

आत्महत्या के दुःख से निपटना

जब कोई प्रियजन आत्महत्या करके मर जाता है, तो सदमा, भ्रम, क्रोध, उदासी या किसी भी तरह की भावनाओं का संयोजन महसूस होना एक आम बात होती है। जो लोग पीछे रह जाते हैं, उन्हें अक्सर न केवल अपने किसी करीबी को खोने के नुकसान से जूझना पड़ता है, बल्कि यह कैसे और क्यों हुआ, इस पर काबू पाने की चुनौती भी झेलनी पड़ती है।

🔍 आत्महत्या का असर सभी पर पड़ सकता है

आत्महत्या सभी लिंग, उम्र, जाति और समुदायों को प्रभावित कर सकती है। कुछ समूह दूसरे समूहों की तुलना में अधिक जोखिम में हो सकते हैं, लेकिन आत्महत्या भेदभाव नहीं करती। आत्महत्या के बाद दुःख की प्रक्रिया जटिल होती है। कभी-कभी ऐसा लग सकता है कि यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसका कोई अंत नहीं है, और इसमें कोई प्रगति नहीं हो रही है। असफलताओं और कठिन दिनों का सामना करना पड़ सकता है, लेकिन यदि आप या आपका कोई परिचित आत्महत्या के दुःख का अनुभव कर रहा है, तो यह जानकर तसल्ली करें कि कुछ ऐसे कदम हैं जो आप उठा सकते हैं जिनसे उस बोझ को कम करने में मदद मिल सकती है।

कुछ समूह दूसरे समूहों की तुलना में अधिक जोखिम में हो सकते हैं, लेकिन आत्महत्या भेदभाव नहीं करती।

★ आत्महत्या के दुःख से निपटने में स्वयं की मदद कैसे करें

- **एक सहायता समूह का पता लगाएँ।** कई संसाधन उपलब्ध हैं।
- **अपनी भावनाएँ व्यक्त करें** जब आपको इसकी जरूरत हो, जब आप चाहें तब चुप रहें।
- **पेशेवर मदद लें।** संपर्क करना सही है।
- **आप जितने समय तक शोक मनाना चाहें, मनाएँ।** धीरज रखें। स्वयं पर बहुत अधिक कठोरता न करें।
- **आपका दुःख आपके लिए अनोखा है** — कोई भी आपको नहीं बता सकता कि आपको कैसा महसूस होना चाहिए या दुःख की प्रक्रिया में कितना समय लगेगा।
- **जल्दबाजी न करें** बड़े और जीवन बदलने वाले निर्णय लेने में।



आत्महत्या के दुःख से निपटने में दूसरों की मदद कैसे करें

- **क्या कहना चाहिए:** सरल, हार्दिक और सीधी बातें जैसे “मुझे आपके नुकसान के लिए बहुत खेद है” या “मैं आपकी मदद के लिए क्या कर सकता हूँ?”
- **क्या नहीं कहना चाहिए:** खोखली, असुविधाजनक बातें जैसे “मुझे पता है कि आपको असल में कैसा महसूस हो रहा है,” “कम से कम वह अब पीड़ित नहीं है” या “चिंता मत करो, तुम्हें कोई और मिल जाएगा।”
- **मदद की पेशकश करें** रोजमर्रा के कामों और दायित्वों, जैसे काम-काज करना, पालतू जानवरों को खाना खिलाना या घुमाना, लॉन की घास काटना, आदि चीजों में।
- **ध्यान रखें कि उनका दुःख बीत गया प्रतीत हो रहा हो सकता है,** लेकिन उन्हें अभी भी लंबे समय तक आपकी सहायता और सहयोग की आवश्यकता हो सकती है।
- **समझें** कि वे एक साथ बहुत सारी जटिल भावनाओं का अनुभव कर रहे होंगे।
- **संपर्क में रहें।** भले ही आप नहीं जानते कि क्या कहना या क्या करना चाहिए, फिर भी बस उपस्थित रहें और नियमित संपर्क में बने रहें।



ईमानदारी से बातचीत करें

1. उनसे अकेले में बात करें।
2. उनकी कहानी सुनें।
3. उन्हें बताएँ कि आप उनकी परवाह करते हैं।
4. सीधे पूछें कि क्या वे आत्महत्या करने के बारे में सोच रहे हैं।
5. उन्हें उपचार कराने या अपने डॉक्टर या चिकित्सक से संपर्क करने के लिए प्रोत्साहित करें।
6. जीवन के महत्व पर बहस करने, उनकी समस्याओं को कम करने या सलाह देने से बचें।



यदि कोई व्यक्ति कहता है कि वह आत्महत्या करने पर विचार कर रहा है

- उस व्यक्ति को गंभीरता से लें।
- उसके साथ रहें।
- घातक साधनों को हटाने में उसकी सहायता करें।
- उसे मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं या आपातकालीन कक्ष में ले जाएँ। जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, आत्महत्या के बाद दुःख की प्रक्रिया जटिल होती है।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्यटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।