

والدین کیا کر سکتے ہیں؟

- خود کشی کی دھمکیوں کو سنجیدگی سے لیں۔ اگر آپ غلطی پر ہیں تو اس سے کچھ نہیں ہونے والا ہے، لیکن اگر آپ صحیح ہیں تو اس سے فرق آسکتا ہے۔
- "لائق استفسار" والدین بنیں۔ واضح کردیں کہ پریشانیوں پر تبادلہ خیال ہوسکتا ہے اور کھلے مذاکرے کے توسط سے تشویشات کو بغور سنا جائے گا۔
- جب بھی آپ کو شبہ ہو کہ آپ کے بچے کے ساتھ کچھ غلط ہو رہا ہے اس پر کارروائی کریں۔ ناقابل تصور باتوں پر غور کریں اور اگر آپ غلطی پر ہیں تو اس سے درگزر کریں۔
- خود کشی پر محیط بے توجہی کے فریب سے پرہیز کریں، "ارے ہاں، اسے تو بس توجہ درکار ہے۔"
- اس بات کو تسلیم کریں کہ نوعمر افراد کے لئے افسردگی واقعتاً ایک بہت بڑی پریشانی ہے؛ یہ پریشانی ایسی نہیں ہے جو اپنے آپ ختم ہوجائے گی۔
- جب انتہائی علامات کا پتہ چلے تو پیشہ ورانہ امداد حاصل کریں۔ اپنے بچے کی اعانت کرنے کے لئے، کنبہ جاتی مشاورتوں میں شرکت کے خواہاں رہیں۔
- ایک مثبت کنبہ جاتی فضا قائم کریں۔

کنبے میں نوجوانوں کے اندر خود کشی کا تدارک



- اپنے بچے / بچی کو یقین دلانیں کہ آپ وہی کام کریں گے جو انہیں زندگی کی طرف مائل کرنے والے ہوں گے؛ انہیں آپ کے ساتھ کام کرنے کا وعدہ کرنا ضرور کرنا چاہئے۔
- بتائیں کہ زیادہ تر دشواریاں عارضی واقعات ہوتی ہیں؛ خود کشی ہمیشہ کے لئے ہوتی ہے۔
- تشویشات پر اسکول کے صلاحکار، اسکول کے سوشل ورکر، یا ماہر نفسیات کے ساتھ گفتگو کریں۔
- فعالیت کے ساتھ خود کشی پر مائل بچے کو لے کر جائیں:
 - تھراپسٹ کے پاس، جو فوری طور پر انہیں دیکھ سکتا ہے۔
 - ہالٹیمر کاؤنٹی میں واقع کمیونٹی میٹل ہیلتھ ایجنسیوں کے پاس۔
 - طب نفسی کی اکائی والے ہسپتال کے ہنگامی کمرے میں۔
- اگر یقینی طور پر معلوم نہیں ہے تو، کال کریں:
 - میریلینڈ یوتھ کرائسس ہاٹ لائن
 - 1-800-422-0009

وسائل

- ہالٹیمر کمیونٹی میٹل ہیلتھ ایجنسیز 1-800-888-1965
- ڈی آر اے ڈے اے (ڈپریشن اینڈ ریلیف ایفیکٹو ڈس آرڈرز ایسوسی ایشن) 410-955-4647
- این اے ایم آئی (نیشنل الاننس فار میٹلٹی آل) 410-467-7100
- ایس پی ای اے کے (سوسائٹڈ پریوینشن ایجوکیشن اوپنر نیس فار کٹز) 410-377-7711

Office of School Counseling

Baltimore County Public Schools
9610 Pulaski Park Dr. Suite 219
Baltimore, MD 21220
410-887-0291
410411

خود کشی پر مائل نوجوان کے لئے کیا کیا

- پوچھیں کہ "جب آپ یہ کہتے ہیں کہ 'کاش میں مرجاتا!' تو اس سے آپ کی مراد کیا ہوتی ہے؟"
- اپنے بچے / بچی کو درپیش موجودہ دشواریوں پر نگاہ ڈالیں۔ انہیں یقین دلانیں کہ آپ نے ان کے صدمے اور تکلیف کو محسوس کیا ہے، اور ساتھ مل کر کوئی حل نکالنے کا وعدہ کریں۔ ان وعدوں کو پورا کریں۔
- جب خودکشی کی دھمکی دی جائے تو، خود کشی کے منصوبے، وہ وسائل جن کے استعمال ہونے کا امکان، ہو اور ان وسائل تک اس نوجوان فرد کی رسائی کا پتہ لگائیں۔

نوجوانوں میں انسداد خود کشی کے تئیں بیداری: ایک خاندانی معاملہ

کیوں والدین کو تشویش ہونی چاہئے؟

- خود کشی 15-19 سال کی عمر کے افراد کے بیچ موت کی تیسری سب سے بڑی وجہ ہے۔ قومی سطح پر مشترکہ طور پر کینسر، امراض قلب، ایڈز، خلقی نقائص، اور دیگر طئی عوارض کی بہ نسبت زیادہ تعداد میں بچے اور نوجوان افراد ہر سال خود کشی کی وجہ سے فوت ہوجاتے ہیں۔
- ریاستہائے متحدہ میں سال کے ہر روز ہر ایک گھنٹہ تریپن منٹ پر ایک نو عمر فرد خود کشی کرتا ہے۔
- ریاستہائے متحدہ امریکہ میں جہاں دو قتل ہوتے ہیں، وہاں خود کشی کے تین معاملات ہوتے ہیں۔
- خود کشی کنبے کے اتحاد کے لئے ایک تباہ کن صدماتی کیفیت ہے۔
- خود کشی الزام، قصور، اور دوسری قیاس آرائیوں کو سامنے لاکر تکلیف کو پیچیدہ بنا دیتا ہے۔
- نوجوانوں میں خودکشی بڑے پیمانے پر قابل تدارک موت ہوتی ہے۔ نوجوانوں میں خودکشی کی انتہائی علامات کے تئیں اضافی بیداری کے ذریعہ، اس بات کے امکانات بڑھ گئے ہیں کہ خودکشی کو روکا جاسکتا ہے۔
- خودکشی پر مائل بحرانی حالت میں مبتلا کنبوں کی اعانت کرنے کے لئے وسائل دستیاب ہیں۔

خودکشی پر مائل ممکنہ ارادے کی انتہائی

ہر تاؤ: اگر وہ خود کشی کے بارے میں بات چیت کرتے ہیں، تو اس کا مطلب ہے کہ یہ چیز پہلے سے ان کے ذہنوں میں موجود ہے۔

- کسی کی جان لینے کی دھمکی

- کسی کی موت کے بارے میں ڈرائنگ یا تحریر

- زیادہ خطرے والے برتاؤ، کسی کی زندگی خطرے میں ڈال دینا

- ظاہری ہیئت میں ڈرامائی تبدیلیاں، کنبہ / دوستوں سے گریز

- منشیات اور الکحل کا بہت زیادہ استعمال

- کھانے اور / سونے کی عادات میں بدلاؤ

- خود کشی پر مائل سابقہ وضع / کوششیں

- انعام میں ملی چیزوں کو چھوڑ دینا، کسی کی تدفین کے لئے وصیت تیار کرنا یا منصوبے بنانا

- رجحانات / افسردگی / ایک ہلاکت خیز جذبہ ہے

- افسردگی کی تاریخ؛ خود کشی کرنے والے نوے فیصد سے زیادہ افراد اس میں مبتلا ہوتے ہیں

- پریشانیوں سے زیر بار ہوجانے کا احساس

- غلط ابتلاؤں کے لئے دنیا پر غصہ ہونا یا اس بات کا احساس ہونا کہ دوسرے لوگ ان کی پریشانیوں کا خیال نہیں کرتے ہیں

- ایسی صورتحال کو تبدیل کرنے میں بے بس ہونا جس کو وہ نامیدی کے طور پر دیکھتے ہیں

- انتقام کی تمنا، خود اپنی ضروریات کے تئیں ناقص بات چیت، مسئلے کو حل کرنے کی ناقص اہلیتیں

- ایسی تکلیف ہونا جسے وہ فوراً ختم ہوجانے کے خواہاں ہوں

- کاملیت پسندی، ضدی سوچ رکھنے والا

زندگی کے حالات خود کشی پر آمادہ نوجوان زندگی سے تنگ آمدہ محسوس کرتا ہے۔

- اسکول میں نظم و ضبط اور / یا معاشرے میں قانون پر عمل پیرا ہونے میں پریشانی۔

- ہوسکتا ہے بدسلوکی کا سامنا ہوا ہو۔

- گھر پر یا اسکول میں تنازعہ میں گھرا رہنا۔

- ہوسکتا ہے کہ آموزشی معذوری ہو۔

- جنسی میلان کی وجہ سے مسترد کر دیا گیا ہے یا ہوسکتا ہے کہ آزار رسانی / ایذا رسانی کا شکار رہا ہو۔

- ایسے گھر میں رہنا جہاں آتشیں اسلحے تیار حالت میں قابل رسانی ہیں۔

- بے در پے نقصانات۔

- کسی قریبی دوست / رشتہ دار کی خودکشی۔

- کسی عزیز کی جانب سے سر عام تحقیر یا تذلیل۔

خود کشی پر مائل ہونے کی انتہائی علامات کے بارے میں والدین

نوجوان افراد میں کئی ایک تبدیلیاں آتی ہیں اور وہ معمول کی نشو و نما کے حصے کے طور پر مزاج میں زبردست پھیر بدل کا اظہار کرسکتے ہیں۔

ایک انتہائی علامت خود کشی پر مائل ارادے کی واضح انتہائی علامت نہیں بھی ہوسکتی ہے۔ لیکن خود کے بارے میں مجبوری کے احساسات کے انداز اور تکلیف میں مبتلا کرنے والوں کی نگاہوں میں بے چارگی کا شعور اور زندگی کی صعوبتوں پر کھل کر گفت و شنید ہونی چاہئے۔ مصیبت زدہ نوجوان افراد کے لئے پریشانیوں بحرانی صورتحال اختیار کرسکتی ہیں۔