

अभिभावक जानकारी शीट: गैर-आत्मघाती आत्मक्षति

यह संसाधन गैर-आत्मघाती आत्मक्षति को बेहतर समझने और अपने बच्चे से कैसे सबसे अच्छे ढंग से बात करनी है इस विषय में आपकी सहायता करने के लिए है।

परिभाषा

गैर-आत्मघाती आत्मक्षति आत्मघात के इरादे के बिना, सोच-विचार कर किसी के शरीर के किसी अंग को सीधे तौर पर नुकसान पहुँचाना है और सामाजिक या सांस्कृतिक रूप से अस्वीकृत कारणों की वजह से है। इस परिभाषा में टैटू बनवाना या छिदवाना, और अप्रत्यक्ष चोटें जैसे कि नशा करना या खाने के विकार शामिल नहीं हैं। (सेल्फ-इंजरी आउटरीच एंड सपोर्ट से लिया गया)।

अगर आपको लगता है कि आपका बच्चा गैर-आत्मघाती आत्मक्षति जैसे व्यवहार में रुचिकर दिख रहा है, तो नीचे कुछ उपयोगी दिशानिर्देश दिए गये हैं जो बताते हैं कि इसके बारे में अपने बच्चे से बहुत अच्छे से बात कैसे करनी है।

आत्मक्षति के बारे में अपने बच्चों से बात करने में मदद करने के लिए अभिभावकों के लिए दिशानिर्देश

1. सबसे अच्छा यह है कि एक शांत चिंताशील पहुँच का उपयोग किया जाये जो कि आश्वासन देने वाली और मददगार हो: "मुझे तुम्हारी बहुत चिंता हो रही है। मैंने तुम्हारी बाजू पर घाव के निशान देखे हैं, और मुझे शक है कि तुम अपने आप को चोट पहुँचा सकते/सकती हो। अगर ऐसी बात है तो मैं तुम्हें बताना चाहता/चाहती हूँ कि तुम इस बारे में मुझ से बात कर सकते/सकती हो। मैं बस मदद करना चाहता/चाहती हूँ।"
2. स्वयं को चोट पहुँचाने वाले बच्चे और युवा यह महसूस करने लगते हैं कि उनके माता-पिता उनसे नाराज़ हो जाएँगे या उनके द्वारा माता-पिता का तनाव बढ़ाने के कारण बुरा महसूस करेंगे। माता-पिता के लिए यह सर्वोत्तम है कि वो इस तथ्य को स्वीकार करने के योग्य हैं कि उनका बच्चा स्वयं को चोट पहुँचा रहा है और एक खुली बातचीत के लिए उनका मार्ग प्रदर्शित करें।
3. बच्चे और युवा जो जानते हैं कि उनके माता-पिता उनके आत्मक्षति वाले व्यवहार के बारे में किसी राय के बिना उन्हें स्वीकार करते हैं, उनकी अधिक सहायता और इलाज के बारे में बातचीत में शामिल होने की संभावना अधिक होती है।
4. किसी भी प्रकार की अत्यधिक भावनात्मक प्रतिक्रिया के परिणामस्वरूप स्वयं को चोट पहुँचाने वाले बच्चा या युवा हाथ खींच सकता है और अगर बच्चा अपराध बोध और गुस्से का शिकार हो तो वो फिर स्वयं को चोट पहुँचाना शुरू कर सकता है।
5. काटने को अनदेखा न करें। अगर आपका बच्चा आपकी बातों को टाल देता है तो भी चिंता व्यक्त करें।
6. सजा देने की धमकियाँ देने से बचें।
7. याद रखें कि बच्चे या युवा के लिए यह व्यवहार भावनात्मक रूप से बहुत आवेशित होता है।
8. संभव है कि बच्चा या युवा अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में सक्षम नहीं होगा।
9. सुनिये; समस्या को हल करने की कोशिश ना करें। सुनना भावनाओं को व्यक्त करने का मौका प्रदान करता है।
10. बच्चों या युवाओं को सूचित करने का प्रयास करें कि आत्मक्षति न केवल उसे प्रभावित करती है, लेकिन उनके चारों ओर उसकी भलाई के लिए चिंतित दूसरों लोगों को भी प्रभावित करती है।
11. बच्चे या युवा के साथ एक सहयोगात्मक रिश्ता बनाएं, कि परिवार और परिवार के बाहर किस को बताया जाना चाहिए, जैसे कि स्कूल गाइडेंस काउंसलर।
12. अगर, किसी भी समय, आप अपने बच्चे के स्वयं के या उनसे अन्य लोगों को तत्काल जोखिम के बारे में चिंतित हैं, तो कृपया निकटतम एमरजेंसी डिपार्टमेंट, अर्जेंट केअर साइट पर जाएं, या डिस्ट्रेस सेंटर से संपर्क करें या 911 पर फोन करें।।

उपयोगी वेबसाइट्स और संसाधन

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

<http://www.sioutreach.org/>

वेबसाइट पर मिलने वाली सारी जानकारी सिर्फ जानकारी और शैक्षिक उद्देश्यों के लिए है। जानकारी का उद्देश्य चिकित्सक या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर की सलाह का विकल्प देना नहीं है। आपको हमेशा व्यक्तिगत स्वास्थ्य के मामलों में खास जानकारी के लिए डॉक्टर, या अन्य प्रासंगिक पेशेवरों से परामर्श करना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपकी खुद की परिस्थितियों पर विचार किया जाता है।

निम्नलिखित को कैलगरी और एरिया स्कूल डिवीजनों और अल्बर्टा हेल्थ सर्विसेज (एएचएस), कैलगरी जोन, एडिक्शन और मेंटल हेल्थ के प्रतिनिधियों के एक कार्य समूह द्वारा विकसित किया गया था। इस काम के बारे में प्रश्नों के लिए कृपया hmhc@ahs.ca पर हैल्दी माइंड्स हैल्दी चिल्ड्रन प्रोग्राम से संपर्क करें।