ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ

ਲੋਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੋਚਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਟਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਵੀਰਵਾਰ-ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਆਪ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਡਰਾਉਣਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ—ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜੋ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਨ-ਬ ੂਝ ਕੇ ਆਪਣਾ ਬਦਨ ਦੁਖਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸਦਾ ਮਕਸਦ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ, ਜਲਾਉਣਾ, ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਇੰਨੀ ਮਾਰਨਾ ਕਿ ਚੋਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਖੁਦ ਕੋਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ
- ਕਿਸੇ ਖੋਹ, ਟ੍ਰਾਊਮਾ, ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਰਤੀ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ
- ਖਾਲੀਪਣ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਵਾਸਤਵਿਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ
- ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਵਾਪ ਪਾਉਣ ਲਈ
- ਸਿਰਫ਼ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੰਹਚਾਂਦਾ/ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਿਹੀ — ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਐਸੇ ਸੋਚਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ/ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਬੇਹੱਦ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੋਚਾਂ ਜਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਿਹੀ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਤਰੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਵਿਹੇਵਾਰ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਨਾਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਟਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆ ਇਹ ਹਨ:"

- ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਦੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚੋਟਾਂ ਆਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕੱਟ-ਛੁੱਟ ਜਾਂ ਜਲ ਜਾਣਾ)

- ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹੇ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਦਾਗ-ਛੱਲੇ (scar) ਹੋਣਾ
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੰਮੇ ਪੈਂਟ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਆਰਮ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਆਤਮ-ਮੁੱਲ ਦੀ ਘੱਟੀ)
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਣਾ
- ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਜਾਂ ਟੁਟਫੁਟ

ਇਹ ਕਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨੌਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤਣਾਅ-ਭਰੀਆਂ ਜਾਂ ਟ੍ਰੌਮੈਟਿਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸੰ Sambhalਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮ-ਇਜ਼ਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸ਼ਖ਼ਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ, ਅਧਿਆਪਕ, ਸਕੂਲ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅੱਗੇ ਲੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਜਾਓ, ਜਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਖੁਦ ਕੋਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਹੇਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਹੇਵਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸੋਚਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ آپ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਭਾਣ ਦੀਆਂ ਯੁਕਤੀਆਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਕਾਗਨਿਟਿਵ-ਬਿਹੈਵਿਅਰਲ ਥੈਰਪੀ (CBT) ਅਤੇ ਡਾਇਲੈਕਟਿਕਲ ਬਿਹੈਵਿਅਰ ਥੈਰਪੀ (DBT)। ਕਾਗਨਿਟਿਵ-ਬਿਹੈਵਿਅਰਲ ਥੈਰਪੀ (CBT) ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੋਚਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਸੰਭਾਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਹੁਨਰਾਂ ਵੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਲੈਕਟਿਕਲ ਬਿਹੈਵਿਅਰ ਥੈਰਪੀ (DBT) ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਬੂਲ ਕਰਨ, ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਅਸੁਖਾਵਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੋਚਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ

ਨਿਭਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਥਾਂਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਗਰੁੱਪ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸੁਖ-ਸਮ ੍ਰਧਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਦ-ਮਦਦ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੁਦ-ਮਦਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ; ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ; ਕਸਰਤ; ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ; ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਿਆਨੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਅਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ — ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਣੂ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਹੇਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮਝਣਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਖੁਦ-ਨੁਕਸਾਨੀ ਕਿਉਂ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਵਨਾ ਅਸਲ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰੇ।

ਕਈ ਨੌਜਵਾਨ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ — ਜਿਵੇਂ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਕੌਂਸਲਰ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ Kids Help Phone। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਵਿਹੇਵਾਰ 'ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੰਗ ਨਾ ਕਰੋ। ਨਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਰਤਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਥਾਂ, ਨਵੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
- ਦੋਸ਼, ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਨਿਆਂ-ਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚੋ; ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਰਾ ਲਭੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਨਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਰਗੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। 1918 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਨਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CMHA) ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰੀਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੇਸ਼-ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਨ ਦੀ

ਸਿਹਤ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸੰਸਥਾ ਵਜੋਂ, CMHA ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹੌਸਲਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਧਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ।

Translated from Canadian Mental Health Association. The information in this publication is in the public domain and may be reproduced for non-commercial use without permission.