भाषा निर्देशिका

आत्महत्याको बारेमा छलफल गर्दा निश्चित भाषाहरुले समस्या निम्त्याउन सक्छ । तलको भाषा निर्देशिकाले समस्या निम्त्याउने भाषाका केही उदाहरणहरू प्रदान गर्दछ र सुरक्षित विकल्पहरूको सुझाव दिन्छ । यसको उद्देश्य आत्महत्या र यसका जटिलताहरूबारे चेतना र बुझाइ बढाउँदै हानिको जोखिम कम गर्ने रहेको छ ।

समस्या निम्त्याउन सक्ने	विकल्प
'आत्महत्या गरेको' वा 'आत्महत्या गर्नु'	'आत्महत्या बाट मृत्यु भएको' वा 'आफ्नो ज्यान लिएको' वा 'आत्महत्या मृत्यु'
'आत्महत्याको असफल प्रयास' वा 'आत्महत्याको प्रयास सफल हुन नसकेको'	'आत्महत्याको प्रयास' वा 'अघातक आत्महत्या प्रयास'
'आत्महत्याको सफल प्रयास'	'घातक आत्महत्या प्रयास'
'आत्महत्या पीडित'	'आत्महत्या बाट मृत्यु भएका'

आत्महत्याको विधि र स्थानको विवरण नबताउनुहोस् वा नलेख्नुहोस्

अनुसन्धानका अनुसार आत्महत्याको विधि वा स्थानको विवरण समावेश गरिएको सार्वजनिक सञ्चारले आत्महत्याको दर बढाउँछ र यो आत्महत्याको विधि/स्थानको अनुकरणसँग पनि सम्बन्धित छ ।

समस्या निम्त्याउन सक्ने	विकल्प
आत्महत्याको तरिका वा स्थान बारे विवरण	विधि वा स्थानको विवरण नराख्नुहोस् । यदि आवश्यक छ भने, विशिष्ट विवरणहरूको सट्टा सामान्य शब्दहरु प्रयोग गर्नुहोस् ।
आत्महत्याको तरिका वा स्थान देखाउने तस्बिरहरु	आत्महत्याको विधि वा स्थान देखाउने कुनै फोटो, चित्र, रेखाचित्र वा भिडियो नराख्नुहोस् ।

कोभिड-१९ को समयमा आत्महत्याको जिम्मेवार रिपोर्टिङ: https://youtu.be/gozDLnnuo7A

Reporting on Suicide During the COVID-19 Pandemic, IASP & SAVE

यदि सहयोग आवश्यक भएमा, कृपया 'हेल्पलाइन खोज्नुहोस्' वेबसाइटमा जानुहोस्: https://www.iasp.info/suicidalthoughts