

پرنس ولیم کاؤنٹی پبلک سکولز
نوجوانوں کو خود کشی سے بچاؤ کے بارے میں والدین کے لیے معلومات

اپنے بچہ/بچی کی مدد کرنا

ورجینیا اور امریکہ دونوں میں نوجوانوں کی خود کشی ایک اہم مسئلہ ہے۔ بیماری کو کنٹرول کرنے اور بچاؤ کے سینٹر (CDC) اور ورجینیا محکمہ صحت کی 2017 کی رپورٹ کے مطابق، 10 سے 24 سال کے نوجوانوں میں موت کی دوسری اہم وجہ خود کشی ہے۔

خود کشی کو روکا جا سکتا ہے، اور جب افراد، سکول، اور کمیونٹیاں خود کشی سے نمٹنے کے لیے مل کر کام کریں تو وہ جانیں بچا سکتے ہیں۔ یہ اب پہلے سے بھی کہیں زیادہ اہم ہے کہ والدین بچاؤ کے اس عمل کا حصہ بنیں۔

اکثر نو عمر جو خود کشی کی وجہ سے مرتے ہیں، ان میں کلینکل ڈپریشن یعنی افسردگی جیسی علامات موجود ہوتی ہیں۔ ان انتہائی علامات کو جاننے اور تلاش کر کے، آپ بطور والد یا والدہ یہ جاننے میں بہت مددگار ثابت ہو سکتے ہیں کہ اگر آپ کے بچہ/بچی کو اس قسم کا کوئی خطرہ لاحق ہے۔

علامات کو جاننا

افسردگی اور مزاج میں تبدیلی کے دیگر عارضے دماغ میں بائیو کیمیکل میں عدم توازن پیدا کرتے ہیں جو نوجوانوں کے سوچنے اور برتاؤ کرنے پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس سے مراد ہے کہ وہ بول سکتا ہے کہ کسی وقت طرز عمل کا مسئلہ صرف طرز عمل کا مسئلہ نہ ہو بلکہ کسی گہری پریشانی کی پوشیدہ علامات ہوں جیسے افسردگی یا ذہنی صحت کے دیگر مسائل۔ CDC کی رپورٹ کے مطابق 5 میں سے 1 بچہ افسردگی کی کسی نہ کسی قسم کا تجربہ کرتا ہے۔

بطور والد یا والدہ ہو سکتا ہے کہ آپ نے کوئی ایسی علامات یا طرز عمل کا مشاہدہ کیا ہو جو افسردگی کو ظاہر کرتا ہے، جیسے:

افسردگی یا چڑچڑا مزاج	سرگرمیوں میں کم دلچسپی	وزن یا بھوک میں واضح تبدیلی
نامیدی	نااہلیت یا شدید گناہ محسوس کرنے کے احساسات	تذبذب کا شکار یا توجہ میں کمی
نیند کی عادات میں اہم تبدیلیاں	تھکاوٹ، توانائی میں کمی	موت یا خود کشی کے بارے میں بار بار خیالات

غور سے مشاہدہ کرنا

والد یا والدہ کی حیثیت سے آپ پہلے فرد ہو سکتے ہیں جو اپنے بچہ/بچی کے مزاج اور طرز عمل میں کوئی تبدیلی نوٹ کریں۔ اکثر ان تبدیلیوں کی شناخت نہیں کی جاتی یا بہت دیر سے کی جاتی ہے کہ وہ نوجوان کی افسردگی اور خود کشی کے لیے انتہائی علامات بن جاتی ہیں۔ والدین کے لیے یہ بہت عام ہے کہ وہ مزاج اور طرز عمل میں تبدیلی کی "اداسی" کی صورت" یا "روایتی نو عمر" کے طور پر وضاحت کرتے ہیں جبکہ حقیقت میں مزاج میں تبدیلی طبی بیماری جسے افسردگی کہا جاتا ہے، کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت کے دیگر عارضوں کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔ "اداسی" کی صورت ایک بچہ/بچی کے مزاج کو مختصر وقت کے لیے متاثر کرتی ہے اور اکثر بہتر ہو جاتی ہے۔ افسردگی صرف نفسیاتی علاج کے ذریعے بہتر ہوتی ہے۔

افسردگی کی شدت مختلف ہو سکتی ہے جس میں شدید ترین "میجر ڈپریسو ایپیسوڈ" یعنی افسردگی کی انتہائی شدید قسم شامل ہے۔ یہ بچہ/بچی میں کم از کم پچھلے دو ہفتوں میں ہونے والی واضح تبدیلی ہے جہاں بچہ/بچی یا تو بہت زیادہ افسردہ چڑچڑا ہوتا/ہوتی ہے اور زیادہ تر سرگرمیوں میں دلچسپی نہیں لیتا/لیتی۔

مذکورہ علامات کی بنیاد پر مزید رویوں میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

بیانات جیسے، "مجھے اپنی زندگی سے نفرت ہے"، "میں برا/بری یا احمق ہوں"، یا "میں اپنے آپ کو مارنا چاہتا/چاہتی ہوں/میں اپنے آپ کو مارنے لگا/لگی ہوں"	اہل خانہ، دوستوں، اور سکول کی گزشتہ لطف اندوز ہونے والی سرگرمیوں سے علیحدگی	وزن سے متعلق گہری سوچ
حرکت کرنے میں اشتعال یا سست روی	مستقبل کے لیے کوئی امید نہ ہونا	بہت زیادہ سونا یا بہت کم سونا
اپنا مال اسباب دے دینا	یہ پوچھنا کہ کسی کام کا نتیجہ موت ہو سکتی ہے	موت اور مرنے سے متعلق گہری سوچیں

پرنس ولیم کاؤنٹی پبلک سکولز
نوجوانوں کو خود کشی سے بچاؤ کے بارے میں والدین کے لیے معلومات

آپ مدد کے لیے کیا کر سکتے ہیں

اگر آپ یا کسی دوسرے فرد کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کا بچہ/بچی افسردگی یا خود کشی کی وجہ سے خطرے کا شکار ہے تو آپ کو اگلا قدم یہ اٹھا سکتے ہیں کہ آپ اپنے بچہ/بچی سے بات کریں۔ اگر آپ نے افسردگی کے انتباہ کی علامات کو نوٹس کیا ہے تو آپ کو کبھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے اور "امید کرنا کہ وہ اس پر قابو پا لیں گے"۔

اپنے بچہ/بچی سے فوری طور پر بات کریں

اپنے بچہ/بچی کو سمجھنے کے انداز میں بتائیں کہ آپ پریشان ہیں۔ پوچھیں کہ اگر کوئی ایسے مسائل یا خدشات ہیں جن کی وجہ سے آپ کا بچہ/بچی پریشان ہے۔ اپنے بچہ/بچی کی مدد کریں۔

جتنا جلدی افسردگی یا ذہنی صحت کے کسی دوسرے مسئلے کی جانچ ہو گی، اتنا آسان اس کا علاج ہو گا، اور اس بات کی امید کم ہو گی کہ یہ زیادہ سنگین پریشانی جیسے خود کشی یا قتل میں تبدیل ہو۔

علاج کے عام انتخابات میں درج ذیل شامل ہیں:

انفرادی/خاندانی/گروپی کونسلنگ یعنی مشاورت	سکول کی بنیاد پر مداخلتیں	اچھی غذا اور ورزش
ڈاکٹر سے ایک طبی معائنہ	کمیونٹی میں معاون لوگوں کا اضافہ	ڈاکٹر کی ادویات کی جانچ

خود کشی کے خیالات اور منصوبے

اگر آپ کو تشویش ہے یا آپ اس سے آگاہ ہیں کہ آپ کا بچہ/بچی خود کشی کے بارے میں خیالات رکھتا/رکھتی ہے تو:

- ان سے مرنے کے بارے میں حالیہ خیالات یا اپنے آپ کو مارنے کے منصوبے کے بارے میں پوچھیں۔ اگر ایسے خیالات یا منصوبے موجود ہیں تو معاون طریقے سے پوچھیں کیوں۔ اس بات پر زور دیں کہ بچہ/بچی آپ اور آپ کے خاندان کے لیے کتنا/کتنی اہم ہے؟ انہیں محفوظ رکھنے کی ضرورت کے بارے میں بات کریں اور کسی قسم کی جدوجہد سے نمٹنے کے لیے متبادل صحت مند طریقوں پر بات کریں۔
- اگر آپ کا بچہ/بچی خود کشی کے خیالات اور منصوبوں کے بارے میں تصدیق کرتا/کرتی ہے تو انہیں ہمیشہ کسی ذمہ دار بالغ کی نگرانی میں رکھیں۔
- نوجوان کی افسردگی یا ذہنی صحت کے دیگر خدشات کی تشخیص اور علاج کے لیے، ذہنی صحت کے پیشہ ور تربیت یافتہ سے فوری طور پر تشخیص کا انتظام کریں۔ آپ کا بچوں کا/کی ماہر اطفال/ڈاکٹر یا سکول کونسلر مقامی وسائل تلاش کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔
- یہ جانچ کروانے سے بالکل مت بچکجائیے۔

یہ بہت ضروری ہے کہ گھر کو محفوظ رکھا جائے

کسی قسم کی مہلک اشیا جیسے ہتھیار جن میں آتش گیر اسلحہ اور/یا چھریاں، نسخہ جاتی ادویات، اور غیر نسخہ جاتی ادویات شامل ہیں، کو غائب کر دیں۔ ان اشیا کو گھر سے نکال دینا چاہیے یا اپنے بچہ/بچی کی پہنچ سے دور رکھیں۔ اگر آپ خود یا کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جو خود کشی کے خیالات رکھتا ہے تو براہ مہربانی درج ذیل میں سے کسی سے رابطہ کریں:

نیشنل سوسائٹیڈ پریونشن لائف لائن [قومی سطح پر خود کشی سے بچاؤ کے لیے فون لائن]

741-741 پر ٹیکسٹ کریں

نیشنل لائف لائن 1-800-273-8255

آن لائن بات کریں: <https://suicidepreventionlifeline.org>

پرنس ولیم کاؤنٹی کمیونٹی سروسز - ہنگامی صورتحال میں خدمات 24/7

Manassas کا (مغربی) علاقہ 703-792-7800

Woodbridge کا (مشرقی) علاقہ 703-792-4900