ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਤੇ ਰੋਕ

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਖਾਸਕਰਕੇ ੧੫ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ੨੪ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ. ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵਕਤ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਭਰਪੂਰ ਹੰਦਾ ਹੈ. ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਮਜਬੂਰ ਅਤੇ ਨਿਆਸਰਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸੋਚ ਰਖਦੇ ਹਨ. ਕਈ ਕਾਰਨਾ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਦੇ ਨੇ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ:

- ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਆਤਮ ਹਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼

- ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਹਨ. ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਮਨਮਰਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸੰਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਰਹਿਣਾ, ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਗਲਾਂ ਤੋ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੋਰਥਹੀਣ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਨਾਂ ਲਾਉਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਸੋਚਣਾ, ਇਕ ਦੱਮ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ.

- ਜੇ ਉਂਨ੍ਹਾ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਹੱਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ, ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ.

- ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ. ਉਧਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਲਈ ਫਸਾਦ, ਅਪਮਾਨ ਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਣ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੱਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ.

- ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਾਰ. ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਗਲ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ.

- ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹਨ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ, ਵਿਖੰਡਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ, ਸੋਗ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਲਿੰਗਕ ਅਪਮਾਨ, ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ, ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਧਿਆਨ. ਜੇ ਇਹ ਫਰਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਈ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਜੋ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਨੇ ਕਿ ਉਹ ਸਮਲਿੰਗਭੋਗੀ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਗਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ. ਸਮਲਿੰਗਭੋਗੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੜਾਆ ਯਾਂ ਸਤਾਇਆ ਜਾਵੇ.

- ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ, ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ, ਯਾਂ ਸਦਮਾ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਕਨੇਡਾ ਆਣ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ, ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਆਸਰਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ.

ਆਮ ਕਾਰਣ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਨਾ ਕਰਨ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਵੇ- ਮਾਂ ਪਿਓ, ਅਧਿਆਪਕ, ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ, ਯਾਂ ਕੋਈ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਣ ਵਾਲਾ. ਉਧਾਹਰਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਜਿੰਨਾਂ ਕੋਲ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ਉਹ ਤਣਾਉ ਭਰਪੂਰ ਹਾਲਤ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਮਣਾ ਕਰਨਗੇ; ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਇਕ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ. ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲ- ਬਾਤ, ਸਥਿੱਰਤਾ ਤੇ ਪਥ- ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਮਾਂ ਪਿਓ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮ ਹਤਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਚੰਗਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਯਮ ਕਰੋ. ਕਿਸ਼ੌਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲ. ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਵਕਤ ਗੁਜ਼ਾਰੋ ਉਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸਭ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ; ਆਸਰਾ ਦਿਓ ਪਰ ਨਿਜ਼ੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਫਰੋਲੋ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਵਰਤੋ ਜੇ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹਨ ਉਧਾਰਣ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਮੰਨੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ.

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲ ਸੁਣੋ. ਉਹ ਸਿਕਾਆਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਂ ਪਿਓ ਸਲਾਹ ਛੇਤੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਗਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ.

- ਆਸਰਾ ਦੇਉ ਤਣਾਉ ਭਰਪੂਰ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰਾ ਦਾ ਟੁਟਣਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਅਣਬਣ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਮਤਿਹਾਨ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਸਕੂਲ ਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ.(ਸਕੂਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ).

- ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਦੇ ਹਨ. ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਸ਼ੌਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਛੇਤੀ ਲੱਛਣ ਫੜ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ.

- ਆਤਮ ਹਤਿਆ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ. ਇਹ ਇਕ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਪੁਕਾਰ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸੰਕੇਤ ਹੁਣੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦਾ. ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾ ਵਰਤੋ.

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
Multiculrural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423 1973

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

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ-ਐਡਮੌਂਟਨ ਰੀਜਨ ਫੋਨ: (780) 414 6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
ਐਡਮੌਂਟਨ ਮੈਨੋਨਾਈਟ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਨਿਊਕਮਰਸ ਫੋਨ: (780) 424 7709 www.emcn.ab.ca
ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਹੈਲਥ ਬਰੋਕਰਜ਼ ਕੋ-ਔਪ ਫੋਨ: (780) 423 1973

ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਤਬਕਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਗਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਆਤਮ ਹਤਿਆ ਯਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਠਿਨਾਈ ਜਿੱਸ ਵਿੱਚੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ. ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ,ਇਹ ਇਕ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੋਵੇਗਾ ਆਪਣੀ ਸੱਮਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟੌਣ ਵਾਸਤੇ.

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
Multiculrural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423 1973

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

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