عزیز والد، والدہ/ سرپرست،

اس تعلیمی سال میں، اسکول کا عملہ طلباء کو ذہنی صحت اور اپنے یا اپنے کسی دوست کے بارے میں فکرمند ہونے کی صورت میں مدد حاصل کرنے سے متعلق، پڑھانے پر کام کر رہا ہے۔ ہم ایک پروگرام، جو *SOS خودکشی کی علامات* کہلاتا ہے، استعمال کر رہے ہیں۔ اس پروگرام میں طلباء کو، اس مشکل موضوع کے بارے میں پڑھایا جاتا ہے اور ان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ مدد تلاش کریں۔

SOS کو، گزشتہ چند دہائیوں میں، ہزاروں اسکولوں نے استعمال کیا۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ یہ طلباء کو، ذہنی دباؤ اور خودکشی کے بارے میں مؤثر معلومات فراہم کرتا ہے، جبکہ طلباء کی طرف سے خودکشی کی کوششوں کی تعداد میں کمی واقع ہوئی ہے۔

اس پروگرام کے ذریعے، طلباء درج ذیل معلومات حاصل کرتے ہیں:

- ذہنی دباؤ ایک قابل علاج مرض ہے اس لئے، ان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ مدد تلاش کریں
- اپنے یا اپنے کسی دوست کے اندر، ذہنی دباؤ اور خودکشی کے ممکنہ خطرات کی شناخت کیسے کی جائے
- اپنے یا اپنے کسی دوست کے بارے میں پریشان ہونے کی صورت میں، ACT (پہچاننا، فکرمند ہونا، کسی بالغ شخص کو بتانا) پر عمل درآمد کرنا
- مدد درکار ہونے کی صورت میں، وہ اسکول میں کس کے پاس جا سکتے ہیں

طلباء عمر کی مناسبت سے ویڈیو کلپس دیکھیں گے اور ذہنی دباؤ، خودکشی اور اپنے کسی دوست کے بارے میں فکرمند ہونے کی صورت میں اٹھانے والے اقدامات کے بارے میں، ایک رہنما گفتگو میں شرکت کریں گے۔ ویڈیو کے بعد، طلباء ایک جوابی پرچی مکمل کریں گے، جس میں ان سے پوچھا جائے گا کہ آیا وہ ایک بالغ فرد کو، کسی پریشانی کے بارے میں، بتانا چاہتے ہیں۔ اسکول کا عملہ گفتگو کی درخواست کرنے والے طلباء کے ساتھ، ایک مختصر میٹنگ کا اہتمام کرے گا۔

ویڈیو کے بعد، طلباء ایک مختصر ڈپریشن اسکریننگ ٹول مکمل کریں گے۔ یہ ٹول ذہنی دباؤ کی تشخیص فراہم نہیں کرتا، لیکن اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ آیا کسی نوجوان کو، ذہنی صحت کے ماہر کے پاس تشخیص کے لیئے، بھیجا جائے یا نہیں۔

ہم آپ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ نوجوانوں میں خودکشی کے خطرے کی علامات، مفید وسائل اور طلباء کے سیکھنے کے لیئے، کچھ اہم پیغامات کے بارے میں، معلومات حاصل کرنے کے سلسلے میں www.sossignsofsuicide.org/parent ملاحظہ فرمائیں۔ آپ مزید جاننےکیلئے پیرینٹ ویڈیو دیکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنے بچے کے اس پروگرام میں شرکت کے حوالے سے کوئی سوال یا خدشات کا اظہار کرنا چاہتے ہیں یا اپنے بچے کو اس سبق سے باہر رکھنا چاہتے ہیں تو، براہ مہربانی ہمارے کسی اسکول کونسلر سے رابطہ کیجیئے۔

مخلص،

[Designated administrator, title]