے بتائیں کہ آپ اس کے ساتھ ہیں۔

ذہنی صحت کی ایمرجنسی کی تیاری کے بارے میں ایک بہترین جائزہ کے لیے، CHEO ریسورس [خودکشی کے خیالات کے حامل بچوں اور نوجوانوں کی مدد کرنا](#) سے مشورہ کریں۔

اپنے علاقے میں بچوں، نوجوانوں اور خاندانوں کے لیے مفت، ذہنی صحت کے علاج، بشمول واک ان کلینک (ورچوئل اور ان پرسن)، جاری مشاورت اور تھراپی، اور انتہائی اور خصوصی علاج تک رسائی حاصل کرنے کے لیے [چلڈرنز مینٹل ہیلتھ اونٹاریو](#) سے رابطہ کریں۔ کسی ریفرل کی ضرورت نہیں ہے۔

بچے اور نوجوان کڈز ہیلپ فون پر (24/7) اوقات میں -1-800-668-6868 / پر کال کر کے / 686868 پر CONNECT ٹیکسٹ کر کے یا [ون اسٹاپ ٹاک](#) کو 1-855-416-8255 پر کال کر کے ایک کونسلر سے بات کر سکتے ہیں۔

ذہنی صحت کی ہنگامی صورتحالیں، اور خاص طور پر وہ جن میں خودکشی کا رویہ شامل ہو، والدین/نگہداشت کنندگان کو بہت سے مغلوب کر دینے والے جذبات میں مبتلا کر سکتی ہیں۔ ایک بار جب آپ اپنے بچے کے لیے پیشہ ورانہ مدد حاصل کر لیں، تو اس بحران کے دوران، اپنی مدد کے لیے خاندان کے کسی قریبی فرد یا دوست سے رابطہ کریں۔ اپنے لیے بھی پیشہ ورانہ مشاورتی معاونت حاصل کرنے کے بارے میں سوچیں۔ آپ اپنے علاقے میں خدمات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے [ConnexOntario](#) سے رابطہ کر سکتے ہیں (1-866-531-2600)۔



خصوصی ملاحظات

- خود کی دیکھ بھال اور نمٹنے پر تبادلہ خیال کریں۔ اپنے بچے سے پوچھیں کہ وہ خود کی دیکھ بھال کے لیے کیا کرتے ہیں، یا جب وہ دباؤ محسوس کر رہے ہوں تو اس سے نمٹنے کے لیے کیا کرتے ہیں۔ خود کی دیکھ بھال اور ذاتی لچک کی حکمت عملیوں کا نمونہ بنائیں اور ان پر تبادلہ خیال کریں۔
- بات چیت کا دروازہ کھلا رکھیں۔ آپ کہہ سکتے ہیں، "میں چاہتا ہوں کہ آپ جان لیں کہ اگر آپ بات کرنا چاہتے ہیں تو میں ہمیشہ آپ کے لیے موجود ہوں گا۔ میں کھلے ذہن اور دل سے آپ کی بات سننے کا وعدہ کرتا ہوں۔ کیا میں خود کو آپ کے لیے زیادہ دستیاب بنانے کے لیے کچھ کر سکتا ہوں؟"

اپنے بچے کو ذہنی طور پر ٹھیک رکھنے کے لیے میں اپنے بچے کے اسکول کے ساتھ مل کر کیسے کام کر سکتا ہوں؟

آپ کے بچے کا اسکول طالب علم کی ذہنی صحت کی معاونت کرنے میں شراکت دار ہے۔ معلمین کی مدد کے لیے مخصوص وسائل بنائے گئے ہیں تاکہ سیکھنے کے لیے ذہنی طور پر صحت مند اور مسلسل خیال رکھنے کا ماحول یقینی بنایا جا سکے۔ اگر آپ اپنے بچے کی ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں، یا اگر وہ خودکشی کے خیالات کا شکار ہیں، تو آپ مربوط تعاون کو یقینی بنانے کے لیے اس کے اساتذہ سے بات کر سکتے ہیں۔ یہ عملی تجاویز مدد کر سکتی ہیں:

- اپنے خدشات کے بارے میں مخصوص رہیں تاکہ آپ اور استاد مدد کرنے کا بہترین طریقہ معلوم کر سکیں۔ کسی بھی ایسی معلومات کا اشتراک کریں جو آپ کے خیال میں استاد کے لیے مددگار ثابت ہو سکتی ہے (مثلاً، وہ نقطہ نظر جو بظاہر مدد کرنے والے معلوم ہوں، مخصوص طرز عمل جسے آپ نوٹس کر رہے ہوں)۔
- استاد سے پوچھیں کہ انہوں نے اسکول میں کیا نوٹس کیا ہے۔ کچھ بچے ٹھیک محسوس ہو سکتے ہیں یا اسکول میں مختلف علامات ظاہر کر سکتے ہیں۔ تبادلہ خیال کریں کہ آپ اور وہ کیا دیکھ رہے ہیں تاکہ آپ میں سے ہر ایک کے پاس ایک پوری تصویر ہو۔
- جاری مواصلات کے آپشنز کے بارے میں پوچھیں تاکہ آپ اسکول کے ساتھ نئی معلومات کا اشتراک کر سکیں۔

ایک ٹیم کے طور پر کام کرتے ہوئے، آپ اسکول میں اپنے بچے کی صحت اور حفاظت کو یقینی بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

کسی کی خودکشی سے ہونے والی موت دیکھنے کے بعد، میں اپنے بچے کی کیسے معاونت کیسے کر سکتا ہوں؟

بدقسمتی سے، آپ کا بچہ اپنے کسی دوست، ہم جماعت، یا رشتہ دار کی خودکشی کے ذریعے موت دیکھ سکتا ہے۔ اس سے ان لوگوں کے لیے خطرہ بڑھ سکتا ہے جو پہلے سے ہی خودکشی کے خیالات رکھتے ہیں لیکن یقیناً یہ ان تمام لوگوں کے لیے پریشان کن ہے جو اس المناک نقصان سے متاثر ہوئے ہیں۔ آپ اس کے ذریعے اپنے بچے کی مدد کر سکتے ہیں۔ جو ہوا ہے اس کے بارے میں بات کرنا اور یہ یقینی بنانا اہم ہے کہ آپ کا بچہ ٹھیک ہے۔ یہ عملی تجاویز مدد کر سکتی ہیں:

- اس موت سے اس پر مرتب ہونے والے اثرات کے بارے میں پوچھیں۔ معلوم کریں کہ وہ کیا جانتے ہیں اور اگر ان کے سوالات یا غلط تشریحات ہیں تو آپ زیادہ سے زیادہ حقائق پر مبنی معلومات فراہم کریں۔

- ان کی بات سنیں اور ان کے احساس کی توثیق کریں، انہیں یہ بتاتے ہوئے کہ بہت سے مختلف احساسات میں گہرے ہونا معمول کی بات ہے (مثال کے طور پر، "آپ ناراض اور غمزدہ، دونوں دکھائی دیتے ہو، کیونکہ آپ کے دوست کی موت خودکشی سے ہوئی ہے۔ یہ مشکل وقت ہے لیکن اتنے اچانک اور المناک واقعے کا واقعی قدرتی ردعمل ہے")۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کا بچہ کیا کہتا ہے، پرسکون طریقے سے رد عمل ظاہر کرنے کی کوشش کریں۔

- اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ ان کی بھلائی کے بارے میں بھی سوچ رہے ہیں (مثال کے طور پر، "اس وقت آپ کے ساتھ جو کچھ بھی ہو رہا ہے، اس کے پیش نظر، میں سوچ رہا ہوں کہ کیا آپ کے ذہن میں بھی کوئی خودکشی کا خیال ہے۔ آپ مجھے بتا سکتے ہیں اور ہم بات کر سکتے ہیں۔")

- جیسے ہی آپ کا بچہ غمزدہ ہو، ساتھ ساتھ چلتے جائیں (جیسا کہ، "میں دیکھ سکتا ہوں کہ آپ بے حد تکلیف میں مبتلا ہو۔ مجھے افسوس ہے۔ اُو سوچتے ہیں کہ ہم اس کا حل نکالنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔ میں مددگار بننا چاہتا ہوں اور میں آپ کے لیے حاضر ہوں چاہے کچھ بھی معاملہ ہو۔")

- اگر آپ کے بچے کو لگتا ہے کہ کیا ہوا ہے اس پر عمل کاری کرنے میں مزید مدد کی ضرورت ہے، تو اس کے بارے میں پوچھیں کہ اسکول اور کمیونٹی میں اس کے معاونتی 'جوع' کے ذرائع کون سے ہیں۔ ان قابل اعتماد بالغ افراد کی فہرست بنائیں جن کے پاس وہ اس صورت مدد کے لیے جا سکتے ہیں کہ اگر آپ وہاں نہیں ہوتے ہیں۔ انہیں کمیونٹی سپورٹ کے بارے میں مطلع کریں جیسے کہ [کنڈز ہیلپ فون](https://www.smho-smsso.ca) (1-800-668-6868 یا 686868 پر "CONNECT" ٹیکسٹ کریں) یا [ون اسٹاپ ٹاک](https://www.smho-smsso.ca) (1-855-416-8255)۔

