

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਕਰਕੇ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੱਚਾਈ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਵਿਨਸਟਨ ਵਿਸ਼ ਵਿਖੇ ਸਾਡੀ ਮਾਹਰਾਨਾ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਛੋਟਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿਸੇ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ-ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਵਰਗੇ ਪੇਚੀਦਾ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿੱਧਾਂਤ ਉਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਨਾ ਸੱਚ ਦੱਸੋ, ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਮੁਢਲੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਪੇਚੀਦਗੀ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਂਝੀ ਸਮਝ ਹੋਣ, ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲਈ ਸੀ, ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਗੁਪਤ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ (ਛੁਪਾ) ਕੇ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ (ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਰਲ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਨੀ ਸਰਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਰਲ ਕਹਾਣੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਮੁੜ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਮਾਅਨੇ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ

ਮੌਤ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਵੱਜੋਂ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ਅਕਸਰ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਰੇਕ (ਕਦਮ) ਨਵੀਂ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਵਾਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ 'ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ' ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁਦ ਦਾ ਸਾਹ ਰੋਕ ਲਿਆ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੇਰਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਇਹ ਦੱਸੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ 'ਕਾਸ਼ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ'। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਦਮ (ਪੜਾਅ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

- ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਰਲ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮੌਤ ਹੋਈ ਸੀ
- ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲਈ ਸੀ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮੌਤ ਹੋਈ ਸੀ
- ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਿਉਂ ਲਿਆ ਸੀ

ਪੜਾਅ ਦਰਮਿਆਨ ਗਤੀ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਫਤਾਰ ਸਥਿਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜੇ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਸੰਭਾਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ, ਦਿਨਾਂ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤਸਵੀਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਖਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਗਸਾਅ (ਪਹੇਲੀ) ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੇਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਟੁਕੜਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ ਕੀ ਉਹ ਉਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁਣਗੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੁਆਰਾ ਸੇਧ ਲਵੋ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਸਾਡਾ ਤਜਰਬਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉੱਤਰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਚੇ ਬਣ ਸਕੇ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੁਨਿਆਦ ਰੱਖ ਸਕੇ ਸੀ।

ਆਪਣੀ ਵਿਆਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਚੇ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ (ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ) ਬਣ ਰਹੇ

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਉੱਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਸਮਝਣਗੇ ਅਤੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੁਖਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ।

‘ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕੀਤੀ’ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧਕ ਕਾਰਵਾਈ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨੂੰ 1961 ਵਿੱਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 1993 ਵਿੱਚ ਅਪਰਾਧ-ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੁਣ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੀਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕੁਝ ਬਦਨਾਮੀ ਅਤੇ ਬਦਲਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ, ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਇਸ ਬਦਨਾਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਬਦਨਾਮੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ।

ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਨ ‘ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋਈ’, ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਆਪ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਲਈ। ਬੱਚੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੌਤ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੁਖਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਵਰਨਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ‘ਡੈਡ ਨੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲਿਆ’।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਤਾ ਵਾਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਅੰਤਰਾਲ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਲ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇਸ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਤਕਲੀਫ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਮਾੜੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੂਜੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤਿਆਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਉੱਤਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੱਚੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਲਣਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਇੱਛਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ।

ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਾਲੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕਦਮ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚਣਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ

ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਗੇ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੋਗੇ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਜ-ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅੱਜ ਰਾਤ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ।”

ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਤਮ-ਗੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

“ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਸਟੀਵ ਦੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋਈ ਸੀ? ਐਂਦਾਂ ਹੈ, ਮੈਂ ਹੁਣ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਸਟੀਵ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਸੀ ਤਾਂ ਜੇ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਫੌਰੀ ਸੋਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਾ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ ਸੀ।”

ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਏ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਠੇਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

“ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ/ਹੋਈ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਨੇ ਕੁ ਸਿਆਣੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਸੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ।”

ਕਿੱਥੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਵਿਨਸਟਨ'ਜ਼ ਵਿਸ਼ ਦੀ ਫ੍ਰੀਫੋਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਆਮ ਵਾਂਗ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਸੋਗਰ੍ਹਸਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 08088 020 021 (ਸਵੇਰੇ 9.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5.00 ਵਜੇ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ask@winstonswish.org 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.winstonswish.org/online-chat

ਸੰਕਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿਨਸਟਨ'ਜ਼ ਵਿਸ਼ ਦਾ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਮੈਸੇਜਰ 24/7 (ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ) ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 85258 'ਤੇ WW (ਡਬਲਿਊ.ਡਬਲਿਊ.) ਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜੋ।