

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕੀਏ?

ਆਤਮਹੱਤਿਆ. ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰੀਏ. ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ. ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਇਕ ਸਚਾਈ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਆਮ ਗਲ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ. ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਸਾਡੇ ਕਿਸੀ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ. ਇਸ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਈਏ ਯਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਦੇ ਲਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਮੌਤ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ.

ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੈ?

ਲੋਕ ਜੋ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਉਹ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸਾਰੀਰਕ ਯਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ,
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ,
- ਕਿਸੀ ਕਰੀਬੀ ਦੀ ਮੌਤ, ਜੁਦਾਈ, ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ, ਨੌਕਰੀ ਖੁਹਣਾ. ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦਾ ਨੇੜੇ ਨਾ ਹੋਣਾ ਯਾਂ ਤਲਾਕ,
- ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਬਦਲਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸਕਰਕੇ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬੁਜੁਰਗ.
- ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ.

ਲੋਕ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਕਈ ਪ੍ਰਿਸਥਿਤਿਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਤੋਂ ਹੱਥ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ. ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਉਸ ਪ੍ਰਿਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਕਾਰਨ ਦਾ ਜੋ ਕਿ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਲੋਕ ਜੋ ਕਿ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਆਸਰਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ. ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾ ਸੁਣਾਈ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਯਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਕਸਾਉਂਦਾ ਹੈ.

ਲੋਕ ਜੋ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਗਲ ਯਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮਰਨਾ ਚਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਰੁੱਖ ਹੀ ਬਦਲ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਚੰਗੀ ਮਦਦ, ਆਸਰਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਤਾਰੂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ “ਸਭ ਖਤਮ ਕਰਨਾ” ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਯਾਦ ਰਖੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ.

ਖਤਰੇ ਦੇ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਨ?

ਕੁਝ ਖਤਰੇ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜੋ ਲੋਕ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਨੇ:

- ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੋਰਥਹੀਣ, ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਤੇ ਬੇਆਸਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ,
- ਵਰਤਾਉ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ-ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਦੰਮ ਅਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਲਗ ਪਵੇ,
- ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਣ- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ, ਭੁਖ ਨਾ ਲਗਣੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਨਾ ਲਗਣਾ,
- ਵਰਤਾਉ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੰਮ ਬਦਲਾਵ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰੇ,
- ਆਪਣੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ,
- ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਬਨਾਣ, ਬਿਮਾ ਕਢਾਨ, ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ, ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਖਰੀ ਇਛਾਵਾਂ ਦਸਣ ਲੱਗ ਪਵੇ,
- ਮਰਨ ਤੇ ਮਰਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇ. ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਦੱਸੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਦਮ ਉਠਾਓ. ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਆਪ ਗਲ ਕਰੋ. ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਗਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਫੈਸਲਾ ਦਿੱਤੇ ਬਗੈਰ.

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋ ਕਿ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹਵੇਗਾ.

ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਤੇ ਵਕਤ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ. ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਨਿਜ਼ੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹੋ. ਹੁਣੇ ਹੋਈਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਉਕਸਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਦਸੇ. ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਨਾ ਸਮਝੋ.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service. This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414 6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424 7709 www.emcn.ab.ca
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423 1973

(ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ “ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਊ” ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ.

ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੁੜ ਨਕਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ-ਐਡਮੋਂਟਨ ਚੀਜ਼ਨ ਫੋਨ: (780) 414.6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
ਐਡਮੋਂਟਨ ਮੈਨੋਨਾਈਟ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਨਿਊਕਮਰਸ ਫੋਨ: (780) 424.7709 www.emcn.ab.ca
ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਹੈਲਥ ਬਰੋਕਰਜ਼ ਕੋ-ਐੱਪ ਫੋਨ: (780) 423.1973

Preventing Suicide
Punjabi

ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਾਰੂ ਹੈ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ. ਜੇ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਹਾਂ “ਤੇ ਕਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ”? “ਪੁੱਛੋ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ”? ਆਪਣਾ ਫਿਕਰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹ ਦਸੇ ਕਿ ਉਹ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, “ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਆਖੋ ਕਿ ਇਹ ਖਿਆਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਗਲ ਏਨੀ ਖਰਾਬ ਤੇ ਨਹੀਂ”. ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ. ਇਸ ਗਲ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਗਲ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ.

ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਦਸੋ (ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ) ਜੋ ਮਦਦ, ਸਲਾਹ, ਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ.

ਉਸ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਯਾਂ ਦਿਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ. ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਪਤਾ ਲਾਓ ਤੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ.

ਉਸ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ. ਉਸ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ.

ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਹੋਰ ਕੌਣ ਉਸ ਦੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ. ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਬਸਕਿਸਮਤੀ, ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਗਲ ਨੂੰ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗਾ. ਭੇਤਦਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਤੇ ਬਣ ਆਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service. This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414 6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424 7709 www.emcn.ab.ca
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423 1973

(ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ “ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਊ” ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ. ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੁੜ ਨਕਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ-ਐਡਮੋਂਟਨ ਰੀਜਨ ਫੋਨ: (780) 414.6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
ਐਡਮੋਂਟਨ ਮੈਨੋਨਾਈਟ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਨਿਊਕਮਰਸ ਫੋਨ: (780) 424.7709 www.emcn.ab.ca
ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਹੈਲਥ ਬਰੋਕਰਜ਼ ਕੋ-ਐੱਪ ਫੋਨ: (780) 423.1973