

विषय: आत्महत्या रोकथाम महिना को बारे मा जानकारी
प्रिय चेरी क्रीक स्कूल समुदाय,

सेप्टेम्बर संसारभर आत्महत्या रोकथाम महिनाको चिह्न हो र मलाई यो महत्वपूर्ण कुराको सन्दर्भ मा तपाईं संग जोड्नमा एक अवसरको रूप मा कार्य गर्दछ। जसै हामी यो महिना ज्ञान बढाउन र आत्महत्याको आसपास कलंक संग लड्नलाई उपयोग गर्दछौं, मँ आश्वस्त दिन चाहन्छु कि आत्महत्या रोकथाम हाम्रो स्कूलहरुमा सधै एक दैनिक गतिविधि हो।

विद्यार्थीहरुको लागि समर्थनको हाम्रो व्यापक निरन्तरता सबै भन्दा राम्रो अभ्यासहरुमा, विकास को आवश्यकताहरुको एक समझ द्वारा संचालित र हरेक बच्चाका लागि सबै भन्दा राम्रो गर्न को लागि के केन्द्रित गरीएको छ भन्ने कुरामा आधारित छ।

प्राथमिक स्तर मा, हामी सामाजिक भावनात्मक कौशल शिक्षण मा जोड दिन्छौं, किनकि ती आत्महत्याको जोखिम कम गर्न संग जोडिएको देखाइन्छ। मध्य विद्यालय स्तर मा, हामी आत्महत्याको संकेत बारे परिचय गराउँछौं, यो एक कार्यक्रम हो जसले विद्यार्थीहरुमा कसरी आत्महत्या र डिप्रेसनको लक्षणहरुलाई चिन्ने वा पहिचान गर्ने र आफैं र सहपाठीहरुलाई कसरी प्रतिक्रिया दिने भन्ने बारे परिचय गराउँछौं। यसले पनि उनीहरुलाई कसरी स्कूल, घर वा समुदायमा एक विश्वसनीय वयस्क बाट मद्दत प्राप्त गर्न भन्ने बारे मार्गदर्शन गर्दछ। स्कूल कर्मचारीहरु एक विश्वसनीय वयस्क प्रशिक्षण लिन्छन् जसले उनीहरुलाई विद्यार्थीहरुको आवश्यकतामा कसरी सहयोग र समर्थन तरीका बाट प्रतिक्रिया दिने भन्ने बारे तयार गर्दछ।

हाम्रो हाई स्कूलहरु भित्र, हामी शक्तिको स्रोतहरु संग यी जगहरु मा विस्तार गर्दछौं, एक विद्यार्थी नेतृत्व कल्याण कार्यक्रम जुन लचीलापन निर्माण गर्न, सम्बन्ध बढाउन, मद्दत खोज्ने वरिपरि अस्वस्थ मानदण्डहरु परिवर्तन गर्न, गोपनीयताको कोड तोड्न, र मौन र स्वस्थ सामना रणनीतिहरु सिकाउन डिजाइन गरीएको छ। यी अभियानहरु स्कूल समुदाय भित्र आशा, मद्दत र शक्ति को सन्देश फैलाउन को लागि डिजाइन गरीएको हो।

आत्महत्या रोकथाम पनि हाम्रा कर्मचारीहरुको दिन-प्रतिदिन कार्यहरुको माध्यम बाट-विश्वास र सम्बन्ध निर्माणबाट, चलिरहेको इक्किटी काम र सांस्कृतिक विनम्रता मा संलग्न बाट, एक विकास मानसिकता को मॉडलिंग र मानसिक स्वास्थ्यको बारे मा कुराकानी सामान्यीकरण गरेर कलंक कम बाट हुनसक्छ।

हाम्रो विद्यार्थीहरुको जटिल मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताहरु एक उच्च प्राथमिकताको रूप मा जारी छ, तपाईं संगको हाम्रो साझेदारी कहिल्यै धेरै महत्वपूर्ण भएको छ, तेसैले म निम्न तरिकाहरुमा तपाईंको मद्दत को लागि सोध्न जाँदैछु।

- हाम्रो वेबसाइट को [आत्महत्या रोकथाम](#) सेक्सन मा जानुहोस् र सुरक्षात्मक र जोखिम कारकहरु, चेतावनी संकेत, कार्य कदम र संसाधनहरु संग आफैलाई परिचित गराउनुहोस्।
- [मानसिक स्वास्थ्य](#) पृष्ठ र [कल्याण समर्थन र संसाधन](#) पृष्ठ मा अतिरिक्त संसाधनहरुको लाभ लिनुहोस्।
- आत्महत्या रोकथाममा हामी सबैलाई आफ्नो भाग गर्न सशक्त बनाउने सीसीएसडी विद्यार्थी र स्टाफहरु द्वारा विकसित यो [शक्तिशाली फिल्म](#) हेर्नुहोस्।

- [सेफ्टुटेल](#) भन्ने बारे संग आफैलाई परिचित गराउनुहोस्, हाम्रो गुमनाम रिपोर्टि प्रणाली, र [कोलोराडो संकट सेवाहरुको](#) माध्यम बाट उपलब्ध संसाधनहरु, यो सुनिश्चित गर्न की तपाईं चिन्ता बारे रिपोर्ट गर्न वा समर्थन प्राप्त गर्न कसलाई कल गर्ने भन्ने बारे सुनिश्चित गर्न आफैलाई परिचित गराउनुहोस्।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, आफ्नो जीवन मा युवाहरुसंग कुरा गर्नुहोस्। उनीहरुलाई थाहा दिनुहोस् कि उनीहरु महत्त्वपूर्ण छन् भनेर। उनीहरुलाई थाहा दिनुहोस् कि उनीहरुको लागि समर्थन, हेरचाह र मायाको एक नेटवर्क छ भनेर। यो सन्देश बोक्नुहोस् कि जीवन मा कठिन समय अपरिहार्य छ, तर आत्महत्या होइन। सँगै, हामी हाम्रा हरेक बिद्यार्थीहरुको जीवनमा एक फरक पार्न सक्छौं।

भवदीय,

क्रिस्टोफर स्मिथ

अधीक्षक