



10 सितंबर

विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस

क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो हाल ही में ज़्यादा अलग-थलग रह रहा है?

उनसे संपर्क करें। उनसे संपर्क करने से बहुत फ़र्क पड़ सकता है।

700K+

लोग हर साल आत्महत्या करके मरते हैं¹



साथ मिलकर, हम बदलाव ला सकते हैं

आत्महत्या एक वैश्विक स्वास्थ्य समस्या है। कोई भी यह नहीं मानना चाहता कि कोई ऐसा व्यक्ति जिसकी वे परवाह करते हैं, अपनी जान ले सकता है। फिर भी, हर साल, लाखों लोग ऐसा करते हैं - और कई अन्य सारे लोग ऐसा करने का प्रयास करते हैं।¹ 15-29 वर्ष की आयु वर्ग के लोगों में, आत्महत्या वैश्विक स्तर पर मृत्यु का चौथा प्रमुख कारण है।² आत्महत्या को रोका जा सकता है, लेकिन स्थाई कलंक के कारण कई लोग मदद लेने से हतोत्साहित होते हैं। आत्महत्या का प्रयास करने के बाद बचने वाले या आत्महत्या के कारण किसी को खो चुके कई लोग अपने अनुभव साझा करने में अनिच्छुक होते हैं, क्योंकि वे शर्मिंदगी, दोषी, लज्जित और अकेलापन महसूस करते हैं। आइए, जागरूकता बढ़ाने और बहुत देर हो जाने से पहले, अधिक से अधिक लोगों को सहायता प्राप्त करने हेतु प्रोत्साहित करने के लिए, बातचीत शुरू करने में मदद करें।

चेतावनी संकेतों को जानें

- खुद को नुकसान पहुँचाने की धमकी देना और तरीके खोजना
- ऐसी बातें कहना जैसे, “मेरे चले जाने के बाद कोई भी मुझे याद नहीं करेगा”
- अलविदा कहना और अपनी पसंदीदा चीजें त्याग देना
- मनोदशा में नाटकीय बदलाव आना, लापरवाही से काम करना, दूसरों से दूर रहना, बेचैनी महसूस करना और गुस्सा दिखाना

जोखिम कारकों को जानें

- अवसाद या मादक द्रव्यों के सेवन संबंधी विकार का अनुभव
- पिछले आत्महत्या के प्रयास में असफल होना
- सामाजिक रूप से अलग-थलग पड़ जाना
- दीर्घकालिक बीमारी या दर्द से पीड़ित होना
- दुर्व्यवहार, आघात, युद्ध, हिंसा या भेदभाव का सामना करने के बाद बचना
- ब्रेकअप या किसी भारी नुकसान जैसे गंभीर संकट से गुज़रना

यहाँ मदद के कुछ तरीके दिए गए हैं



अपने समुदाय में मदद करें

किसी आत्महत्या रोकथाम संगठन में स्वयंसेवा करने पर विचार करें। उन्हें फ़ोन, चैट और संदेशों का जवाब देने के लिए लोगों की ज़रूरत हो सकती है। आप सामुदायिक कार्यक्रमों में जागरूकता फैलाकर भी सहायता कर सकते हैं। ऐसे अन्य संगठनों की तलाश करें जो जोखिम में पड़े लोगों की मदद करते हैं। युवा संगठन, संरक्षण के अवसर और रिकवरी कार्यक्रम।



कठिन बातचीत के लिए तैयार रहें

अगर आपको लगता है कि कोई व्यक्ति आत्महत्या करने के बारे में सोच रहा है, तो उसे बताएँ कि आप चिंतित हैं और उसे सीधे इस बारे में पूछें। ऐसा नहीं है कि नरमी से पूछने पर, जैसे “क्या आपने खुद को चोट पहुँचाने या खुद को मारने के बारे में सोचा है?” से उन्हें ऐसा करने का कोई आइडिया मिल जाएगा। बल्कि, ऐसा करना यह दर्शाता है कि आप उनकी परवाह करते हैं और उनकी भावनाओं और अनुभवों के बारे में उनकी बातें सुनने के लिए तैयार हैं।

जब वे बात करने लगे, तो कोई धारणा बनाए बिना और उन्हें बीच में रोके-टोके बिना, सहानुभूतिपूर्वक उनकी बात सुनें। उन्हें बताएँ कि आप उनकी परवाह करते हैं और पेशेवर सहायता प्राप्त करने में उनकी मदद करना चाहते हैं।



पेशेवर मदद लें

भले ही आपका समर्थन मूल्यवान है, फिर भी उन्हें डॉक्टर, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर या आत्महत्या रोकथाम विशेषज्ञ से पेशेवर सहायता लेने के लिए प्रोत्साहित करें। अगर आपको चिंता है कि वे तत्काल खतरे में हैं, तो उन्हें अकेला न छोड़ें। किसी क्राइसिस लाइन या आपातकालीन सेवाओं से मदद लें और किसी भी ऐसे साधन को उनकी पहुँच से दूर हटा दें, जिसका इस्तेमाल नुकसान पहुँचाने के लिए किया जा सकता है।

^{1,2}World Health Organization (WHO), “Suicide”. 28 अगस्त, 2023 को प्रकाशित।

988 Suicide & Crisis Lifeline. “Help someone else”. 19 जून, 2024 को देखा गया

Mind, “Coping after a suicide attempt”. अक्टूबर 2023 को प्रकाशित।

NAMI, “Suicide Prevention”. 19 जून, 2024 को देखा गया।

Suicide Prevention Resource Center, “Warning Signs of Suicide”. 19 जून, 2024 को देखा गया।

Suicide Prevention Resource Center, “Warning Signs of Suicide Fact Sheets”. 19 जून, 2024 को देखा गया।

WHO, “Do you know someone who may be considering suicide?”. 16 जून, 2024 को देखा गया।

WHO, “Suicide rates”. 15 जून, 2024 को देखा गया।