

यदि आत्महत्याको जोखिममा भएको कुनै व्यक्तिको बारेमा तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंले याद गर्नुपर्ने कुराहरू:

- आत्महत्याको रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
- आत्महत्याको बारेमा कुरा गर्नु सामान्य हो ।
- आत्महत्याको बारेमा कुरा गर्दा कुनै व्यक्तिमा आत्महत्याको भावना जागृत हुँदैन । यस बारेमा कुरा गर्दा त्यस व्यक्तिले आफ्नो भावना अरुले बुझिदिएको महसुस गर्नुको साथै उनीहरूले अनुभव गरेको चिन्ता कम गर्न पनि सहायता गर्दछ ।
- आत्महत्याको जोखिममा भएको कोही व्यक्तिको बारेमा तपाईंलाई थाहा छ भने त्यस व्यक्तिसँग यसवारे कुराकानी गर्नुहोस् । उनका कुराहरू ध्यान दिएर सुन्नुहोस् र आवश्यक सहयोग पुर्याउनुहोस् ।



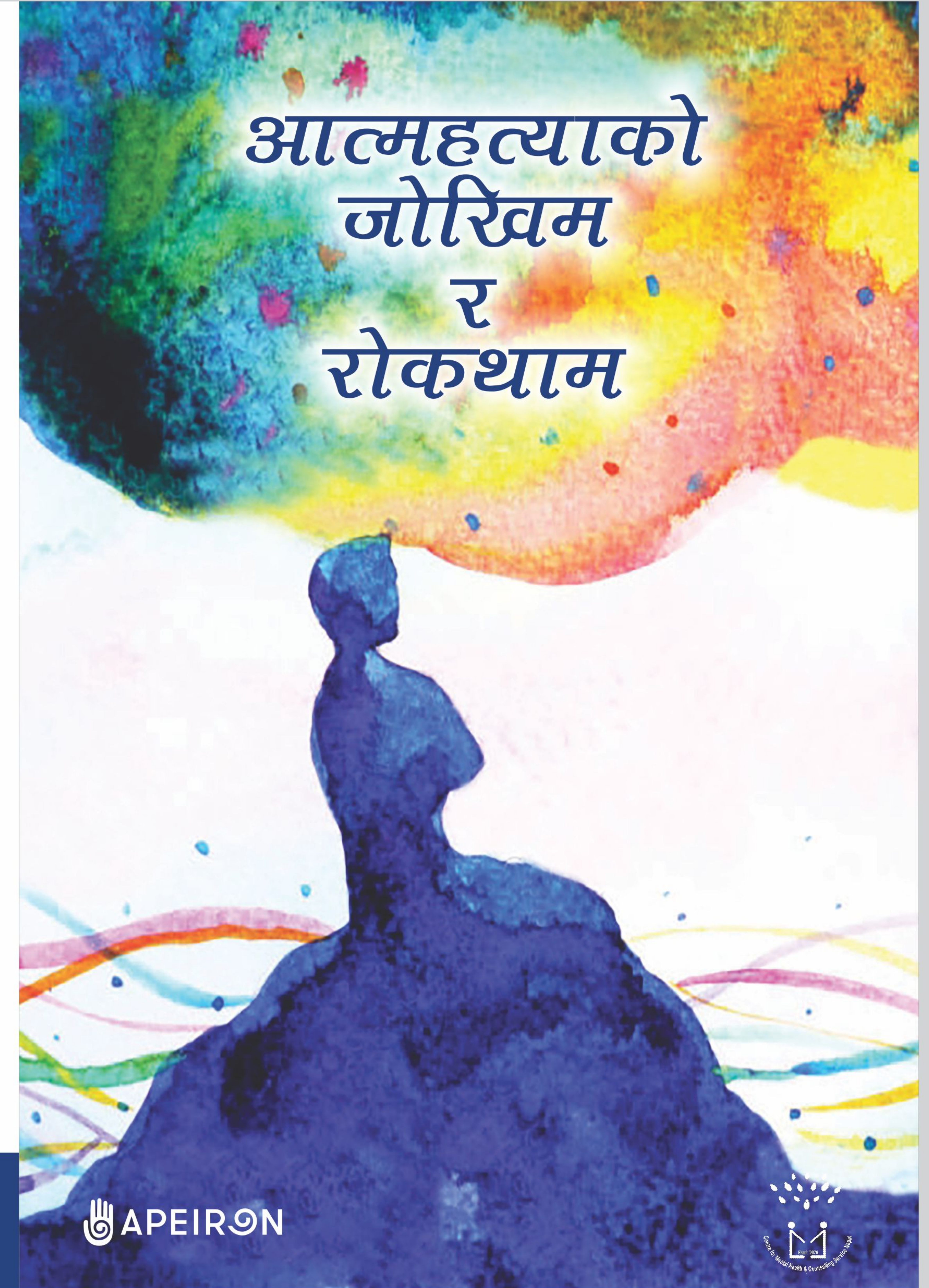
“तपाईं एक्लै हुनु हुन्न, सहयोगका लागि हामीलाई सम्पर्क गर्न मिल्छ”

You can contact us:

- १६६००१८५०८०, सी.एम.सी- नेपाल (विहान ८.०० वजेदेखि बेलुका ६.०० बजेसम्म)
- ९८४००२१६००, त्रि.वि. शिक्षण अस्पताल



आत्महत्याको जोखिम र रोकथाम



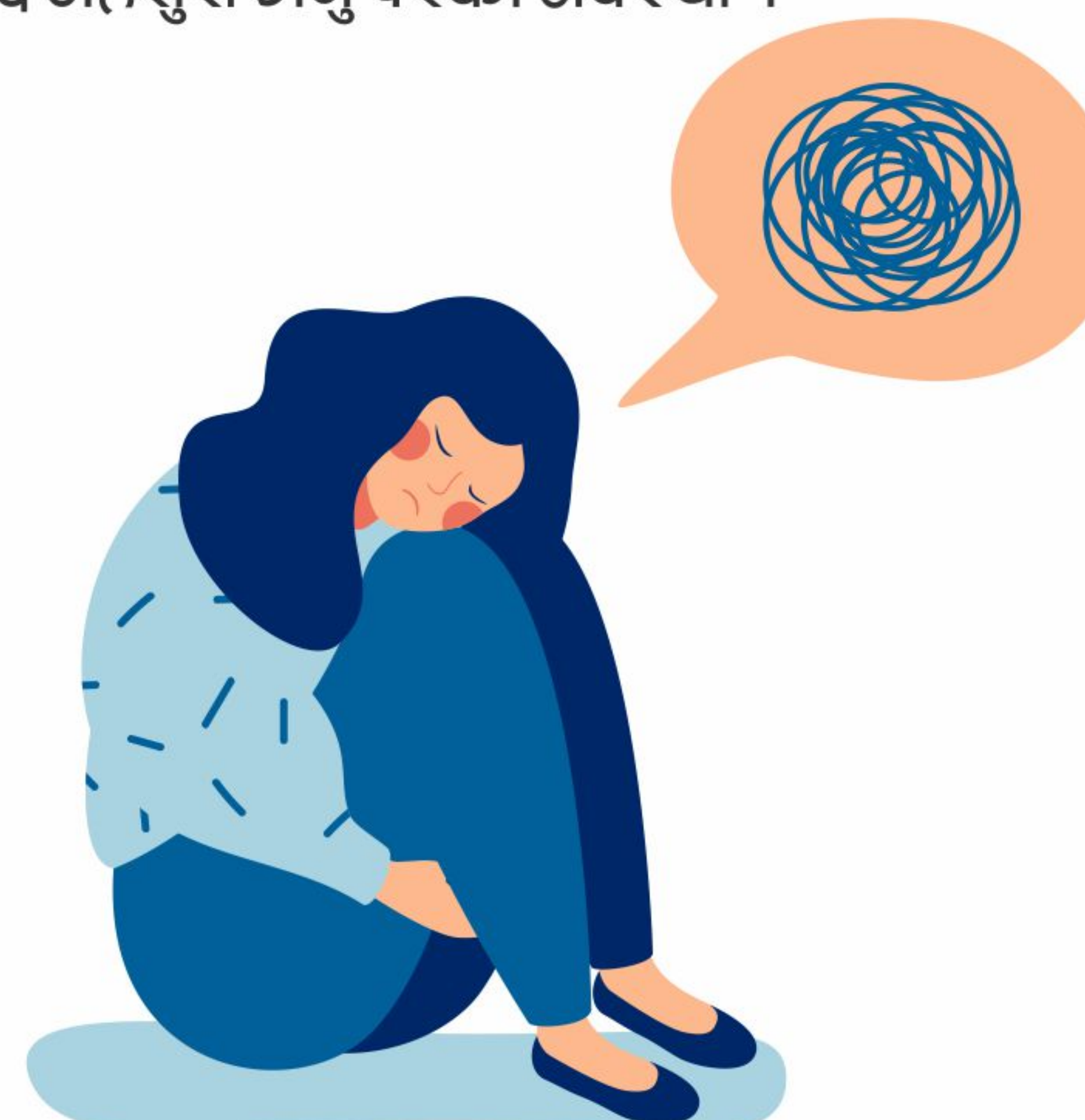
निम्न लक्षणहरू आउँदा व्यक्तिमा आत्महत्याको सोच आउन सक्दछ :

- चरम निराशा, सहयोगविहिन, मूल्यहीन सोचहरू प्रकट गर्ने ।
- जीवन वेकार छ, मैले आफ्नो जीवनमा केही पनि गर्न सकिन जस्ता सोचाईहरू पटक पटक व्यक्त गर्ने ।
- आफूलाई मार्छु भनी धम्की दिने ।
- “म गएपछि कसैले पनि मलाई याद गर्दैनन् ” भन्ने कुराहरू भन्ने ।
- आफूलाई मार्ने माध्यमहरू खोज्ने, जस्तै; किटनाषक, हतियार, औषधी, अथवा आफ्नो ज्यान लिने माध्यमहरूको लागि इन्टरनेटमा खोज्ने ।
- परिवार, इष्ट मित्रहरूलाई बिदाई गर्ने, आफ्नो सम्पत्तिहरू बाँडिदिने, आफ्नो अन्तिम इच्छा लेख्ने ।



आत्महत्याका जोखिममा के पर्दछ ?

- धेरैजसो आत्महत्या मानसिक समस्या (अण्डै ८० प्रतिशत)का कारणले हुने गर्दछ । जस्तै : कडा उदानसिनताको महसुस गर्ने, जाँड रक्स तथा लाग्नु पदार्थको समस्यामा परेका व्यक्तिहरू ।
- बलत्कार (लैङ्गिक हिंसा) का घटनाबाट ज्यादै अपमानित महसुस गर्दा, पीडकबाट धम्किको तनावले ।
- जागीर गुम्नु, आम्दानीको श्रोत अचानक नहुँदा ।
- ठूलो आर्थिक नोक्सानीले असह्य पीडा हुँदा ।
- जीवनदेखि हरेस खाएको, आत्मविश्वास गुमाएको व्यक्तिहरू ।
- एक्लो जीवन बाँचिरहेका व्यक्ति तथा बैवाहिक जीवनमा तनावयुक्त सम्बन्ध भएका व्यक्तिहरू ।
- विपतजन्य घटनामा आफन्त वा आफूलाई माया गर्ने, सहयोग गर्नेहरूबाट टाढा हुनु परेको ।
- युद्ध, हिंसा, लाञ्छना वा भेदभाव अनुभव गरेको व्यक्तिहरू ।
- प्रेममा असफल हुँदा ।
- कुनै दिर्घकालीन रोगबाट ग्रसित व्यक्तिहरू ।
- समाजबाट वहिस्कार, विभेद महसुस गर्नु परेको अवस्था ।



तपाईंले गर्नसक्ने कुराहरू :

- हामीले आत्महत्यालाई धेरै हदसम्म घटाउन सक्छौ । एउटा आत्महत्याका कारण कम्तीमा पनि पाँचजनालाई धेरै नराम्रो असर पर्छ भन्ने छ । मर्ने त मरेर गयो तर बाँच्ने उसका बाबु, आमा, श्रीमान, श्रीमती, छोरा, छोरी आदिलाई ठूलो नकारात्मक असर पर्दछ ।
- अमूल्य ज्यान वचाउन र आत्महत्याका कारण हुने नकारात्मक असर घटाउन पनि आत्महत्याको रोकथामवारे विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ ।
- आत्महत्याको बारेमा कुरा गर्नको लागि उपयुक्त समय खोज्नुहोस् र कुनै शान्त ठाउँ छान्नुहोस् । तपाईं सँग समस्या भएका व्यक्ति आएर कुरा गर्न सक्छन् भनी जानकारी दिनुहोस् ।
- कुनै विशेषज्ञ जस्त; मनोचिकित्सक, मनोपरामर्शकर्ता, मनोसामाजिक कार्यकर्ताको सहयोग लिनको लागि त्यस व्यक्तिलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- यदि त्यस व्यक्ति आत्महत्याको उच्च जोखिममा छ भने उनलाई एक्लै नछोड्नुहोस् । उनको परिवार वा आफन्तको सहयोग माग्नुहोस् । कुनै विशेषज्ञ, हेल्पलाईन, प्रहरी, सम्बन्धित स्थानीय तहको तथा स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिनुहोस् ।
- आत्महत्याको जोखिममा भएको व्यक्ति तपाईंसँग बस्छ भने आत्महानी पुऱ्याउने सामानहरू (किटनाषक, हातहतियार, औषधी) को पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस् ।
- त्यस व्यक्तिसँग सम्पर्कमा रहिरहनुहोस् र उसले कस्तो गर्दैछ जानकारी लिनुहोस् ।

