

विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस पहुंचने के लिए समय लेना

आत्महत्या पर कथा को बदलना हम में से प्रत्येक के साथ शुरू होता है। परिवार के किसी सदस्य, मित्र, सहकर्मी या यहां तक कि किसी अजनबी तक पहुंचने से दूसरे के जीवन का पाठ्यक्रम बदल सकता है। यह दिखाकर कि आप परवाह करते हैं, आप किसी को आशा देने में मदद कर सकते हैं। हम सभी एक भूमिका निभा सकते हैं, चाहे वह कितनी भी छोटी क्यों न हो। हम कभी नहीं जान सकते कि किस कार्रवाई से फर्क पड़ता है, लेकिन हम सभी के पास पहुंचने और किसी से पूछने की क्षमता है कि वे कैसे कर रहे हैं।

आपको उन्हें यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि क्या करना है या समाधान क्या करना है। बस संकट या आत्मघाती विचारों के अपने अनुभवों के बारे में किसी को सुनने के लिए समय और स्थान बनाने से मदद मिल सकती है। छोटी सी बात जीवन बचा सकती है और किसी ऐसे व्यक्ति में कनेक्शन और आशा की भावना पैदा कर सकती है जो संघर्ष कर रहा हो।

उन लोगों के लिए बाहर देखो जो मुकाबला नहीं कर रहे हैं

आत्महत्या के चेतावनी संकेतों में शामिल हैं: निराशा, क्रोध, अनियंत्रित क्रोध, या बदला लेना, लापरवाही से काम करना या बिना सोचे-समझे जोखिम भरी गतिविधियों में शामिल होना, फंसा हुआ महसूस करना, जैसे कोई रास्ता नहीं है, शराब या नशीली दवाओं के उपयोग में वृद्धि, दोस्तों, परिवार और समाज से पीछे हटना, चिंता या आंदोलन, हर समय सोने या सोने में असमर्थता, नाटकीय मनोदशा में परिवर्तन।



आपको सभी उत्तरों की आवश्यकता नहीं है

लोग अक्सर कई कारणों से हस्तक्षेप करने के लिए अनिच्छुक होते हैं, जिसमें यह नहीं जानने का डर भी शामिल है कि क्या कहना है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि कोई विशिष्ट सूत्र नहीं है। संकट में व्यक्ति अक्सर विशिष्ट सलाह की तलाश नहीं करते हैं। सहानुभूति, करुणा, वास्तविक चिंता, संसाधनों का ज्ञान, और मदद करने की इच्छा एक त्रासदी को रोकने के लिए महत्वपूर्ण है। जो लोग आत्महत्या के प्रयास से बच गए हैं, वे हमें बहुत कुछ सिखा सकते हैं कि दूसरों के शब्द और कार्य कैसे प्रभावशाली हो सकते हैं। गंभीर आत्मघाती सोच के माध्यम से आने वाले कई लोग अक्सर कहते हैं कि वे विशिष्ट सलाह की तलाश में नहीं थे, लेकिन दूसरों से करुणा और सहानुभूति ने उनके लिए चीजों को बदलने में मदद की और उन्हें वसूली की ओर इशारा किया।



किसी से पूछने से डरो मत कि क्या वे आत्मघाती हैं

एक अन्य कारक जो व्यक्तियों को हस्तक्षेप करने से रोकता है, वह स्थिति को बदतर बनाने की चिंता है। यह हिचकिचाहट समझ में आती है, क्योंकि आत्महत्या को संबोधित करना एक कठिन मुद्दा है, और एक मिथक है कि इसके बारे में बात करने से कमजोर व्यक्तियों को विचार करने या अधिनियम को ट्रिगर करने के लिए उकसाया जा सकता है। साक्ष्य बताते हैं कि यह मामला नहीं है। समर्थन और सुनने वाले कान की पेशकश करने से संकट को कम करने की संभावना अधिक होती है। करुणा, सहानुभूति और निर्णय की कमी वाले किसी व्यक्ति के सुनने वाले कान आशा को बहाल करने में मदद कर सकते हैं। हम उनके साथ जांच कर सकते हैं, उनसे पूछ सकते हैं कि वे कैसे कर रहे हैं, और उन्हें अपनी कहानी बताने के लिए प्रोत्साहित करें। यह छोटा सा इशारा एक लंबा रास्ता तय करता है।



बातचीत शुरू करें यदि आप देखते हैं कि किसी के साथ कुछ अलग है। ऐसा करके, हम आत्मघाती विचारों वाले लोगों को बाहर तक पहुंचने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।



यह देखने के लिए समय निकालें कि आपके, आपके परिवार, आपके दोस्तों और आपके सहयोगियों के साथ क्या हो रहा है। करीब कदम रखने और अंदर पहुंचने से, हम अपने आस-पास के उन लोगों से अवगत हो सकते हैं जिन्हें मदद की ज़रूरत है।



यह जानने के लिए समय निकालें कि आपके और दूसरों दोनों के लिए क्या सहायता उपलब्ध है। करीब कदम रखकर और अंदर पहुंचकर, हम जरूरतमंद लोगों के दर्द में उनके साथ बैठकर उनकी मदद कर सकते हैं। हर क्रिया किसी को जीवन से जोड़ सकती है और उन्हें जिस मदद की ज़रूरत है।

आत्महत्या पर कथा को बदलने का मतलब है कि हममें से प्रत्येक को बातचीत शुरू करनी चाहिए और उन लोगों के प्रति सहानुभूति, करुणा और समर्थन दिखाना चाहिए जिन्हें इसकी सबसे अधिक आवश्यकता है।



International Association
for Suicide Prevention



विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस पहुंचने के लिए समय लेना



संसाधन उपलब्ध हैं

आत्महत्या के जोखिम वाले व्यक्तियों तक पहुंचने में लोगों की सहायता के लिए कई संसाधन उपलब्ध हैं। कुछ उदाहरणों में शामिल हैं:

#YouCanTalk

#YouCanTalk एक राष्ट्रीय आत्महत्या रोकथाम अभियान है, जिसका नेतृत्व ऑस्ट्रेलिया के कुछ मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या रोकथाम संगठनों द्वारा किया जाता है, जिसका उद्देश्य आत्महत्या के बारे में बात करते समय आत्मविश्वास को सशक्त बनाना और बढ़ाना है।

#YouCanTalk करने के लिए:

- जीवित अनुभव वाले लोग
- आपके समुदाय के सदस्य या समूह
- सहकर्मियों को काम दें
- आत्महत्या रोकथाम संगठन

www.lifelineindonesia.com.au/youcantalk

Take 5 to Save Lives

संयुक्त राज्य अमेरिका में नेशनल काउंसिल फॉर सुसाइड प्रिवेंशन के नेतृत्व में यह अभियान, सभी को 5 महत्वपूर्ण विषयों के तहत कई कार्रवाई चरणों को पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करता है:

- चेतावनी के संकेत जानें
- जानें कि मदद कैसे प्राप्त करें
- अपना हिस्सा करो
- आत्महत्या के बारे में सुरक्षित रूप से बात करें
- शब्द फैलाओ

www.take5tosavelives.org

दुनिया भर में Befrienders

Befrienders Worldwide दुनिया भर में फैले 90 से अधिक सहायता केंद्रों का एक अंतरराष्ट्रीय नेटवर्क है। संकट में उन लोगों को सहायता प्रदान करने के साथ-साथ, Befrienders दूसरों की मदद करने के तरीके पर संसाधन प्रदान करता है।

<https://befrienders.org/articles/helping-a-friend/>

जापान को बताएं

TELL, जापान में एक गैर-लाभकारी संगठन, आत्महत्या की रोकथाम पर अपनी वेबसाइट पर कुछ उत्कृष्ट संसाधन हैं, आत्महत्या के विचारों वाले किसी व्यक्ति को जवाब देते हैं, और एक सुरक्षा योजना बनाते हैं।

<https://telljp.com/suicide-prevention/>

आत्महत्या जागरूकता प्रशिक्षण

यूके में स्थित जीरो सुसाइड एलायंस, आपको किसी ऐसे व्यक्ति के साथ संभावित जीवन-बचत बातचीत करने के लिए कौशल और आत्मविश्वास सिखाने के लिए मुफ्त ऑनलाइन प्रशिक्षण पाठ्यक्रम प्रदान करता है, जिसके बारे में आप चिंतित हैं।

<https://www.zerosuicidealliance.com/training>

आत्महत्या सहायता और ब्रोशर

दक्षिण अफ्रीकी अवसाद और चिंता समूह (एसएडीएजी) ने आत्महत्या की रोकथाम, जोखिम कारकों, चेतावनी के संकेत, सुरक्षा योजना और मित्रों और परिवार के सदस्यों की मदद करने पर ब्रोशर विकसित किए हैं।

https://www.sadag.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1880&Itemid=152



अन्य प्रासंगिक संसाधन:

International Association for Suicide Prevention

www.iasp.info

World Health Organization

www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/



International Association
for Suicide Prevention

