



# विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस

## आत्महत्या रोकथाममा सबैको सहकार्य

### सेप्टेम्बर १० २०१८



आत्महत्या रोकथाम एक विश्वव्यापी चुनौती हो। विश्व तथ्याङ्क अनुसार सबै उमेरका मानिसमा हरेक वर्ष मृत्युका २० वटा कारण मध्ये आत्महत्या एक पर्दछ। हरेक ८००००० मृत्यु मध्ये ४० सेकेन्डमा हुने मृत्युको एक कारणमा आत्महत्या पर्दछ।

हरेक गुमेको ज्यानमा कसैको जीवनसाथी, सन्तान, साथी अथवा बाऊआमा पर्नसक्छन। प्रत्येक आत्महत्यामध्ये लगभग १३५ जना मानिस प्रबल शोक या अन्य दुखका शिकार भएका छन्। प्रत्येक वर्ष १० लाख ८० हजार मानिसमा आत्महत्याका व्यवहारका गहन असर छन्। आत्महत्याका व्यवहारमा आत्महत्या, आत्महत्याका प्रयास तथा आत्महत्याका सोच पनि पर्दछन। प्रत्येक आत्महत्यामा, २५ मानिसले हत्याका प्रयास र अन्यले गम्भीर सोच हुन्छन।

आत्महत्या कुनैपनि वंसाणु मनोसामाजिक तथा सांस्कृतिक मेलको परिणाम या अन्य जोखिम पूर्ण कारणहरुले हुन सक्दछ। कहिलेकाही कुनै सदमा या नोक्सानीको कारणले पनि हुन सक्दछ। आत्महत्या गर्ने मानिस धेरैजस्तो भिन्न समुहका ए पृथक जटिल तथा विभिन्न पाटा भएका अनौपचारिक कार्यले उनीहरुको अन्तिम कार्यलाई सहयोग गर्दछ। यो सम्मिश्रणले आत्महत्या रोकथाम विज्ञलाई चुनौती दिएको पाइन्छ। यो चुनौतीलाई जित्न विभिन्न तहका पहुच संग मिलेर कार्य गर्नु पर्दछ।

आत्महत्या रोकथाम सम्भव छ र तपाई आफै यसको मुख्य पात्र हुनुहुन्छ। तपाइले केहि फरक पार्न सक्नु हुनेछ। सामाजिक पात्र भएर एउटा बालक भएर ए आम बुवा भएर ए एउटा साथि भएर एउटा छिमेकी भएर। दैनिक कार्य हरु साथै विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवसको दिन पनि यति धेरै कार्य छन् आत्महत्या तथा त्यस्ता व्यवहार रोकथाम गर्न सक्ने। तपाई यो विषयमा चनाखोपन देखौन सक्नु हुन्छ। स्वयम् लाइ तथा अरुलाई आत्महत्या यसका लक्ष्यका बारेमा शिक्षा दिनुहोस। समाजमा दुःखमा परेकालाई माया तथा सहानुभूति प्रदान गर्नुहोस। समाज आत्महत्या र त्यस्ता व्यवहारलाई कलंकको रूपमा लिइने व्यावहारमाथि प्रश्न गर्नुहोस साथै आत्महत्याका व्यवहार तथा मानसिक समस्या प्रति आफ्नो अनुभव बाढ्नुहोस।

आत्महत्या रोकथाम गर्न काम गर्न आवश्यक हुन्छ। यस कार्यका सकारात्मक फायदा अनन्त दिगो हुन्छन। यो कार्यले दुखमा परेकालाई मात्र नभई उनीहरुको आफन्त र समाजको लागि फायदा गर्दछ। हामीले विश्वको सबै भागमा संघर्ष गरिरहेका लाई प्रमाण सहित आत्महत्या रोकथाममा कार्य गर्न कोसिश गर्नु पर्दछ।

आत्महत्या रोकथामको लागि मिलेर काम गर्नु नाजुक स्थिति हो। यो रोकथाम गर्न सबैको साथ चाहिन्छ। जस्तै साथी सहयोगी गुरु पुरोहित स्वस्थाकर्मी राजनैतिक तह र सरकार। आत्महत्या रोकथाम गर्न समावेशी रणनीतिमा एकल सस्था या समाजमा रहेर कार्य गर्नुपर्दछ। केहि अनुसन्धानका अनुसार आत्महत्या रोकथाम अन्य तह तथा अन्य कार्यमा संलग्न भएमा राम्रो बिस्तार हुन सक्दछ। यो तेती बेला हुन्छ जतिबेला समाज तथा अन्य सामाजिक तथा नीतिगत सुधार हुने कार्य हुन्छ। आत्महत्या रोकथामको एउटै सामान्य लक्षमा पुग्न हामि आम नागरिक एक सस्था एक सांसद भएर सहकार्य गर्न आवश्यक हुन्छ।

आत्महत्या रोकथाममा सबैले केहि योगदान गर्न सक्छौ। आत्महत्याका व्यवहार सर्वव्यापी हो यसको कुनै सिमाना हुदैन त्यसैले सबैलाई असर परेको हुन्छ। अरबौ मानिसहरु प्रत्येक वर्ष आत्महत्याको व्यवहारको शिकार छन् जसको आवाज पृथक हुन्छ। उनीहरुको अनुभव आत्महत्या रोकथामका लागि बहुमुल्य हुन्छन। साथै यस्ता सोच भएका व्यक्तिको लागि सहयोग पनि प्रदान गर्दछ र सूचना श्रोतको काम गर्दछ।

यो वर्ष पहिलो विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस यस प्रसंगका साथ मानाऊ आत्महत्या रोकथाममा सहकार्य यो प्रसङ्ग आत्महत्या रोकथाम दिवस २०१९ र २०२० सम्म लागु हुनेछ। यो प्रसङ्ग ले सबै आवश्यक अंशलाई देखाउने हुदा हामीले यो प्रसंगलाई विश्वव्यापी आत्महत्या रोकथाममा सहकार्य हौ। हामी सबैको आफ्नो भूमिका हुन्छ र आत्महत्या रोकथाममा संगै हामीले समाजमा आउने समस्यालाई सुल्जाउन सक्छौ।

सेप्टेम्बर १० आउनुस हामीसंग या विश्व का अन्य भागमा जहाँ आत्महत्या रोकथाम मा सहभागी बन्नुहोस। विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस २०१८ मा सहभागी बन्नुहोस या बनाउनुहोस