

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ #chatsafe

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ



© Orygen ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਐਕਟ 1968 ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਸੋਧਾਂ ਅਧੀਨ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਓਰੀਜਨ (Orygen) ਦੀ ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ, ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਹਵਾਲੇ: La Sala, L., Cooper, C., Lamblin, M., Bellairs-Walsh, I., Thorn, P., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers. Melbourne: Orygen. 2021.

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਾਤ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

Orygen

Locked Bag 10

Parkville, Vic, 3052

Australia

www.orygen.org.au/chatsafe

ਓਰੀਜਨ (Orygen) ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਦੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਓਰੀਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਜ ਵੀ ਰਹਿ ਰਹੇ ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰ (First Nations) ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ #chatsafe

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ



#chatsafe ਕੀ ਹੈ?

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਮੇਤ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਮੀਡੀਆ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੀਡੀਆ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਮੀਡੀਆ ਰੂਪਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਾਬਾਲਗ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਰੂਪਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਇਸ ਲਈ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ #chatsafe ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (1) ਬਣਾਏ ਹਨ। ਇਹ #chatsafe ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸਬੂਤ ਅਧਾਰਿਤ ਸੂਚਨਾ ਵਾਲੇ ਟੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਬਾਲਗਾਂ, ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮੁਹਿੰਮ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਭਰ ਦੇ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾਬਾਲਗਾਂ (2) ਦੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

#chatsafe ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਵਿਚਾਰਨਾ ਹੈ;
- ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ;
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ;
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਜੋ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਔਨਲਾਈਨ ਮੈਮੋਰੀਅਲ (ਯਾਦਗਾਰਾਂ) ਜਾਂ ਪੰਨੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੇ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਨਿਕਲੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ, ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ (3) ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ। ਇਹਨਾਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਤਰੀਕਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮੁਹਿੰਮ #chatsafe ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਸੁਮਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, #chatsafe ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਰੋਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ #chatsafe ਸਰੋਤ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ [#chatsafe ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ [#chatsafe ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਤੋਂ #chatsafe ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ [Instagram](#) 'ਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮੁਹਿੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ [Facebook](#) ਅਤੇ [Instagram](#) ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ (4) ਵਿੱਚ ਵੀ #chatsafe ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।


ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ #chatsafe ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹਨ (5)। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ, ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਾ ਸਿਰਫ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਨਾਬਾਲਗ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਰੋਤ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ #chatsafe ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨਾਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀ ਕਿ ਉਹ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੰਜੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਯੋਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਔਫ਼ਲਾਈਨ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ - ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋਗੇ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹਿੱਸਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।


#chatsafe

ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ (ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ #chatsafe ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ 16-25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਮਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

“ਨਾਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਅਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਨਰ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।”

ਐਮਿਲੀ, ਯੁਵਾ ਸਲਾਹਕਾਰ

“ਨਾਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸਮਝ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।”

ਇਲਾ, ਯੁਵਾ ਸਲਾਹਕਾਰ

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮੱਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ (6) ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬੇਚੈਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬੇਚੈਨੀ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਨਾਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਸਿੱਟੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨਾਲ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (7, 8, 9)। ਦਰਅਸਲ, ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੇ #chatsafe ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ।

"ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਓਣ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਤੋਂ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰਾਉਣੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।"

ਨਾਬਾਲਗ



ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ "ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਕਾਰਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਔਫਲਾਈਨ ਦੋਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ;
- ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਹੋਈ ਹੈ;
- ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਜਾਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ;
- ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਘੁੰਮ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ;
- ਸਕੂਲ ਦਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਜਾਂ ਫਿਲਮ ਦੇਖੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਾਤਰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨਾਲ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਲੰਕਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ(10)। ਇਹ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਸੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



"ਡਿਜੀਟਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਰਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ... ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ [ਔਨਲਾਈਨ] ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਣ। ਨਾਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਡਰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਦੇਖੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣਾ (ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ) ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਖੀਆਂ ਹਨ।"

ਨਾਬਾਲਗ



ਇੱਥੇ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨਾਲ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

"ਮੌਜੂਦ ਰਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ।"

ਨਾਬਾਲਗ

- **ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।** ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- **ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ।** ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ।
- **ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੋ।** ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਭਾਰ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਫਿਲਹਾਲ ਰੋਕਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ।
- **ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘਬਰਾਉ ਨਾ।** ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਬਾਲਗ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਸਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- **ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।** ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੇ #chatsafe ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈ ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ।** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵੇਖੋ: [ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ](#), ਪੰਨਾ 21 'ਤੇ)।
- **ਜੇਕਰ ਇਹ ਉਚਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।** ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਦੀ ਬੇਹਤਰੀਨ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਖੁਦ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ।** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ (ਇਹ ਭਾਗ ਵੇਖੋ: ਪੰਨਾ 14 'ਤੇ, [ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ](#))।
- **ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੋਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹਿੰਮਤ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਰਾਬਤਾ (ਚੈੱਕ-ਇਨ) ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਬਾਲਗ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੂਰ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਸਰਗਰਮ ਸਰੋਤੇ ਬਣੋ। ਸਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।"

ਨਾਬਾਲਗ

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਮਿਥਿਹਾਸ (ਮਿਥਬਸਟਰ)

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਆਮ ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਿੱਥਾਂ ਲਈ, [ਔਰੀਜਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ \(11\)](#) ਦਾ ਮਿਥਬਸਟਰ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਨਾਬਾਲਗ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਅਕਸਰ Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok (ਅਤੇ ਹੋਰ) ਵਰਗੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨਾਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ, ਕੁੱਝ ਨਾਬਾਲਗ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵੱਲ ਮੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਰੱਖਣਾ #chatsafe ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮੱਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਦਰਭ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।

ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ;
- ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਦਾ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ;
- ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਕਲੰਕਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਣਾ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵੀ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਮੱਗਰੀ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ) ਪ੍ਰੈਸ਼ਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (12)। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਖੋਜ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਿਖਾਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, #chatsafe ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਨ।

"ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ, ਇਹ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ['ਤੇ] ਸੀ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ... ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਚਿੰਤਤ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀ ਚਰਚਾ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੰਦਭਾਗਾ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਸਮਰਥਨ ਸੀ ਜੋ ਪੋਸਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਕਹਿ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਗੱਲ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ #chatsafe ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।"

ਨਾਬਾਲਗ

"ਸਮਾਰਟ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਸਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੇਹਤਰੀਨ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਲਬਾਤ #chatsafe ਦੀ ਖਾਸ ਗੱਲ ਹੈ। "ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਲਬਾਤ" ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਨਾਬਾਲਗ ਜੋ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਉਹ ਕਿਸਮ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਨਾਬਾਲਗ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ - ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਔਫਲਾਈਨ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਭਾਸ਼ਾ ਅਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (13)। ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵੀ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਦਿਖਾਉਣ ਜੋ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਭਾਸ਼ਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

#chatsafe ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨਾਲ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨੂੰ #chatsafe ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਵਾਂ](#) ਵੱਲ ਭੇਜਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

"ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਸੀ ਉਸ ਤੋਂ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ।"

ਨਾਬਾਲਗ

ਭਾਸ਼ਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ



ਮਦਦਗਾਰ ਭਾਸ਼ਾ:

- ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ "ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਮਰ ਗਿਆ", ਜਾਂ "ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਆਪ ਲੈ ਲਈ"।
- ਇਹ ਦਰਸਾਓ ਕਿ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਉਭਰਨ (ਰਿਕਵਰੀ)** ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੋ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੱਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਵੇਖੋ ਸੈਕਸ਼ਨ: **ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ**, ਪੰਨਾ 21 'ਤੇ)।
- ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰਥਪੂਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ)।
- ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ ਕਿ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੱਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।
- ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ - ਇਹ ਤੁਸੀਂ, ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਾ-ਲਾਹੇਵੰਦ ਭਾਸ਼ਾ:

- ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਪਾਪ ਕਰਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਕੇ ਮਰ ਗਿਆ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਗਲਤ ਜਾਂ ਨਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਮੱਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਇਹ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ 'ਹੱਲ' ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਠਾਠ-ਬਾਠ ਭਰਿਆ (ਗਲੈਮਰਾਈਜ਼), ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਜਾਂ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਮਾਮੂਲੀ ਹਨ ਜਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਕਿ ਉਹ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਜਾਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੱਕੇਸ਼ਾਰੀ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ।
- ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਮਿਥਿਹਾਸ, ਕਲੰਕ, ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਅਸਲ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸਥਾਨ ਜਾਂ 'ਹੌਟ ਸਪਾਟ' 'ਤੇ ਕਈ ਆਤਮਘਾਤੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਮੀਦ, ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ, ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਮੱਦਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਬਾਲਗ ਨੌਜਵਾਨ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਹ #chatsafe ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੋਸਟ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਵੀ ਵਧੀਆ ਰੀਮਾਈਡਰ (ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ) ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਬਾਲਗ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਪੋਸਟਾਂ ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੋਸਟ ਕੌਣ ਦੇਖਦਾ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ;
- ਗਲਤ, ਕਲੰਕਜਨਕ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੋਸਟਾਂ ਦਾ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ;
- "ਜੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੋਸਟ ਹੋ ਗਿਆ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਪੋਸਟ ਹੋ ਗਿਆ" ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ਾਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਔਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਲਈ ਪੋਸਟਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



#chatsafe



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਬਾਲਗ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ? ਕੀ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਘਾਤੀ ਖਿਆਲਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ? ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਸਰੋਤ, ਲੋਕ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ? (ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ: **ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ**, ਪੰਨਾ 21 'ਤੇ)।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੋਸਟ ਨੂੰ ਕੌਣ ਦੇਖੇਗਾ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਕਿਸੇ ਅਗਿਆਤ ਫੋਰਮ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੋਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੋਸਟ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ, ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਣਗੇ? ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮਾਪੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ।"

ਨਾਬਾਲਗ

ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਬਾਲਗ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ [#chatsafe ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼](#) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਔਫਲਾਈਨ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ) ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ, ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਬਾਲਗ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਔਨਲਾਈਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਬਾਲਗ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ (ਚੈੱਕ-ਇਨ) ਕਰੇ

ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੁਸ਼ਟੀ, ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ [#chatsafe ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼](#) ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਦਾਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੇ ਲੈਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ?

ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਾਬਾਲਗ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮੱਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ;
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ [ਲਓ](#) (ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ: [ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ](#), ਪੰਨਾ 21 'ਤੇ); ਅਤੇ
- [ਸੰਬੰਧਿਤ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ](#) ਆਤਮਘਾਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ (ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ: [ਆਮ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਜ](#), ਪੰਨਾ 19 'ਤੇ)।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਵਾਬੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਹਨ, ਤਾਂ [#chatsafe ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼](#) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚਲਾ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਸਮੇਂ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ: "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ?" ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ (7,8,9)। ਇਹ ਸਵਾਲ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਬਾਲਗ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਹਨ:

- "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ?"
- "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਘਾਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?"
- "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ?"

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸੰਪੂਰਨ ਜਾਂ ਸਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਾ ਕਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਬਾਲਗ ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਗੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ;
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੋਸਟ/ਸੁਨੇਹੇ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਗੇ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ)।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਫ਼ੌਰੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੱਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ;
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ;
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੱਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਕੁੱਝ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਵੇਖੋ ਸੈਕਸ਼ਨ: [ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ](#), ਪੰਨਾ 21 'ਤੇ); ਅਤੇ
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।



ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਕੇ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ:

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਚਾਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਨਾਬਾਲਗ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸਰੋਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (14)।

ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀਪਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ ਭਾਰੀਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਬਾਲਗ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਜਵਾਬੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, "ਸੰਪੂਰਨ" ਗੱਲਬਾਤ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ "ਸਹੀ ਗੱਲ" ਕਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਵੇਖੋ ਸੈਕਸ਼ਨ: [ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ](#), ਪੰਨਾ 21 'ਤੇ)।

ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾ ਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ (ਵੇਖੋ ਸੈਕਸ਼ਨ: [ਭਾਸ਼ਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ](#), ਪੰਨਾ 12 'ਤੇ);
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ [ਜੋ ਉਹ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ](#)। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਬਾਲਗ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਬਾਲਗ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ, ਜਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਪੋਸਟਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਵੇਖੋ ਸੈਕਸ਼ਨ: [ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ](#), ਪੰਨਾ 21 'ਤੇ)।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜੋ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਸਨਸਨੀਖੇਜ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਕਲੰਕਜਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਮਾੜੇ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਭਾਈਚਾਰਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ। ਇਹ [#chatsafe ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ](#) ਉਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ

ਇਹ #chatsafe ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖੁਦ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ, ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਲੁਕੇ ਕੇ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਗੱਲ ਹੈ।

"ਇਹ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾੜਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਰਹੋ।"

ਮਾਪੇ



#chatsafe

#chatsafe ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ 10 ਸੁਝਾਅ [#chatsafe ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਨਾਬਾਲਗ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀ ਜਾਣਨ

"ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।"

ਨਾਬਾਲਗ

→ ਡਰ ਜਾਂ ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

ਮਨ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪਨਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੈਠ ਕੇ ਸੁਣੋ।

ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ।

ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ।

ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਾ ਆਂਕੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਮੇਰੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਘਬਰਾਓ ਨਾ!

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਤਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਓ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪੁੱਛੋ।

ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀਆਂ ਵਧੀਆ ਖੂਬੀਆਂ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ।

ਅੱਖੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਕਲਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

→ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਹੋਣੇ ਜਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

→ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?"

→ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।

→ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੱਕ ਮੇਰੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਣਾ ਹੈ।

→ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵੱਲ ਭੇਜੋ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੱਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਜੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਔਨਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਈਹੈੱਡਸਪੇਸ**) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ **LGBTIQA+** ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ), ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ।

→ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇ-ਯਕੀਨ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛੋ!

ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਕੀ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?"

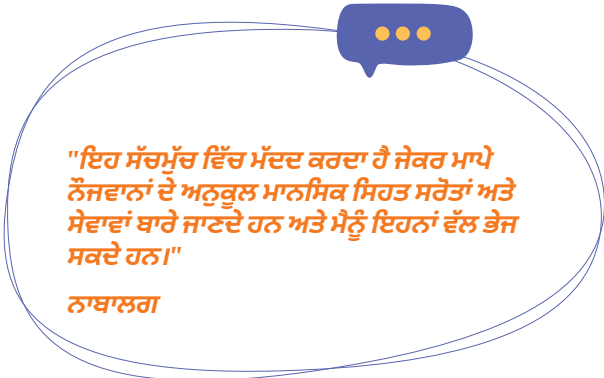
→ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ" ਤੋਂ "ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?" ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਹਰੇਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨਾਬਾਲਿਗ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਫੰਕਸ਼ਨ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ [eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ](#) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਫੇਸਬੁੱਕ

[Facebook ਹੈਲਪ ਸੈਂਟਰ](#) ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੂਲ ਹਨ ਜੋ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ (Suicide Prevention Help Centre) ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਖਿਅਤ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਪੋਸਟ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਸ਼-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ (Instagram)

[Instagram ਹੈਲਪ ਸੈਂਟਰ](#) ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਪਭੋਗਤਾ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

1. ਪੋਸਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ... (iOS 'ਤੇ) ਜਾਂ... :(Android 'ਤੇ) ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ ਅਤੇ "ਰਿਪੋਰਟ" 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਕੇ।
2. "ਇਹ ਅਣਉਚਿਤ ਹੈ" 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।
3. "ਸਵੈ ਨੁਕਸਾਨ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
4. "ਰਿਪੋਰਟ" 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਹੌਟਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Snapchat (ਸਨੈਪਚੈਟ)

[Snapchat ਸਪੋਰਟ ਸੈਂਟਰ](#) ਉਹਨਾਂ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਉਪਭੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਪਭੋਗਤਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਸਨੂੰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਉਸ ਤਸਵੀਰ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
2. ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਇਸਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ "ਰਿਪੋਰਟ ਸਨੈਪ" ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
3. "ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ" ਚੁਣੋ।
4. "ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਨੈਪਚੈਟਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ" ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

ਟਵਿੱਟਰ (Twitter)

[Twitter ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ](#) ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ-ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਟਵਿੱਟਰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਵਾਬੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਟਿੱਕਟੋਕ (TikTok)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ TikTok ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਕੁੱਝ ਉਚਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਪਭੋਗਤਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ:

1. ਵੀਡੀਓ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ 'ਤੇ ਤੀਰ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ
2. 'ਰਿਪੋਰਟ' ਕਰਨ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ
3. 'ਸਵੈ-ਸੱਟ' ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

[TikTok ਸੇਫਟੀ ਸੈਂਟਰ](#) ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੌਟਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਡਿਸਕੋਰਡ (Discord)

Discord ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਉਪਭੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ, ਉਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ [Discord Safety Centre \(ਡਿਸਕੋਰਡ ਸੇਫਟੀ ਸੈਂਟਰ\)](#) ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੌਟਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਰਾਹੀਂ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ। Discord ਸਰਵਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਜਾਂ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਰਵਰ ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਣ। ਤੁਸੀਂ [ਇਸ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ](#) ਰਾਹੀਂ Discord Trust & Safety (ਡਿਸਕੋਰਡ ਟਰਸਟ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ) ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨਾਬਾਲਗ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਮਾਡਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ (GP)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ, ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ 000

ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ

ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Lifeline Australia)

ਸਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ 24/7 ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿੱਜੀ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੇਬੋ: www.lifeline.org.au

ਫੋਨ ਕਰੋ: 13 11 14 (24/7 ਉਪਲਬਧ)

ਸੁਸਾਈਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਔਨਲਾਈਨ, ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਕਰੋ: 1300 659 467 (24/7 ਉਪਲਬਧ)

ਬਿਓਡ ਬਲਿਊ (Beyond Blue)

ਬਿਓਡ ਬਲਿਊ (Beyond Blue) ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਸੰਭਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੇਬੋ: www.beyondblue.org.au

ਫੋਨ ਕਰੋ: 1300 22 46 36 (24/7 ਉਪਲਬਧ)

ਮੈਨਜ਼ਲਾਈਨ (MensLine)

ਮੈਨਜ਼ਲਾਈਨ (MensLine) ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਕਿਤੇ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੇਬੋ: www.mensline.org.au

ਫੋਨ ਕਰੋ: 1300 78 99 78 (24/7 ਉਪਲਬਧ)

Qlife

QLife ਗੁੰਮਨਾਮ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ LGBTI ਸਾਥੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗਕਤਾ, ਪਛਾਣ, ਲਿੰਗ, ਸਰੀਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਰਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਬਾਲਗ ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੇਬੋ: www.Qlife.org.au

ਫੋਨ ਕਰੋ: 1800 184 527 (ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ)

ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਲਈ

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਪੰਜ ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੇਖੋ: www.kidshelpline.com.au

ਫੋਨ ਕਰੋ: 1800 551 800 (24/7 ਉਪਲਬਧ)

ਹੈੱਡਸਪੇਸ

ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਕੇਂਦਰ ਪੂਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਕੇਂਦਰ ਲੱਭੋ। ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <https://headspace.org.au/headspace-centres/>

eheadspace

12 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਈਮੇਲ, ਚੈਟ ਅਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। eheadspace ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੋਂ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 1:00 ਵਜੇ ਤੱਕ AEST ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਾਬਾਲਗ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੇਖੋ: www.headspace.org.au/eheadspace

ਫੋਨ ਕਰੋ: 1800 650 890

(9am-1am AEST, 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ)।

ReachOut ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮਾਂ:

ReachOut Australia 14-25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ (ਹੈੱਗ ਆਊਟ ਕਰਨ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੇਖੋ: www.au.reachout.com/forums

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

ਪੇਰੈਂਟਲਾਈਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਾਜ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ

ਪੇਰੈਂਟਲਾਈਨ 0-18 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਪੇਰੈਂਟਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਜ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੇਰੈਂਟਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ Raising Children ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ।

www.raisingchildren.net.au

ReachOut: ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੋਚਿੰਗ ਸੇਵਾ

ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕੋਚ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੇਖੋ: <https://parents.au.reachout.com/one-on-one-support>

ਟ੍ਰਾਂਸਸੈਂਡ (Transcend)

ਟ੍ਰਾਂਸਸੈਂਡ (Transcend), ਟਰਾਂਸ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਵਿਭਿੰਨ ਨਾਬਾਲਗ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੇਸ-ਟੂ-ਫੇਸ (ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ) ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੇਖੋ: www.transcendaus.org

ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

#chatsafe: ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿੰਕ:

<https://www.youtube.com/watch?v=kTffIXROZl4>

#chatsafe: ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਕਿਸੇ ਨਾਬਾਲਗ ਦੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਝੁੰਡ (ਕਲੱਸਟਰ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ

ਲਿੰਕ: [https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-\(1\)/A-guide-for-communities](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-(1)/A-guide-for-communities)

ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ: ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਾਬਾਲਗ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਕ: <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

#chatstarter - ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਮਿਸ਼ਨ

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਲਿੰਕ: <https://www.headtohealth.gov.au/covid-19-support/chatstarter>

ਬਿਓਡ ਬਲਿਊ: ਬਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ (4-16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ)

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਚੈਕਲਿਸਟ ਗੁਪਤ ਹੈ।

ਲਿੰਕ: <https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist>

ਹੈੱਡਸਪੇਸ: ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਲਈ ਸੁਝਾਅ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਲਿੰਕ: <https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/>

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।

ਲਿੰਕ: <https://kidshelpline.com.au/parents/issues/social-media-and-safety>

ਈ-ਸੇਫਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦਾ ਦਫਤਰ

ਨਵੀਨਤਮ ਗੇਮਾਂ, ਐਪਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਲਿੰਕ: <https://www.esafety.gov.au/parents>

ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਲਿੰਕ: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression>

ਰੀਚਆਊਟ (ReachOut)

Instagram ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਗਾਈਡ।

ਲਿੰਕ: <https://parents.au.reachout.com/landing/parentsguidetoinsta>

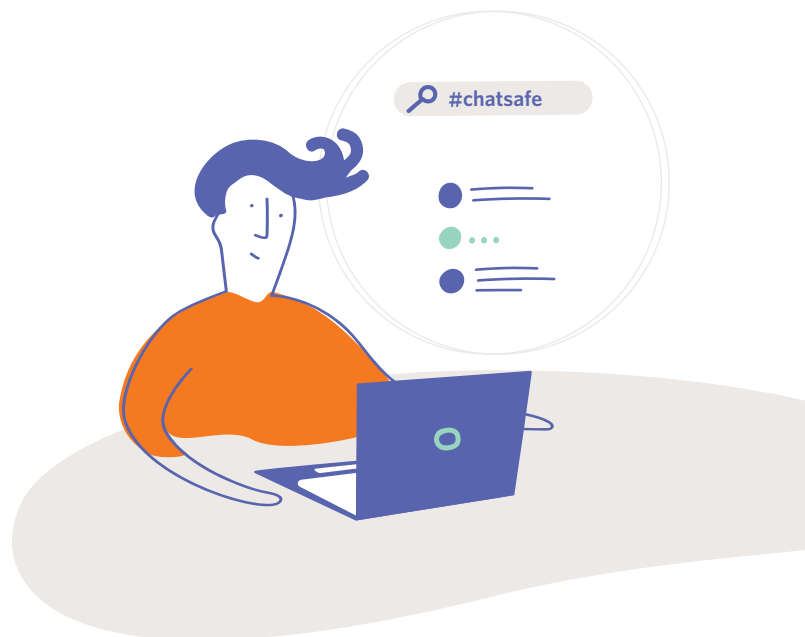
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਭਾਗ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ -

ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਰੂਪ।

ਲਿੰਕ: <https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx>



#chatsafe ਨਾਲ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ

#chatsafe 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਨਵੀਨਤਮ ਸਬੂਤਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। #chatsafe 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ:

www.orygen.org.au/chatsafe

ਅਸੀਂ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਪੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਫਾਲੋਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- Instagram: [@chatsafe_au](https://www.instagram.com/chatsafe_au);
- Facebook (ਫੇਸਬੁੱਕ): [@chatsafe.online](https://www.facebook.com/chatsafe.online);
- Twitter (ਟਵਿੱਟਰ): [@chatsafe_au](https://twitter.com/chatsafe_au); ਅਤੇ
- YouTube: [#chatsafe AU](https://www.youtube.com/channel/UC...)



ਹਵਾਲੇ

1. Robinson J, Hill NT, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PLoS One*. 2018;13(11):e0206584.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a suicide prevention social media campaign with young people (The #chatsafe project): co-design approach. *JMIR Mental Health*. 2020;7(5):e17520.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NT, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PLoS One*. 2021;16(6):e0253278.
4. Facebook Safety Centre. Suicide Prevention. Available from: <https://www.facebook.com/help/59499177257121>
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2008 Feb;43(2):96-104.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for young people who self-harm: A review of perspectives from families and young people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018 May;15(5):950.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann MA, Hames J, Bodell L, Selby EA, Joiner Jr TE. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*. 2019 Sep 1;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Archives of Suicide Research*. 2020:1-23.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing social media-based suicide prevention messages in partnership with young people: exploratory study. *JMIR Mental Health* 2017 Oct 4;4(4):e40 10:44
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Advances in Mental Health*. 2015 Jan 2;13(1):84-95.
11. Mythbusters. Suicidal Ideation. Available from: <https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Mythbusters/Suicidal-Ideation>
12. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: A review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. pmid:22713977.
13. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021 Jul 19:1-3.
14. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *JMIR Mental Health*. 2019;21(11):e13873.



www.orygen.org.au/chatsafe