

# MIMIND TOOLS

किसी ऐसे व्यक्ति को समझना और उसकी मदद करना जो आत्महत्या करने की सोच रहा हो

## आत्महत्या के चेतावनी संकेतों से अवगत रहें

कोई "विशिष्ट" आत्महत्या पीड़ित नहीं होता है। यह युवा और बूढ़े, अमीर और गरीब सभी के साथ होता है। सौभाग्य से, कुछ सामान्य चेतावनी संकेत हैं, जिन पर अगर ध्यान दिया जाए, तो जान बचाई जा सकती है। यहां कुछ संकेत दिए गए हैं जो आप देख सकते हैं:

अगर कोई व्यक्ति निम्नलिखित आचरण दिखाता है तो वह आत्महत्या कर सकता है:

- आत्महत्या करने की बात करता है
- खाने या सोने में परेशानी होती है
- आचरण में बहुत ज्यादा बदलाव देखना का अनुभव आता है
- दोस्तों और/या सामाजिक एक्टिविटी से विमुख हो जाता है या हाँबी, काम, स्कूल आदि में रुचि खो देता है।
- वसीयत बनाकर और अंतिम व्यवस्था करके मृत्यु की तैयारी करता है
- बेशकीमती संपत्ति दे देता है
- पहले भी आत्महत्या का प्रयास कर चुका होता है
- अनावश्यक जोखिम उठाता है
- हाल ही में भारी नुकसान हुआ है
- मृत्यु और मरने में व्यस्त है
- उनकी व्यक्तिगत उपस्थिति में रुचि खत्म हो जाती है
- उनके शराब या नशीली दवाओं के सेवन बढ़ जाता है

## क्या करना चाहिए

यहां आत्महत्या की धमकी देने वाले किसी व्यक्ति की मदद करने के कुछ तरीके दिए गए हैं:

- प्रत्यक्ष रहिए। आत्महत्या के बारे में खुलकर और तथ्यात्मक रूप से बात करें। दिलचस्पी और समर्थन दिखाएं।
- सुनने के लिए तैयारी दिखाएं। भावनाओं को अभिव्यक्ति करने की अनुमति दें। भावनाओं को स्वीकार करें।
- गैर-निर्णयात्मक बनें। इस पर बहस न करें कि आत्महत्या सही है या गलत है, या भावनाएं अच्छी हैं या बुरी हैं।
- जीवन के मूल्य पर व्याख्यान मत दीजिए।
- उन्हें ऐसा करने का साहस न दें।
- चोंकने जैसा व्यवहार मत करें। ऐसा करने से आपके बीच दूरियां आ जाएगी।

- गोपनीयता रखने की शपथ न लें। समर्थन मांगें।
- उम्मीद प्रदान करें कि विकल्प उपलब्ध हैं लेकिन स्पष्ट आश्वासन नहीं दीजिए।
- कदम उठाएं। बंदूक या जमा की गई गोलियां जैसे साधन हटा दें। उन्हें वापस न करें और न ही बताएं कि हथियार कहां रखे गए थे।

## भावनाओं से अवगत रहें

कई लोग अपने जीवन में कभी न कभी आत्महत्या करने के बारे में सोचते हैं। ज्यादातर लोग जीने का निर्णय लेते हैं, क्योंकि अंत में उन्हें यह एहसास होता है कि संकट हमेशा के लिए नहीं है लेकिन मृत्यु के बाद कुछ नहीं कर पाएंगे। दूसरी ओर, संकट से जूझ रहे लोग कभी-कभी अपनी दुविधा को अपरिहार्य समझते हैं और पूरी तरह से नियंत्रण खो देते हैं। निम्नलिखित कुछ भावनाएं और चीजें हैं जिन्हें वे अनुभव करते हैं:

- दर्द को रोक नहीं सकते
- स्पष्ट रूप से सोच नहीं पाते
- निर्णय नहीं ले पाते
- कोई बाहर निकलने का रास्ता नजर आता
- सो नहीं सकते, खा नहीं सकते, काम नहीं कर सकते
- डिप्रेशन से बाहर नहीं निकल सकते
- दुःख को दूर नहीं कर सकते
- बिना दर्द के भविष्य नहीं देख सकते
- खुद को सार्थक नहीं समझते
- किसी का ध्यान आकर्षित नहीं कर सकते
- उन्हें नियंत्रण नहीं मिल पाता

## मरीज के उपचार टीम के साथ साझेदारी कैसे करें

- डिप्रेस मनोदशा, आत्महत्या का विचार, सोने और खाने की क्षमता, दवा और शराब का सेवन जैसे लक्षणों पर नज़र रखने में सहायता करें।
- व्यक्ति को किताबों और वेबसाइटों के माध्यम से अपनी बीमारी के बारे में शिक्षित करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सामुदायिक सहायता समूहों के पास जाने को बढ़ावा दें।
- उपचार के अनुपालन को प्रोत्साहित और मॉनिटर करें, जिसमें बताई गई दवा के बारे में बात करना और थेरेपी अपॉइंटमेंट लेना शामिल है।

## ऑफर मरीज को आत्महत्या करने का मन हो

- तब तुरंत व्यक्ति के डॉक्टर या थेरेपिस्ट से संपर्क करें
- आत्महत्या निवारण या संकट केंद्र को कॉल करें। राष्ट्रीय संकट हॉटलाइन: 1-800-273-8255 या 988.
- 911 पर कॉल करें
- व्यक्ति को स्थानीय आपातकालीन कक्ष में ले जाएं