ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ:
ਗੈਰ-ਆਤਮਘਾਤੀ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ

ਇਹ ਸਰੋਤ ਗੈਰ-ਆਤਮਘਾਤੀ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਗੈਰ-ਆਤਮਘਾਤੀ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਟੈਟੂ ਬਣਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਅੰਗ ਵਿੰਨ੍ਹਣਾ, ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। (ਸੈਲਫ-ਇੰਜਰੀ ਆਊਟਰੀਚ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੈਰ-ਆਤਮਘਾਤੀ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਹਾਇਕ ਸੇਧਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਧਾਂ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੰਤਿਤ ਰਾਸਤਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਕਿ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇ: ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੇਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇਖੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਪਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਬਸ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।"

1. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਕਾਰਨ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਗੇ। ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ।
2. ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਰਵੱਈਏ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਕਸੂਰਵਾਰ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਫਿਰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਕੱਟਣ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਟਿੱਪਣੀ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦਿਖਾਓ।
5. ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
6. ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਚਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
7. ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।
8. ਸੁਣੋ; ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
9. ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਨੂੰ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਉਸਦੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
10. ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ ਇਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਕਾਉਂਸਲਰ।
11. ਜੇਕਰ, ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੁਦ ਦੇ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਅਰਜੰਟ ਕੇਅਰ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮਦਦਗਾਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

403-943-1500
ACCESS
MENTAL HEALTH
ADDICTION AND MENTAL HEALTH
Information & Referral
CALGARY ZONE

http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/

http://www.sioutreach.org/

ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਉੱਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੁਦ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੈਲਗਰੀ ਅਤੇ ਏਰੀਆ ਸਕੂਲ ਡਿਵੀਜਨਾਂ ਅਤੇ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (AHS), ਕੈਲਗਰੀ ਜ਼ੋਨ, ਐਡੀਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ hmhc@ahs.ca ਉੱਤੇ ਹੈਲਦੀ ਮਾਇੰਡਸ ਹੈਲਦੀ ਚਿਲਡਰਨ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।