

# MIMIND TOOLS

## আপনি যদি আত্মহত্যার কথা ভাবছেন তাহলে প্রথমে এটি পড়ুন

আপনি যদি এখন আত্মহত্যা করার চিন্তা করছেন, তাহলে অনুগ্রহ করে এটি পড়তে শেষ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এটি পড়তে শুধুমাত্র পাঁচ মিনিট সময় লাগবে। আমি আপনার সাথে হওয়া খারাপ অনুভূতির ব্যাপারে কথা বলতে চাই না। আমি একজন থেরাপিস্ট (চিকিৎসক) বা অন্য মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদার নই - শুধুমাত্র এমন একজন যিনি জানেন যে ব্যথা হওয়াটা কেমন লাগে

আমি জানি না আপনি কে হচ্ছেন, বা কেনো আপনি এই পৃষ্ঠাটি পড়ছেন। আমি শুধু জানি যে এই মুহূর্তের জন্য, আপনি এটি পড়ছেন, এবং এটাই ভালো হচ্ছে। আমি এটাই অনুমান করছি যে আপনি এখানে আছেন কারণ আপনি সমস্যায় পড়েছেন এবং আপনি আপনার জীবন শেষ করার কথা নিয়ে ভাবছেন। যদি সম্ভব হয়, তাহলে এই মুহূর্তে আমি আপনার সাথে থাকতে চাই, আপনার সাথে বসে এবং মুখোমুখি ও হৃদয়ের সাথে হৃদয়ে থেকে কথা বলতে পছন্দ করবো। কিন্তু যেহেতু এটি সম্ভব নয়, তাই আমাদের এটির সাথে কাজ করতে হবে।

আমি এমন অনেক লোকদেরকে চিনি যারা আত্মহত্যা করতে চেয়েছিল, তাই আপনি কী অনুভব করছেন সেই সম্পর্কে আমার অল্প হলেও কিছুটা ধারণা আছে। আমি জানি আপনি একটি বড় বই পড়তে নাও চাইতে পারেন, তাই আমি এটি সংক্ষিপ্ত রাখতে যাচ্ছি। আমরা পরবর্তী পাঁচ মিনিটের জন্য এখানে একসাথে থাকতে চলেছি, তাই আমার কাছে পাঁচটি সহজ, ব্যবহারিক জিনিস রয়েছে যা আমি আপনার সাথে শেয়ার করতে চাই। আপনার আত্মহত্যা করা উচিত কিনা সেটা নিয়ে আমি আপনার সাথে তর্ক করবো না। কিন্তু আমি এটা জানি যে আপনি যদি এটা সম্পর্কে চিন্তা করেন তাহলে আপনার খারাপ লাগবে।

ওহ তাহলে, আপনি এখনও পড়ছেন, বাহ এটা খুবই ভালো জিনিস। আমি আপনাকে এই পৃষ্ঠার বাকি অংশের জন্য আমার সাথে থাকতে বলতে চাই। আমি আশা করি যে এর মানে হল আপনি সত্যিই আপনার জীবন শেষ করবেন কিনা সেটা নিয়ে আপনি অন্তত কিছুটা হলেও অনিশ্চিত, এবং আপনি ভিতরে গভীরভাবে কোথাও এটা চিন্তা করেন। হতাশার গভীর অন্ধকারেও মুক্ত মানুষেরা সেটাই অনুভব করে। মৃত্যুর সম্পর্কে অনিশ্চিত হওয়া ঠিক এবং স্বাভাবিক। এই মুহূর্তে আপনি এখনও বেঁচে আছেন তার মানে হল যে আপনি এখনও কিছুটা অনিশ্চিত আছেন। এর মানে হল যে আপনি মরতে চাইলেও, একই সময়ে আপনার কিছু অংশ এখনও বেঁচে থাকতে চায়। তাহলে, চলুন সেটা ধরে রেখে এবং আরও কিছু মিনিটের জন্য চালিয়ে যান।

### এই বিবৃতিটি বিবেচনা করে শুরু করুন:

আত্মহত্যা বেছে নেওয়া হয় না; এটি তখন ঘটে যখন এক ব্যথা আরেক ব্যথার সাথে মোকাবিলা করার জন্য থাকা সম্পদকে অতিক্রম করে

এর সম্পর্কে এটাই হল সব। আপনি যে আত্মহত্যা করার অনুভবটি করছেন এর মানে এটা একদমই নয় যে আপনি কোনো খারাপ ব্যক্তি, বা পাগল, বা দুর্বল, বা ত্রুটিপূর্ণ কেউ। এমনকি এর মানে এই নয় যে আপনি সত্যিই মরতে চান - এর মানে এটা হল যে আপনি এখনই তার চেয়ে অনেক বেশি ব্যথা আপনার আছে তা সত্ত্বেও আপনি এর মোকাবেলা করতে পারেন।

আমি যদি আপনার কাঁধে একের পর এক ওজন চাপাতে শুরু করি, তাহলে আমার যথেষ্ট ওজন চাপালে আপনি শেষ পর্যন্ত ভেঙে পড়বেন... আপনি কতটা দাঁড়িয়ে থাকতে চান সেটা কিন্তু তখন আর নির্ভর করবে না। এর সাথে ইচ্ছাকৃতিক কোনো সম্পর্ক নেই। অবশ্যই, আপনি যদি পারেন বা চান তাহলে আপনি নিজেকে উত্সাহিত করবেন।

আপনাকে যদি কেউ বলে, "যে এটা আত্মহত্যা করার জন্য যথেষ্ট কারণ নয়" তাহলে সেটা মনে নেবেন না। এমন অনেক ধরনের ব্যথা আছে যা আপনাকে আত্মহত্যার দিকে নিয়ে যেতে পারে। কোনও ব্যথা সহনীয় কিনা সেটা প্রতি ব্যক্তি অনুযায়ী ভিন্ন হতে পারে। অন্যের কাছে যেটা সহনীয় হতে পারে, সেটা আপনার কাছে সহনীয় নাও হতে পারে। যে পয়েন্টে ব্যথা অসহনীয় হয়ে ওঠে সেটা নির্ভর করে যে আপনার কাছে এটার সাথে মোকাবিলা করার জন্য কী ধরনের সম্পদ রয়েছে। ব্যথা সহ্য করার ক্ষমতা ব্যক্তিদের মধ্যে ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়।

যখন এক ব্যথা আরেক ব্যথার মোকাবেলা করার সম্পদকে ছাড়িয়ে যায়, তখন তার ফলে আত্মহত্যা করার অনুভূতি মনে হয়। আত্মহত্যা করা ভুল বা সঠিক হয় না; এটা কোনো চরিত্রের ক্রটি নয়; এটা নৈতিকভাবে নিরপেক্ষ। এটি কেবলমাত্র ব্যথা বনাম মোকাবেলা করার সম্পদগুলির একটি ভারসাম্যহীনতা।

আপনি যদি এই দুটি জিনিসের মধ্যে যেকোনো একটি করেন তাহলে আপনি আত্মহত্যার অনুভূতি থেকে বাঁচতে পারেন: (1) আপনার ব্যথা কমানোর একটি উপায় খুঁজুন, অথবা (2) আপনি মোকাবেলা করার জন্য সম্পদগুলি বাড়ানোর একটি উপায় খুঁজুন। উভয়ই সম্ভব।

## এখানে বিবেচনা করার জন্য পাঁচটি জিনিস রয়েছে:

1. আপনাকে এটা শুনতে হবে যে লোকেরা এটির মধ্য দিয়ে যায় -- এমনকি যারা এখনও পর্যন্ত আপনার মতো খারাপ অনুভব করছেন। পরিসংখ্যানগতভাবে, আপনার বেঁচে থাকার একটি খুব ভালো সুযোগ রয়েছে। আমি আশা করি যে এই তথ্যটি আপনাকে কিছুটা হলেও আশার অনুভূতি দেয়।
2. নিজেকে কিছুটা দূরত্বে রাখুন। নিজেকে এটা বলুন, "যে আমি কিছু করার আগে 24 ঘন্টা অপেক্ষা করবো।" অথবা এক সপ্তাহের জন্য। মনে রাখবেন যে অনুভূতি এবং ক্রিয়া এই দুটি হল ভিন্ন জিনিস – শুধুমাত্র আপনি নিজেকে হত্যা করবেন বলে অনুভব করছেন, তার মানে এই নয় যে আপনাকে এই মুহূর্তেই এটি করতে হবে। আপনি আত্মহত্যা করার অনুভূতি এবং সত্যি করে আত্মহত্যা করার মধ্যে কিছুটা দূরত্ব বজায় রাখুন। এমনকি যদি এটা মাত্র 24 ঘন্টারও হয়। আপনি আগে থেকেই 5 মিনিটের জন্য এটি করেছেন, শুধুমাত্র এই পৃষ্ঠাটি পড়ে। আপনি এই পৃষ্ঠাটি পড়া চালিয়ে যাওয়ার মাধ্যমে আগামী আরও 5 মিনিটের জন্য এটি করতে পারেন। চালিয়ে যান, এবং জানুন যে আপনি এখনও আত্মহত্যা অনুভব করছেন, আপনি এই মুহূর্তে এটা নিয়ে কোনো অভিনয় করছেন না। এটা আমার কাছে খুবই উৎসাহজনক, এবং আমি আশা করি এটা আপনার কাছেও একই ব্যাপার হবে।
3. মানুষেরা প্রকাশ্যে আত্মহত্যার দিকে যাচ্ছে কারণ তারা ব্যথা থেকে মুক্তি পেতে চাইছে। মনে রাখবেন যে স্বস্তি এমন একটি অনুভূতি। এবং এটি অনুভব করার জন্য আপনাকে বেঁচে থাকতে হবে। আপনি যদি মরে যান তাহলে আপনি যে স্বস্তিটি এত মরিয়া হয়ে খুঁজছেন সেটা অনুভব করতে পারবেন না।
4. কিছু লোকেরা আপনার আত্মহত্যার অনুভূতিতে খারাপভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাবে, হয় তারা ভীত, অথবা রাগান্বিত; তারা তাদের উদ্দেশ্য থাকা সত্ত্বেও, চিন্তাহীন কিছু বলে বা করে আপনাকে সাহায্য করার পরিবর্তে আপনার ব্যথা বাড়িয়ে তুলতে পারে। আপনাকে বুঝতে হবে যে তাদের খারাপ লাগার প্রতিক্রিয়া তাদের ভয়কে ঘিরে, আপনার সম্পর্কে নয়। কিন্তু সেখানে এমন কিছু লোকেরা আছে যারা এই ভয়ঙ্কর সময়েও আপনার সাথে থাকতে পারে, এবং আপনাকে বিচার করবে না, বা আপনার সাথে তর্ক করবে না, বা আপনাকে হাসপাতালে পাঠাবে, বা আপনি কতটা খারাপ বোধ করছেন সেটাও বলার চেষ্টা করবেন। তারা কেবলমাত্র আপনাকে যত্ন করবে। তাদের মধ্যে একজনকে খুঁজুন। এখনই। আপনি 24 ঘন্টা বা আপনার পুরো সপ্তাহ ব্যবহার করুন এবং আপনার সাথে কী ঘটছে সেটা কাউকে বলুন। সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করা ঠিক আছে। চেষ্টা করুন:

- সামারিটানদের কল করুন বা টেক্সট পাঠান: 1-877-870-4673. এই 24/7 হেল্পলাইনটি গোপনীয় এবং বিনামূল্যে।  
<https://samaritanshops.org/> -এ আরও জানুন
- 988 -এ কল করুন, আত্মহত্যা এবং সংকটকালীন লাইফলাইন (এটি বিনামূল্যে, গোপনীয় এবং 24/7 উপলভ্য)।
- 741741 -এ HOME টেক্সট করুন।
- একটি সংকটপূর্ণ রেকর্ডের জন্য আপনার ফোন বুকের সামনে দেখুন।

- একজন সাইকোথেরাপিস্টকে কল করুন।
- সাবধানে একজন বন্ধু বা একজন মন্ত্রী, রাবিব বা ইমাম, এমন কাউকে বেছে নিন যিনি কথা শুনবেন সেই সম্ভাবনা রয়েছে। কিন্তু একা একা এর মোকাবেলা করার চেষ্টা করার অতিরিক্ত বোঝা নিজের উপর নেবেন না। আপনি যেখানে রয়েছেন সেখানে কীভাবে পৌঁছেছেন সে সম্পর্কে কথা বললে অনেক বেশি চাপ পড়ে এবং এটি আপনার ভারসাম্য পুনরুদ্ধার করার জন্য আপনার প্রয়োজন অতিরিক্ত মোকাবিলা সংস্থান হতে পারে।

5. আত্মঘাতীমূলক অনুভূতিগুলি, নিজের মধ্যেই বেদনাদায়ক। সেগুলি কমে যাওয়ার পরেও, আপনাকে নিজের যত্ন নেওয়া চালিয়ে যেতে হবে। থেরাপি সত্যিই একটি ভাল ধারণা। তাই আপনার সম্প্রদায় এবং ইন্টারনেট উভয় ক্ষেত্রেই বিভিন্ন স্ব-সহায়ক গোষ্ঠীগুলি উপলব্ধ রয়েছে।

আচ্ছা, কয়েক মিনিট হয়ে গেছে এবং আপনি এখনও আমার সাথে রয়েছেন। আমি সত্যিই আনন্দিত। যেহেতু আপনি এটি এতদূর পড়েছেন, তাই আপনি একটি পুরস্কার প্রাপ্য। আমি মনে করি আপনার নিজেকে একটি উপহার দিয়ে নিজেকে পুরস্কৃত করা উচিত। আপনি নিজেকে যে উপহারটি দেবেন তা একটি মোকাবেলা করার সংস্থান। মনে রাখবেন, পৃষ্ঠার প্রথমে ফিরে যান, আমি বলেছিলাম যে ধারণাটি নিশ্চিত করা যে আপনার ব্যথার চেয়ে আপনার কাছে আরও মোকাবেলা করার সংস্থান রয়েছে। সুতরাং, আসুন আপনাকে আরেকটি বা দুটি, বা দশটি মোকাবেলা করার সংস্থান দিই, ...! যতক্ষণ না সংখ্যা আপনার ব্যথার উত্সকেও ছাড়িয়ে যায়।

এখন, যদিও এই পৃষ্ঠাটি আপনাকে কিছুটা স্বস্তি দিয়েছে, আমরা আপনাকে মোকাবেলা করার অন্য একটি সেরা সংস্থান দিতে পারি যা হল একজন মানুষের সাথে কথা বলা। আপনি যদি এমন কাউকে খুঁজে পান যিনি শুনতে চান এবং তাদের বলতে চান যে আপনি কেমন অনুভব করছেন এবং আপনি কীভাবে এই পর্যায়ে এসেছেন, আপনি আপনার মোকাবেলার সংস্থানগুলি একের থেকে বাড়িয়ে তুলবেন। আশা করি আপনি যে প্রথম ব্যক্তিকে বেছে নেবেন তিনি শেষ জন হবে না। সেখানে অনেক মানুষ রয়েছে যারা সত্যিই আপনার কাছ থেকে শুনতে চায়। তাদের মধ্যে একজনকে খোঁজার সময় শুরু হয়ে গেছে।

### এখন আমি চাই আপনি কাউকে কল করুন:

- আত্মহত্যা ও সংকটকালীন লাইফলাইন: 988 <https://suicidepreventionlifeline.org/> অথবা <https://www.sprc.org/> লাইফলাইনে 24/7 988 নম্বরে কল করুন।
- সামারিটানরা <https://samaritanshope.org/>
- 24/7 কল করুন বা 1-877-870-4673 নম্বরে টেক্সট করুন (আশা)

© কপিরাইট 1995-2002 মার্খা আইন্সওয়ার্থ। সমস্ত অধিকার সংরক্ষিত রয়েছে। অনুমতি নিয়ে পুনরায় প্রিন্ট করা হয়েছে। আত্মহত্যা: এটি প্রথমে পড়ুন (<https://www.metanoia.org/suicide>) ডেভিড কনরয় পিএইচডি, -এর কাজের উপর ভিত্তি করে মার্খা আইন্সওয়ার্থ লিখেছেন। আপনার আত্মহত্যার অনুভূতি সম্পর্কে যত্নশীল শ্রোতার সাথে কথা বলতে, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে দিনে বা রাতে যেকোনো সময় 1-800-সুইসাইডে কল করুন। অনলাইনে, [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)-এ একটি বেনামী ই-মেইল পাঠান গোপনীয় এবং বিচারহীন সাহায্যের জন্য, অথবা <https://www.samaritans.org>-এ যান।