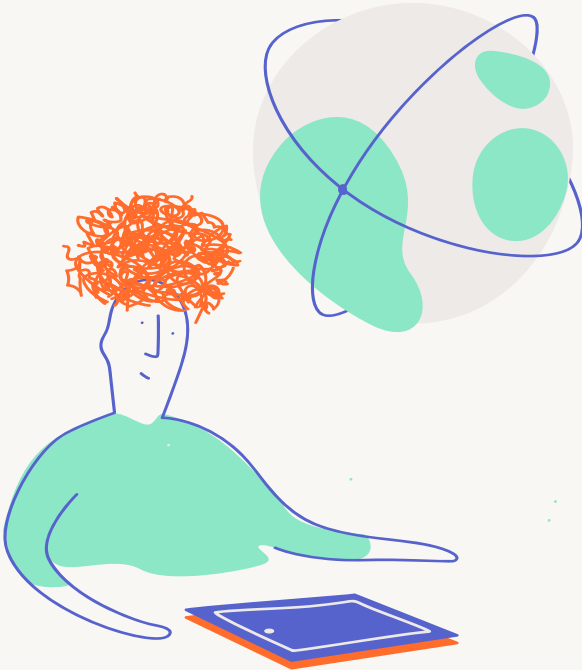


chatsafe# برائے معلمین

خودکشی کے حوالے سے آن لائن ہونے والی گفتگو کو محفوظ بنانے میں اساتذہ کا کیا کردار ہو سکتا ہے



Orygen ©

اس اشاعت کے جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ کاپی رائٹ ایکٹ 1968 اور اس کے بعد کی ترامیم کے تحت استعمال کی اجازت کے علاوہ، Orygen کی پیشگی تحریری اجازت کے بغیر کسی بھی حصے کو کسی بھی ذرے سے دوبارہ تیار، سٹور یا منتقل نہیں کیا جا سکتا۔

تجویز کردہ حوالہ

Orygen, 2020، ایجوکیٹرز کیلئے #chatsafe: اساتذہ خودکشی کے بارے میں محفوظ آن لائن مواصلات کی سپورٹ کیسے کر سکتے ہیں، میلبورن، آسٹریلیا

دست برداری

یہ معلومات طبی مشورہ نہیں ہے۔ یہ عمومی ہے اور آپ کے ذاتی حالات، جسمانی تندرستی، ذہنی حالت یا ذہنی ضروریات کو مدنظر نہیں رکھتا۔ اس معلومات کا استعمال اپنی یا کسی دوسرے فرد کی طبی حالت کے علاج یا تشخیص کیلئے نہ کریں اور اس معلومات میں کسی چیز کی وجہ سے طبی مشورے کو کبھی نظر انداز نہ کریں یا اس کی تلاش میں تاخیر نہ کریں۔ تمام طبی سوالات ہیلتھ کیئر کے کسی قابل پیشہ ور کے حوالے کئے جانے چاہئے۔ اگر شبہ ہو تو براہ کرم ہمیشہ طبی مشورہ لیں۔

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au

chatsafe# کیا ہے؟

آسٹریلیا سمیت کئی ممالک نے خودکشی کے محفوظ رپورٹنگ کیلئے میڈیا گائیڈ لائنز تیار کی ہیں۔ ان گائیڈ لائنز کا ہدف میڈیا پروفیشنلز ہوتے ہیں اور اس میں انٹرنیٹ اور 'سوشل میڈیا' کی بجائے بڑے پیمانے پر خبروں کے دیگر روایتی ذرائع پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ تاہم، ہم جانتے ہیں کہ نوجوان لوگ مختلف طریقوں سے خودکشی کے متعلق تبادلہ خیال کرنے کیلئے زیادہ تر سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کا استعمال کرتے ہیں۔ لہذا پروفیشنلز کی شمولیت اور میڈیا کے روایتی ذرائع پر توجہ مرکوز کرنے والی حکمت عملیوں کا نوجوانوں کیلئے مددگار ثابت ہونے کا امکان کم ہے۔

اسے حل کرنے کیلئے ہم نے chatsafe# گائیڈ لائنز بنائی ہیں (1)۔ chatsafe# گائیڈ لائنز دنیا کی پہلی ثبوتوں پر مبنی ٹولز اور تجاویز ہیں جن سے نوجوانوں کو سوشل میڈیا پر خودکشی کے حوالے سے محفوظ گفتگو کرنے میں براہ راست مدد ملتی ہے۔ انہیں نوجوانوں، میڈیا اور خودکشی کی روک تھام کے پروفیشنلز کی شراکت داری میں تیار کیا گیا ہے اور آسٹریلیا کے نوجوانوں کی شراکت داری میں بنائی گئی **سوشل میڈیا کمپین** کی جانب سے ان کی سپورٹ کی جاتی ہے (2)۔

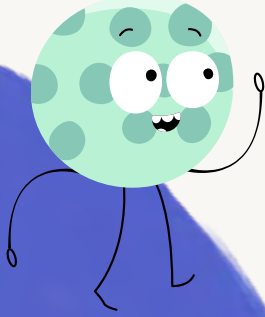
ان گائیڈ لائنز میں درج ذیل سیکشنز موجود ہیں:
 (1) خودکشی کے متعلق کچھ بھی پوسٹ کرنے سے قبل؛ (2) خودکشی کے برتاؤ سے متعلق اپنے خیالات، احساسات یا تجربہ شیئر کرنا؛ (3) کسی ایسے فرد کے بارے میں بات کرنا جو خودکشی کے خیالات، احساسات یا برتاؤ سے متاثر ہوا ہے؛ (4) کسی ایسے فرد کو جواب دینا جو شاید خودکشی کر سکتا ہے؛ اور (5) یاد گار ویب سائٹس، پیجز اور محدود گروپس۔

آپ chatsafe# گائیڈ لائنز کی کاپی **chatsafe# ویب سائٹ** سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں (www.orygen.org)۔ chatsafe# گائیڈ لائنز **Facebook** کے **./au/chatsafe**۔ **تحفظ سنٹر کے آن لائن خیر و عافیت کے سیکشن** میں حاصل کی جا سکتی ہیں۔



#chatsafe برائے معلمین

نوجوان اکثر اپنے اساتذہ پر اعتماد رکھتے ہیں لہذا کلاس روم میں خودکشی کے موضوع پر مختلف طریقوں سے گفتگو کی جا سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، ہو سکتا ہے طلباء اپنے ذاتی (یا کسی اور کے) خودکشی کے متعلقہ خیالات، احساسات یا برتاؤ کے بارے میں آپ سے بات کریں۔ متبادل طور پر ہو سکتا ہے آپ کو ان طلباء کے بارے میں معلوم ہو جائے جو سوشل میڈیا پر آن لائن خودکشی کے متعلق مواد دیکھ رہے ہیں یا بات چیت کر رہے ہیں۔ خودکشی کے موضوع کو سکول کی کتابوں، فلموں میں یا اگر کوئی معروف ہستی خودکشی کرتی ہے تو میڈیا میں بھی پیش کیا جا سکا ہے۔



اس پورے وسائل میں آپ کو #chatsafe ویب سائٹ اور #chatsafe Instagram پیج کے براہ راست لنکس ملیں گے۔ ہم نے نوجوانوں کیلئے اینیمیشن ویڈیوز بھی شامل کی ہیں جو اس وسائل میں پیش کردہ موضوعات پر بات کرتی ہیں۔ آپ انہیں اپنے طلباء کے ساتھ شیئر کریں یا ان ویڈیوز کو گفتگو کے آغاز کے طور پر استعمال کریں۔

ہم نے #chatsafe برائے معلمین بنایا ہے تاکہ معلمین کو ان سے تعلق رکھنے والے نوجوانوں کو سوشل میڈیا پر خودکشی کے موضوع پر محفوظ گفتگو کرنے کیلئے تیار کرنے کی سہولت ملے۔ اس ریسورس میں اس بارے میں معلومات فراہم کی جائے گی کہ آپ خودکشی کے بارے میں بات کرتے وقت نرم لہجہ کیسے اختیار کر سکتے ہیں، کس طرح نوجوانوں کو سوشل میڈیا پر خودکشی سے متعلقہ مواد میں محفوظ طریقے سے انگیج ہونے کا اختیار دے سکتے ہیں، اور کس طرح نوجوانوں کو اس مواد میں انگیج ہونے کے طریقے کے بارے میں فیصلے کرنے کیلئے تیار کر سکتے ہیں۔ اس ریسورس میں سوشل میڈیا کے اس مواد کے براہ راست لنکس بھی فراہم کیے جاتے ہیں جسے نوجوانوں نے ڈیزائن کیا ہے، جسے شاید آپ اپنے طلباء کے ساتھ شیئر کرنا یا اس کے بارے میں گفتگو کرنا پسند کر سکتے ہیں۔

اس ریسورس میں موجود معلومات کسی بھی سکول یا یونیورسٹی کی انفرادی پالیسی یا محکمہ تعلیم (یا دیگر متعلقہ انضباطی ادارے) کے فراہم کردہ مشورے کو تبدیل کرنے کی غرض سے نہیں بنائی گئی ہے۔ اس ریسورس میں موجود معلومات کو طلباء کی عمر کے لحاظ سے اپنایا جا سکتا ہے۔ #chatsafe کا مواد 16 سے 25 سال کی عمر والوں کے ساتھ بنایا گیا ہے، اور ہماری تجویز ہے کہ #chatsafe کے مواد کے بارے میں گفتگو کرتے وقت ان طلباء کی عمروں پر غور کریں جن کے ساتھ آپ کام کر رہے ہیں۔

نوجوان لوگ سوشل میڈیا کو سپورٹ حاصل کرنے اور فراہم کرنے کا ایک بہترین طریقہ مانتے ہیں

محفوظ گفتگو سے کیا مراد ہے؟

محفوظ گفتگو chatsafe# کی کلید ہے۔ محفوظ گفتگو میں یہ چیزیں شامل ہوتی ہیں جیسے طلباء کس طرح کی زبان استعمال کرتے ہیں، طلباء آن لائن کس قسم کی معلومات شیئر کرتے ہیں، اور طلباء ایک دوسرے کو کتنی سپورٹ فراہم کر سکتے ہیں۔ اس سے نوجوان فرد کی زندگی میں قابل اعتماد افراد کو ان چیزوں میں مدد ملتی ہے (a) محفوظ اور غیر محفوظ گفتگو کے درمیان فرق کرنا، اور (b) آن لائن اور آف لائن دونوں گفتگو میں محفوظ گفتگو کا نمونہ بنانا۔

آسٹریلیا کے نوجوان افراد سوشل میڈیا پر زیادہ وقت گزار رہے ہیں اور ہم جانتے ہیں کہ وہ اکثر اپنے خیالات، احساسات اور ائیڈیاز کے بارے میں بات کرنے کیلئے Facebook، Instagram، Snapchat (اور دیگر) جیسے پلیٹ فارمز کو محفوظ جگہ کے طور پر دیکھتے ہیں۔ اسی وجہ سے کچھ نوجوان افراد خودکشی سے متعلقہ خیالات اور برتاؤ بشمول خود اذیتی کے بارے میں بات چیت کرنے کیلئے سوشل میڈیا سے رجوع کر سکتے ہیں۔ ان گفتگوؤں کو محفوظ، کارآمد اور موزوں رکھنا chatsafe# کا ہدف ہے۔ ہم نوجوان افراد کو ایسے ٹولز فراہم کرنا چاہتے ہیں جو ان گفتگوؤں کو محفوظ رکھنے کیلئے ضروری ہیں، اور مدد اور سپورٹ فراہم کرنے کے تناظر میں ہم سوشل میڈیا کو بہت اہم سمجھتے ہیں۔

نوجوان افراد نے ہمیں بتایا کہ سوشل میڈیا سے درج ذیل سہولیات ملتی ہیں:

- کمیونٹی اور سماجی رابطے کا احساس پیدا کرنے کی سہولت ملتی ہے؛
- مدد حاصل کرنے اور معلومات تلاش کرنے کیلئے قابل رسائی اور مناسب طریقے فراہم کیے جاتے ہیں، اور
- یہ ایسا پلیٹ فارم ہے جہاں وہ بغیر کسی رسوائی کے اپنے احساسات کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔



البتہ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ خودکشی سے متعلقہ مواد کی آن لائن نمائش سے نوجوان افراد کو خطرہ بھی لاحق ہو سکتا ہے، اور خاص طور پر ایسا اس وقت ہوتا ہے جب کوئی معلومات غیر محفوظ یا غیر مددگار طریقے سے شیئر کی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر، مواد کی کچھ اقسام (جیسے گرافک معلومات یا تصاویر) مصیبت یا خودکشی جیسے برتاؤ کا باعث بن سکتی ہیں۔ تاہم، تحقیق کے مطابق جب مین سٹریم میڈیا میں خودکشی کے بارے میں ذمہ داری اور حساس طریقے سے معلومات شیئر کی جاتی ہیں تو خودکشی کی شرح میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے chatsafe# گائیڈ لائنز بنائی گئیں تاکہ نوجوان افراد محفوظ طریقے سے آن لائن گفتگو کر سکیں اور انہیں تجویز کی جاتی ہے کہ وہ ذمہ داری اور حساس طریقے سے معلومات شیئر کریں۔

chatsafe# کی تجویز ہے کہ خودکشی کے حوالے سے آن لائن گفتگو کرتے ہوئے معاون اور نرم لہجے کا استعمال کریں۔

زبان اہمیت رکھتی ہے

معاون زبان:

- یہ کہیں کہ "خودکشی کی وجہ سے فوت ہونے والا" فرد ("خودکشی کرنے والا" کہنے کی بجائے - سخت لہجے والی زبان کی مثالیں درج ذیل ہیں)۔
- اس بات کی نشاندہی کریں کہ خودکشی ایک پیچیدہ عمل ہے اور کسی انسان کی زندگی کو ختم کرنے میں کئی عوامل شامل ہوتے ہیں۔
- امیدوں اور بحالی کے پیغامات شامل کریں۔
- وہ دیگر افراد جو شاید خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہوں انہیں یہ بتائیں وہ کہاں اور کیسے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔
- خودکشی سے بچانے والے عوامل کے متعلق معلومات شامل کریں (مثلاً بامعنی سرگرمیوں میں مشغول ہونا اور رابطے اور تعلقات استوار کرنا اور برقرار رکھنا)۔
- اس بات کی وضاحت کریں کہ خودکشی کو روکا جا سکتا ہے، مدد دستیاب ہے، علاج کامیاب ہو سکتا ہے اور صحت یابی ممکن ہے۔
- نوجوانوں کو اس بات کی ترغیب دیں کہ وہ جو محسوس کر رہے ہیں اس کے بارے میں کسی دوست، قابل اعتماد فرد یا کسی پیشہ ور فرد سے بات کریں۔

سخت لہجہ:

- ایسے الفاظ کا استعمال نہ کریں جو خودکشی کو ایک جرم یا گناہ کا عمل قرار دیتے ہیں (جیسے خودکشی کی کہنے کی بجائے یہ کہیں کہ خودکشی کی وجہ سے انتقال ہوا)۔ اس کی وجہ سے کسی فرد کو یہ لگ سکتا ہے کہ وہ جو محسوس کر رہا ہے وہ غلط ہے یا ناقابل قبول ہے یا کوئی اس بات کیلئے فکرمند ہو سکتا ہے کہ اگر وہ مدد مانگتا ہے تو اسے تنقید کا نشانہ بنایا جائے گا۔
- یہ نہ کہیں کہ خودکشی تمام مسائل، زندگی کی کشمکش یا ذہنی صحت کی دشواریوں کا 'حل' ہے۔
- ایسے الفاظ استعمال نہ کریں جن سے خودکشی کا عمل دلکش اور پیارا ثابت ہو یا خودکشی کی ترغیب دیتے ہوں۔
- ایسے الفاظ استعمال نہ کریں جس سے خودکشی کا عمل بہت ہی معمولی یا کم پیچیدہ لگنے لگے۔
- کسی ایک واقعہ پر الزام نہ لگائیں یا یہ نہ جتائیں کہ خودکشی کی وجہ ایک ہی تھی، غنڈہ گردی یا سوشل میڈیا کا استعمال۔
- گمان لگانے والے جملے استعمال نہ کریں جو خرافات، بدنامی، دقیانوسی تصورات کو تقویت دیتے ہیں یا یہ تجویز کرتے ہیں کہ خودکشی کے بارے میں کچھ نہیں کیا جا سکتا۔
- حقیقی خودکشی یا خودکشی کی کوشش کے بارے میں تفصیلی معلومات فراہم نہ کریں۔
- خودکشی کے طریقوں یا خودکشی کے مقام کے بارے میں معلومات فراہم نہ کریں۔ اگر کسی خاص جگہ یا 'ہاٹ سپاٹ' پر خودکشی کی متعدد وارداتیں ہوئی ہوں تو اس کا ذکر نہ کریں۔

اگرچہ خودکشی کے متعلق گفتگو کو روکا نہیں جا سکتا، یا روکا نہیں جانا چاہیے، یہ بہت اہم ہے کہ اس طرح کی بات چیت میں امید، صحت یابی، اور مدد حاصل کرنے کے حوالے سے باتیں سامنے رکھی جائیں۔ طلباء کو اس بات کی ترغیب دیتے ہوئے کہ وہ اپنے احساسات کے بارے میں لوگوں سے بات کریں جن پر انہیں اعتماد ہے، اس بات پر توجہ مرکوز کر کے کہ خودکشی ایک پیچیدہ عمل ہے اور اسے روکا جا سکتا ہے، اور ہمیشہ اس بات کا اعادہ کرتے ہوئے کہ مدد ہمیشہ دستیاب ہے، ہم نوجوانوں کو ٹولز مہیا کر رہے ہیں تاکہ وہ خودکشی کے بارے میں محفوظ طریقے سے بات چیت کر سکیں۔

معلومات شیئر کرنا

chatsafe# گائیڈ لائنز نوجوانوں کو اس بات کی ترغیب دیتی ہے کہ کسی معلومات کو آن لائن پوسٹ کرنے سے پہلے اس پر غور کریں اور یہ سوچیں کہ وہ یہ معلومات کیوں شیئر کرنا چاہتے ہیں۔ اس بارے میں غور کرنا کہ ان کی پوسٹ کا دوسروں پر کیا اثر ہو سکتا ہے اور یہ یاد دہانیاں کرانا بھی مفید ثابت ہوتا ہے کہ آیا گفتگو کا کوئی دوسرا طریقہ موجود ہے جو محفوظ یا مزید مفید ثابت ہوگا۔ اگر کوئی نوجوان خودکشی سے متعلقہ معلومات آن لائن شیئر کرنے والا ہو تو انہیں یہ یاد دلانا ضروری ہے کہ:

- پوسٹیں وائرل ہو سکتی ہیں اور وہ کنٹرول نہیں کر سکیں گے کہ ان کی پوسٹوں کو کون دیکھ رہا ہے یا شیئر کر رہا ہے۔
- اگر پوسٹ غیر درست، رسوا کن یا غیر محفوظ ہو تو اس کا منفی اثر پڑ سکتا ہے۔
- انٹرنیٹ ایک مستقل چیز ہے: "ایک مرتبہ پوسٹ کرنے کا مطلب ہے ہمیشہ پوسٹ کرنا" اور دیگر صارفین اس کا سکرین شاٹ لے سکتے ہیں یا دوسروں کو دکھا سکتے ہیں۔
- آن لائن پوسٹ کرتے وقت، دوسروں کی طرف سے کیے جانے والے غیر محفوظ یا نقصان دہ کمنٹس کیلئے پوسٹوں کی باقاعدگی سے نگرانی کرنا ضروری ہے۔
- طلباء اپنے موجودہ یا گزشتہ خودکشی کے خیالات، احساسات یا برتاؤ کے ساتھ اپنے تجربے کے بارے میں پوسٹ کر سکتے ہیں۔ اگر کسی نوجوان سے ذاتی سوشل میڈیا پوسٹوں کے بارے میں بات کی جائے تو درج ذیل سوالات مفید ثابت ہو سکتے ہیں:
- اپنا تجربہ شیئر کرنے سے آپ کو کیا محسوس ہوگا؟ مثال کے طور پر، اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ پریشان کن ہو سکتا ہے تو اپنی پوسٹ کو شیئر کرنے سے پہلے اپنے بھائی/بہن، قابل اعتماد فرد یا کسی دوست سے پوسٹ کا جائزہ لینے کو کہہ سکتے ہیں۔
- آپ اپنا تجربہ شیئر کر کے کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ کیا آپ آگاہی بڑھانا چاہتے ہیں یا مدد حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ کیا ان چیزوں کو حاصل کرنے کے مزید موثر طریقے موجود ہیں؟
- کیا آپ کو لگتا ہے کہ اپنے خودکشی سے متعلقہ موجودہ یا گزشتہ خیالات، احساسات یا برتاؤ کے حوالے سے مدد مانگ کر آپ کو فائدہ ہو سکتا ہے؟ آپ کے پاس کون سے وسائل، افراد یا دوست موجود ہیں؟
- آپ کی پوسٹ کیسے نظر آئے گی؟ مثال کے طور پر، کیا آپ کسی پیشہ ور مینٹل ہیلتھ سائٹ، کسی گمنام پلیٹ فارم یا پبلک پلیٹ فارم پر پوسٹ کر رہے ہیں؟
- آپ کی پوسٹ آپ کے دوستوں، فیملی اور ساتھیوں کو کیسے متاثر کر سکتی ہے؟
- جن لوگوں نے آپ کی پوسٹ پڑھی ہے کیا آپ کا تجربہ پڑھنے کے بعد وہ جانتے ہیں کہ اپنی یا اپنے عزیزوں کی مدد کیسے کرنی ہے؟ اگر نہیں تو جن اقدامات سے آپ کو مدد ملی تھی ان کے بارے میں تجاویز فراہم کرنا مفید ہو سکتا ہے۔



"پوسٹ کرنے سے پہلے،
رکیں اور غور کریں"

سپورٹ فراہم کرنا

مدد کی متعلقہ سروسز جیسے کہ ہیلپ لائنز، خودکشی سے بچاؤ کی مقامی سروسز، یا مقامی ہنگامی سروسز کے فون نمبر یا لنکس شامل کرنا ایک اچھا طرز عمل ہے۔ مختلف سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر بھی خودکشی کی روک تھام کے وسائل دستیاب ہیں۔

آپ chatsafe# گائیڈ لائنز میں اپنے علاقے کی سپورٹ سروسز کی لسٹ حاصل کر سکتے ہیں۔



"کیا کسی دوست نے کچھ ایسا پوسٹ کیا ہے جس سے آپ کو ان کی فکر ہو رہی ہے؟ اگر آپ کو لگتا ہے کہ وہ خطرے میں ہیں تو یہاں کچھ اقدامات ہیں جو آپ مدد کیلئے کر سکتے ہیں"

طلباء کسی ایسے فرد پر کس طرح نظر رکھ سکتے ہیں جس کے بارے میں وہ فکر مند ہیں؟

اگر طلباء کسی کے آن لائن شیئر کیے گئے مواد کی وجہ سے ان کے بارے میں فکر مند ہیں تو chatsafe# گائیڈ لائنز میں انہیں اس فرد سے براہ راست، چاہے آن لائن یا آف لائن، بات کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ گائیڈ لائنز میں یہ بھی تجویز کیا جاتا ہے کہ کسی معتبر بالغ فرد (مثلاً استاد) یا دوست کو مطلع کرنا اور اگر دستیاب ہو تو کسی پیشہ ور کی رائے لینا مفید ہوگا۔

اگر آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کے طلباء کسی کے بارے میں فکر مند ہیں، اور وہ یہ گفتگو آن لائن کر رہے ہیں تو انہیں یاد دلانے لائق یہاں کچھ چیزیں موجود ہیں:

دوسروں سے آن لائن رابطہ کرنا بہت سے لوگوں کیلئے تصدیق کرنے، جڑے اور مدد کا ایک اہم ذریعہ بن سکتا ہے۔ ایسے مواد کو ہمیشہ سنجیدگی سے لیں جس سے کسی فرد کے خودکشی کے بارے میں سوچنے کا امکان پیدا ہو سکتا ہے، لیکن آپ کب اور کس قسم کی مدد پیش کر سکتے ہیں اس کے بارے میں حدود طے کرنا یقینی بنائیں۔

کسی دوست پر نظر رکھنے سے پہلے

رابطہ کرنے سے قبل، chatsafe# گائیڈ لائنز سے نوجوانوں کو خود کا جائزہ لینے کی ترغیب کی جاتی ہے:

- مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے؟
- کیا میں اس شخص کو سپورٹ کر سکتا/سکتی ہوں؟
- کیا میں جانتا/جانتی ہوں کہ مدد کہاں سے حاصل کرنی ہے یا ضرورت پڑنے پر مزید جامع مدد کہاں سے حاصل ہو سکتی ہے؟
- کیا یہ مجھے غیر محفوظ یا پریشان کرے گا؟

اگر مواد تشویش ناک ہے یا کوئی نوجوان جواب دینا اطمینان بخش نہیں سمجھتا تو کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ یہ اہم ہے کہ نوجوان جو مدد فراہم کر سکتے ہیں اس کی حدود کو پہچانیں اور سمجھیں کہ یہ ان کی ذمہ داری نہیں کہ مدد کیلئے ذاتی طور پر پہنچیں۔ کسی نوجوان شخص کیلئے یہ ایک بڑی ذمہ داری کی طرح محسوس ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر کوئی دوست یا ساتھی انہیں نجی طور پر میسج کر رہا ہو یا ان سے اسے خفیہ رکھنے کی درخواست کر رہا ہو۔ اگر انہیں مدد کی ضرورت ہو تو نوجوان افراد یہ کریں:

- کسی معتبر بالغ فرد یا دوست کو مطلع کریں۔
- پیشہ ور سے رائے لیں۔
- خودکشی سے متعلق مواد کی متعلقہ پلیٹ فارم پر رپورٹ کریں (مثلاً، Facebook کا تحفظ سنٹر)۔

جب کوئی نوجوان فرد کسی کو یہ جواب دینے کا فیصلہ کرتا ہے کہ وہ اس کے بارے میں فکر مند ہے تو ہم انہیں ترغیب دیتے ہیں کہ اس فرد سے ذاتی طور پر رابطہ کریں اور انہیں بتائیں کہ وہ ان کے بارے میں فکر مند ہیں اور یہ کہ وہ ان کی پرواہ کرتے ہیں۔ خطرے میں مبتلا فرد پھر اپنے خیالات، احساسات یا تجربات کی وضاحت کر سکتا ہے۔

کسی سے یہ پوچھنے میں کوئی حرج نہیں ہے کہ کیا وہ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں

اس وقت، کسی سے براہ راست یہ پوچھنے میں کوئی حرج نہیں ہے کہ: "کیا آپ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں؟"۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ خودکشی کے بارے میں پوچھنا کسی شخص کے خودکشی کے رویے میں ملوث ہونے کے امکان کو بڑھاتا ہے۔ یہ بہت اہم ہے کہ سوال براہ راست اور صاف طور پر پوچھا جائے۔

- "کیا آپ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں؟"
- "کیا آپ کو خودکشی کے خیال آتے ہیں؟"
- "کیا آپ اپنی زندگی ختم کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں؟"

ان حالات میں کسی سے کہنے کیلئے کوئی بات کامل یا درست نہیں ہے اور کوئی کوشش نہ کرنے سے بہتر ہے کہ مدد کا اظہار اور پیشکش کی جائے۔

پھر آپ کو کیا کرنا چاہئے؟ جب کسی کو خودکشی کا فوری خطرہ ہو یا وہ خودکشی کی کوشش کر رہا ہو تو:

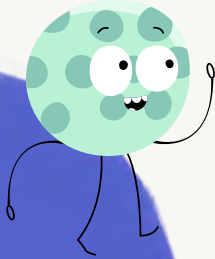
- خطرے میں مبتلا فرد کو 000 پر کال کرنے کی ترغیب دیں۔
- اس فرد کی فیملی یا ان کے سوشل نیٹ ورک سے جڑے کسی فرد سے رابطہ کریں جو انہیں دیکھ سکے۔
- اگر آپ اس فرد یا ان کی فیملی یا سوشل نیٹ ورک سے جڑے کسی فرد سے رابطہ نہ کر سکیں تو ان کی جانب سے 000 پر کال کریں۔ وہ آپ سے آپ کا نام اور رابطے کی تفصیلات، اس شخص کے بارے میں تفصیلات، انہوں نے کیا کہا ہے جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ خطرے میں ہیں، ان کی پوسٹ/میسج کی تاریخ اور وقت، اس فرد کا موجودہ مقام پوچھیں گے جس کے بارے میں آپ فون کر رہے ہیں (اگر آپ جانتے ہیں)۔

اگر کوئی فرد خود کشتی کے فوری خطرے میں نہ ہو:

- اس فرد کو یقین دلائیں کہ مدد دستیاب ہے اور انہیں پیشہ ور افراد کی مدد لینے چاہئے۔
- ان سے پوچھیں کہ کیا وہ بات کرنا چاہتے ہیں یا آپ کیسے مدد کر سکتے ہیں۔
- ان سے پوچھیں کہ کیا وہ جانتے ہیں کہ مدد کہاں سے حاصل کرنی ہے، یا کیا وہ کچھ مقامی سپورٹ سروسز کی رابطے کی معلومات چاہتے ہیں۔
- اگر وہ آپ سے بات نہیں کرنا چاہتے تو اس بات کا احترام کریں لیکن انہیں کسی سے بات کرنے کی ترغیب دیں۔

یہ گفتگوئیں طلباء کی خیر و عافیت کی نگرانی کرنے اور مزید خودکشیوں کو روک تھام کا ایک اہم طریقہ ہو سکتی ہیں۔

- یہ اہم ہے کہ آن لائن گفتگوئیں اور پوسٹیں ہمیشہ غیر محفوظ میسجز کیلئے مانیٹر کی جائیں، اور یہ کہ سپورٹ سروسز فراہم کی جاتی ہیں۔
- اگرچہ سوشل میڈیا طلباء کو اپنے جذبات کے بارے میں بات کرنے کا موقع فراہم کر سکتا ہے، یہ ضروری ہے کہ یہ محفوظ طریقے سے کیا جائے کیوں کہ سوشل میڈیا سے بھی نقصان پہنچنے کا امکان ہے۔ مثال کے طور پر، غلط معلومات اور افواہیں آن لائن تیزی سے پھیل سکتی ہیں، اور وہ مواد جو خودکشی کو سنسنی خیز بناتا ہے یا خودکشی کو مثبت یا بدنما انداز میں پیش کرتا ہے وہ منفی نتائج کا باعث بن سکتا ہے، اور بعض حالات میں کمزور افراد میں مزید خودکشی کا رویہ پیدا کر سکتا ہے۔ آپ کے سکول اور کمیونٹی یہ یقینی بنانے کیلئے اقدامات کر سکتے ہیں کہ سوشل میڈیا پر شیئر کی جانے والی گفتگوئیں اور معلومات مناسب اور مددگار ہوں۔



"خودکشی سے مرنے والے کسی فرد کو یاد کرنا ماتم ہو بہ ضروری نہیں ہے"

خودکشی سے مرنے والے کے بارے میں محفوظ طریقے سے آن لائن بات کرنا

خودکشی سے مرنے والے کسی کو یاد کرتے وقت، یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ کیا کہنا ہے یا صورتحال کے متعلق محفوظ طریقے سے کیسے بات کرنی ہے۔ یہاں یاد رکھنے والی کچھ باتیں بتائی گئی ہیں:

یہ گفتگوئیں ہو رہی ہیں۔

- طلباء میں یہ گفتگو ہو رہی ہوں گی اور وہ اپنے دوستوں اور معتبر بالغوں کے ساتھ اس بارے میں بات کرنا چاہیں گے۔

یہ گفتگوئیں محفوظ ہو سکتی ہیں۔

- ان گفتگوؤں کو آسان بنانے کے مددگار طریقے موجود ہیں: محفوظ زبان کا ماڈل، نوجوانوں کو ان کے احساسات کے بارے میں بات کرنے کی ترغیب دیں اور انہیں یاد دلائیں کہ مدد ہمیشہ دستیاب ہے۔
- غم پیچیدہ ہوتا ہے اور اس کا تجربہ بہت سے مختلف طریقوں سے ہو سکتا ہے۔ اگرچہ کچھ نوجوان خودکشی کے بارے میں بات کرنا چاہتے ہیں، دوسرے نوجوان شاید یہ گفتگو کرنا درست محسوس نہ کریں۔ اس وجہ سے، جب خودکشی کے خیالات، احساسات یا رویے سے متعلقہ مواد شیئر کیا جاتا ہے تو #chatsafe ہمیشہ مواد کی انتباہات کے استعمال کی ترغیب دیتی ہے۔ اس سے دوسرے صارفین کو 'پیشگی انتباہ' ملتی ہے اور وہ ان معلومات پر کنٹرول فراہم کرتی ہے جو وہ آن لائن دیکھتے ہیں۔ #chatsafe نے مواد کی کچھ انتباہی مثالیں فراہم کی ہیں جنہیں طلباء **ڈاؤن لوڈ اور استعمال** کر سکتے ہیں۔

یہ گفتگوئیں مفید ہو سکتی ہیں۔

- طلباء کو یاد دہانی کرائیں کہ اگر وہ خودکشی سے مرنے والے کسی فرد کے بارے میں آن لائن بات کر رہے ہیں تو ایسے طریقے موجود ہیں کہ وہ ایک محفوظ جگہ بنا سکتے ہیں جہاں وہ مثبت سٹوریز اور بادیں شیئر کر سکتے ہیں۔ یہ طلباء کیلئے اپنے جذبات شیئر کرنے اور مثبت گفتگو کی ترغیب دینے کا ایک مددگار طریقہ ہو سکتا ہے۔

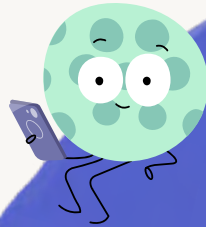
خود کی حفاظت کرنا اور جس مواد کے ساتھ انگیج ہوں اس پر کنٹرول رکھنا



"جب چیزیں بہت زیادہ محسوس ہو رہی ہوں تو اپنا خیال ضرور رکھیں"

Chatsafe# خود کی دیکھ بھال کے عمل کی حمایت اور ہمیشہ آپ کی خیر و عافیت پر نظر رکھتی ہے۔ اس میں سوشل میڈیا سے وقفہ لینا، دیگر سرگرمیوں میں حصہ لینا یا سوشل میڈیا نیوز فیڈز کا کنٹرول لینا (بلاک کر کے، چھپا کر، یا غیر محفوظ مواد کی رپورٹ کر کے) جیسی چیزیں شامل ہو سکتی ہیں۔

جب چیزیں بہت زیادہ محسوس ہو رہی ہوں تو طلباء کو یاد دہانی کرائیں کہ انہیں اپنی دیکھ بھال کا عمل کرنا چاہئے اور یہ کہ وہاں سے ہٹنا ٹھیک ہے۔



"اپنے آن لائن آپشنز کو جاننا اچھا ہوتا ہے اور آپ اپنی نیوز فیڈ کو کنٹرول کر سکتے ہیں"

اضافی وسائل

ڈاؤن لوڈ کے قابل دیگر وسائل

- [chatsafe# کے مواد کی وارننگ کے ٹیمپلیٹس](#)
- [والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کیلئے خود کو نقصان پہنچانے والے وسائل سے نمٹنا](#)
- [chatsafe# : کمیونٹیز کیلئے گائیڈ](#)

آن لائن

- [chatsafe# ویب سائٹ](#)
- [Orygen سائٹ پر chatsafe# ایجوکیٹر ٹریننگ ماڈیول](#)

حوالہ جات

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R., & Reavley, N., #chatsafe کے حوالے سے محفوظ طریقے سے آن لائن گفتگو کرنے کیلئے نوجوانوں کیلئے تیار کردہ گائیڈ. میلبرن: Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, 2018

Thorn P, Hill NT, Lamblin M, et al. نوجوانوں کے ساتھ خودکشی کی روک تھام کی سوشل میڈیا کمپین (#chatsafe) پراجیکٹ تیار کرنا: Co-Design Approach. JMIR Ment Health. 2020;7(5):e17520. doi:10.2196/17520

