Queensland Transcultural Mental Health Centre

Metro South Addiction and Mental Health Services

अपनी कम्युनिटी के किसी ऐसे व्यक्ति की सहायता करना

जो आत्महत्या करना चाहता हो

Hindi

Queensland Government

यह जानकारी किसके लिए है?

यह बुकलेट आपकी मदद के लिए है:

- आत्महत्या करने की कोशिश करने के संकेतों को पहचाने; और
- उस व्यक्ति के साथ बातचीत करें जिसके बारे में आपको यह चिंता है कि वह आत्महत्या करने की सोच रहा है या अपनी जिंदगी ख़त्म करने की कोशिश कर रहा है।

ज़्यादातर लोग, जो आत्महत्या करने की सोच रहे होते हैं, वे असल में अपनी ज़िंदगी ख़त्म नहीं करना चाहते हैं, लेकिन वे चाहते हैं कि उनका मानसिक दर्द (या शारीरिक दर्द) ख़त्म हो जाए। आत्महत्या के बारे में किसी से बात करना आसान नहीं है। इस जानकारी के साथ, कि आत्महत्या के बारे में कैसे पूछना है, आप किसी व्यक्ति की ज़िन्दगी को बचाने में उसकी मदद कर सकते हैं।

उस व्यक्ति से बात करके आप ऐसा कर सकते हैं:

- उस व्यक्ति को यह जताएं कि आपको उसकी परवाह है
- उस व्यक्ति को यह भरोसा दिलाएं कि हालात हमेशा ऐसे नहीं रहेंगे, मुसीबतें चली जाएंगी, और इसके लिए वे मदद लें सकते हैं
- मदद लेने में उस व्यक्ति का साथ दें

आत्महत्या क्या होती है?

आत्महत्या जानबूझ कर अपनी जान लेना है।

आत्महत्या एक उलझा हुआ मामला है। आत्महत्या का कोई एक कारण नहीं है। इस बात की संभावना बढ़ने के कई कारण हो सकते हैं जिसकी वज़ह से व्यक्ति अपनी ज़िन्दगी ख़त्म करने के बारे में सोच सकता है या योजना बना सकता है।

आत्महत्या का विचार और व्यवहार की शुरुआत, आमतौर पर ज़िन्दगी में हुए किसी नुकसान या दुखदायी स्थिति के कारण, होती है।

कुछ ऐसे कारण हैं जो आत्महत्या संबंधी सोच या व्यवहारों के ख़तरे को उक़्सा सकते है या बढ़ा सकते हैं

सांस्कृतिक तौर पर भिन्न समुदाय के लोगों में आत्महत्या के ख़तरे को बढ़ाने या कम करने में, सामाजिक और सांस्कृतिक कारण ख़ास भूमिका निभाते हैं।

यह पहचान करना कि कोई व्यक्ति तनाव में है या मानसिक तौर पर मुश्किल समय से गुजर रहा है। उन्हें सहायता देने की पेशक़श करना पहला ख़ास कदम है। कुछ ऐसे हालात होते हैं जिसमें अलग-अलग संस्कृती वाले लोगों को सामना करना ज्यादा मुश्किल या चुनौतिपूर्ण हो सकता है जैसे कि:

- पारिवारिक/वैवाहिक कठिनाईयाँ, असहमतियाँ या हानि (जैसे कि अपने किसी प्रियजन का देहांत या उनसे अलग होना)
- रहन-सहन सबंधी अपनी पसंदो के बारे में परिवार या समाज की ओर से दबाव (जैसे कि, वे किससे विवाह कर सकते हैं या धार्मिक सेवाओं पर उपस्थिति)
- मुख़्य नुकसान (जैसे कि, आर्थिक नुकसान, आदर खोना या परिवार या समाज में किसी सम्मानजनक ओहदे को खोना, नौकरी चली जाना या रहने का स्थान न रहना)
- बलात्कार, गर्भपात या शादी से पहले गर्भवती होना
- घरेलू और पारिवारिक हिंसा के अनुभव
- डराना-धमकाना या कष्ट देना
- जातिवाद के अनुभव
- किसी पुराने सदमे या यातना की यादें
- अनिश्चित वीज़ा स्थिति
- अपने आपको किसी नए देश में रहने के अनुकूल बनाना (सांस्कृतिक और सामाजिक अंतरों को समझना और उनसे निपटना)
- किसी नए देश में बसने से सम्बन्धित परेशानियाँ (जैसे कि नई भाषा सीखना, नौकरी ढूढ़ना, सेवाओं की सुलभता)
- लाइलाज़ बीमारी या गंभीर शारीरिक दर्द
- लंबी बीमारी संबंधी दर्द या विकलाँगता
- दिमागी स्वास्थ्य की स्थिति।

कुछ चेतावनी संकेत जो आत्महत्या का कारण बन सकते हैं

जो व्यक्ति आत्महत्या करने की सोच रहा हो, हो सकता है कि वह सीधे-सीधे सहायता की मांग न करे। यदि कोई व्यक्ति इनमें से कुछ संकेतों का अनुभव करता है या इन्हें दिखाता है, खासकर जीवन में किसी हानि या दर्दनाक स्थिति के बाद, तो यह उससे आत्महत्या के बारे में पूछने का समय हो सकता है।

कुछ ऐसे संकेत जिन पर नज़र रखी जानी चाहिए यदि व्यक्ति:

- मरने के बारे में बात करता है या लिखता है
- यह कहता है कि वह बोझ है
- लाचार या अकेला महसूस करने की बात करता है
- कुछ ऐसा खरीदने की कोशिश करता है जिससे मृत्यु हो सकती हो या उसे नुकसान पहुँच सकता हो
- उन कार्यों में उसकी रुचि नहीं रहती है जिसे करने में उसे मज़ा आता था या अन्य लोगों से अलग-थलग हो जाता है
- अपने व्यवहार में साफ़ दिखाई देने वाले परिवर्तन दिखाता है (जैसे कि अधिक उदासी, बैचेनी या व्याकुलता, बहुत लम्बे समय की उदासी के बाद अचानक खुशी जिसका कोई साफ कारण न हो)
- अपने सोने और खाने-पीने की आदतों में बदलाव करता है
- शराब, नशीले पदार्थों या दवाईयों का अधिक इस्तेमाल करता है
- अलविदा कहता है या अपनी महत्वपूर्ण चीज़े दूसरों में बाँटता है
- ऐसे असुरक्षित या खतरे वाले काम करता है जिससे उनका जीवन खतरे में पड़ सकता है।
- बार-बार होने वाले गंभीर शारीरिक लक्षण जैसे कि सिरदर्द या पेट में दर्द।

आत्महत्या से सम्बन्धित महत्वपूर्ण तथ्य जिनकी जानकारी होनी चाहिए

✗ आम सोच-विचार	✔ तथ्य
आत्महत्या एक अपराध है	आत्महत्या करना ऑस्ट्रेलिया में एक अपराध नहीं है
आत्महत्या करने की कोशिश करने वाले मरना चाहते हैं	रिसर्च बताती है कि अधिकांश लोग जो आत्महत्या करने की सोच रहे होते हैं या जिन्होंने अपना जीवन ख़त्म करने की कोशिश की होती है, वे मरना नहीं चाहते हैं। वे अपना मानसिक (या कभी-कभी शारीरिक) दर्द ख़त्म करना चाहते हैं
यदि आप किसी व्यक्ति से सीधे आत्महत्या के बारे में पूछेंगे तो उनके मन में ऐसा करने का विचार आ जाएगा	आत्महत्या के बारे में पूछकर आप उनके मन में ऐसा करने का विचार पैदा नहीं करते हैं। यदि कोई व्यक्ति पहले से ही आत्महत्या करने की सोच रहा है, तो यह सवाल पूछना यह दिखाता है कि आपको उसकी परवाह है और ऐसा करने पर वह व्यक्ति आपसे सहायता की मांग करने में आराम महसूस कर सकता है
जो लोग आत्महत्या की बातें करते हैं, वे केवल दूसरों का ध्यान अपनी ओर खींचना चाहते हैं	रिसर्च बताती है कि आत्महत्या के बारे में बात करना, आम-तौर पर दुख का संकेत होता है। हो सकता है कि आत्महत्या करने की सोच रखने वाले व्यक्ति में सहायता की मांग करने की कुशलता या क्षमता न हो
जो लोग आत्महत्या करने की बातें करते हैं, आम-तौर पर उनका ऐसा करने का कोई इरादा नहीं होता है	आत्महत्या के बारे में बात करना एक चेतावनी संकेत है और इसे गंभीरता से लिया जाना चाहिए
आत्महत्या करने की सोचने वाले सभी लोग दिमागी बीमारी से पीड़ित होते हैं	ऐसा ज़रुरी नही है कि आत्महत्या करने की सोचने वाले सभी लोग दिमागी बीमारी से पीड़ित हो। अलग-अलग समाज और संस्कृती वाले लोगों के लिए सामाजिक और सांस्कृतिक कारण आत्महत्या करने की सोच में मुख्य भूमिका निभाते हैं
आत्महत्या की ज़्यादातर घटनाएँ बिना चेतावनी संकेतों के अचानक होती हैं	रिसर्च बताती है कि अधिकांश लोग जिन्होंने अपना जीवन समाप्त करने की कोशिश की है, वे कुछ चेतावनी संकेत दिखाते हैं
यदि कोई व्यक्ति एक बार आत्महत्या करने पर सोच-विचार करता है, तो वह हमेशा के लिए ऐसी सोच रखेगा	जिन लोगों ने आत्महत्या करने का सोचा हो या अपनी जिन्दगी ख़त्म करने की कोशिश की हो, वे पूरी तरह से ठीक हो सकते हैं और तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करने के लिए अधिक उत्तम तरीके अपना सकते हैं
जो लोग खुद को नुकसान पहुँचाते हैं वे आत्म-घाती नही होते है	आत्महत्या के विचारों वाला व्यवहार, आत्महत्या करने का एक जोखिमपूर्ण कारण है और जो लोग ऐसा करते हैं उनके द्वारा भविष्य में अपना जीवन ख़त्म करने की कोशिश करने की अधिक संभावना होती है। खुद को नुकसान पहुँचाने वाले लोग दुख ज़ाहिर कर रहे होते हैं और उन्हें इसके लिए सहायता लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए

आप क्या कर सकते हैं?

1. **सवाल पूछें**
2. **बात सुनें और सहारा दें**
3. **मदद लें**
4. **फॉलो-अप करें**

यदि आप सांस्कृतिक तौर पर भिन्न किसी व्यक्ति के साथ आत्महत्या के बारे में बात कर रहे हैं, तो सम्भवत: उनकी आत्महत्या से जुड़ी सांस्कृतिक और धार्मिक विचारधाराओं तथा नाज़ुक स्थितियों को जानना बहुत महत्वपूर्ण है।

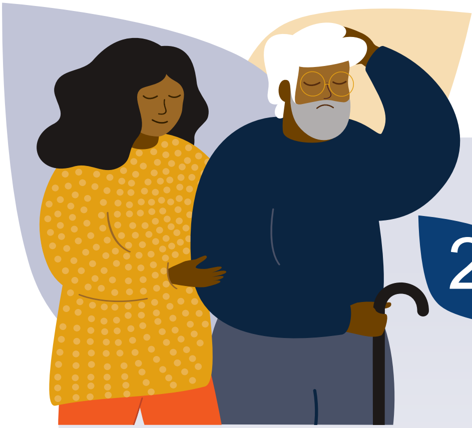
यदि आपको यह चिंता है कि कोई व्यक्ति आत्महत्या करने की सोच रहा है, तो नीचे दिए पृष्ठों के अनुसार कार्रवाई करें।

आत्महत्या मामलों के बारे में बात करने के सुझावों के लिए Conversations Matter वेबसाइट देखें www.conversationsmatter.com.au

1. सवाल पूछें

- **व्यक्ति को बताएँ कि आपको उनकी चिंता है।** जिन चीज़ों के बारे में आपने ध्यान दिया हैं या जिस बात ने आपको चिंतित कर दिया है, उसके बारे में उनसे बात करें। जैसे कि, “ मैनें हाल ही में आप में कुछ बदलाव देखें हैं और मैं जानना चाहता/चाहती हूँ कि आप कैसे हैं?”
- **साफ-साफ बात कहें।** “क्या आपको आत्महत्या करने के ख्याल आ रहे हैं?” यह पूछने से डरे नहीं, इससे यह दिखता है कि आप उसकी परवाह करते हैं। पूछने से व्यक्ति को यह लगता है कि उसके आत्महत्या के ख्याल के बारे में आपसे बात करने में कोई बुराई नहीं है। उनके द्वारा अपने जीवन को समाप्त करने से सम्बन्धित विचारों और भावनाओं के बारे में उनके बात करने की आपकी इच्छा आत्महत्या से जुड़े कलंक को कम करने में मदद दे सकती है।
- **विनम्र रहें।** व्यक्ति को बताएँ कि दूसरे लोग जिन्होंने कठिन समय का सामना किया है, उनके मन में भी आत्महत्या करने के ख्याल आए थे और अब वे ठीक हो गए हैं। उन्हें याद दिलाएँ कि मदद लेने में कोई शर्म नहीं है। याद रखें, परिवार, मित्र या समाज के सदस्य के तौर पर आपकी भूमिका उस व्यक्ति के लिए बहुत सहायता और सहारा देने वाली हो सकती है।
- **ज्यादा सवाल पूछें** पता लगाएं कि स्थिति कितनी जरूरी है। पूछें कि:
  - क्या व्यक्ति की आत्महत्या करने की योजना हैं
    “क्या आपने अपना जीवन ख़त्म करने के की योजना बनाई है ?”
  - व्यक्ति में आत्महत्या करने के विचार कब से हैं
    “आपको इन विचारो का अहसास कब से हो रहा हैं?”
  - क्या आपने पहले कभी अपनी जान लेने की कोशिश की है
    “क्या आपने पहले कभी अपना जीवन समाप्त करने की कोशिश की है?”
  - उनकी वर्तमान स्थिति कैसी है और उन्हें तनाव क्यों हो रहा है
    “क्या हाल ही में कुछ ऐसा हुआ है जिससे आपको ऐसा लगता है?”
  - क्या वह किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जिसकी हाल ही में आत्महत्या के कारण मृत्यु हुई हो
    “क्या हाल ही में आपके समाज में किसी व्यक्ति ने आत्महत्या करके अपनी जान दी है या इसकी कोशिश की है?”

यदि व्यक्ति आपको बताता है कि वह आत्महत्या करने की सोच रहा हैं, उनकी इस बारे में कोई योजना है या वे अपना जीवन ख़त्म करने का इरादा रखते हैं, तो सैक्शन ***3*** के अनुसार उन्हें *मदद दिलवाएँ।* ***मदद लें*** *(पृष्ठ 8)।*



2. बात सुनें और सहारा दें

- **सहानुभूति के साथ उनकी बात सुनें।** व्यक्ति जो कह रहा है उस पर ध्यान दें, इस पर नहीं कि आपको उनकी बात पर कैसा महसूस हो रहा है। “अब आप कैसा महसूस कर रहे हैं?”, “क्या आप मुझे बता सकते हैं कि आपने ऐसा महसूस करना कब शुरु किया?”, “आप ठीक से सो तो पा रहे हैं?” जैसे खुले जवाबों वाले सवाल पूछकर उन्हें खुलकर जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें।
- **सहारा दें**, भले ही जो व्यक्ति बोल रहा हो वह आपकी विचारों से मेल न खाता हो, या आप व्यक्ति के विकल्पों से सहमत न हों, या आपको यह समझने में मुश्किल आ रही हो कि वे ऐसा क्यों महसूस कर रहे हैं। कोई सलाह मशवरा न दें और समस्याओं को सुलझाने की कोशिश न करें। ख़ास बात, बातचीत को आगे बढ़ाए रखना और व्यक्ति को जीवित व सुरक्षित बनाए रखना है। बात सुनना उस व्यक्ति को आपसे बात करने के लिए आरामदेह महसूस कराने और सहायता की मांग करने के लिए संकोच महसूस न करवाने का सबसे अच्छा तरीका है।
- **उन्हें अपने विचारों, भावनाओं और चिंताओं को सांझी करने में सहायता दें।** आप उस व्यक्ति को उनके द्वारा बताई मुख्य बातों को दोहराने के लिए कहकर और सहानुभूति दर्शाकर और बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। कुछ ऐसे तरीके जिनसे आप ऐसा कर सकते हैं, वे हैं “तो आप कह रहे थे कि....”, “आपने बताया कि आपको चिंता है कि...”, “ऐसा प्रतीत होता है कि आपको लगता है फिलहाल आपके साथ कुछ भी ठीक नहीं हो रहा है”। बातचीत में लम्बे इंतज़ार के लिए तैयार रहें ताकि व्यक्ति को अपने विचार इकट्ठे करने और आपको जवाब देने का समय मिले। व्यक्ति के शारीरिक हाव-भाव पर ग़ौर करें और उनके द्वारा कही जाने वाली हर बात को ध्यान से सुनें।
- **जो भी वह कहें उसे गंभीरता से लें।** यदि व्यक्ति तनावी भावनाओं या अपने आप को नुकसान पहुँचाने के ख्याल आपके साथ सांझे करता है, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप उनकी बातों को गंभीरता से लें और जितनी जल्दी संभव हो सके उन्हें सहायता दिलाने में अपनी ओर से हरसंभव कोशिश करें।

3. मदद लें

यदि आप सुरक्षित रुप से ऐसा कर सकें, तो व्यक्ति के साथ ही रहें। उनकी सुरक्षा की जांच करें, पक्का करें कि ऐसा कुछ नहीं है जिसका प्रयोग वे खुद को नुकसान पहुँचाने के लिए कर सकते हैं। जो जानकारी आप उस व्यक्ति से प्राप्त करते हैं, वह आपको यह फैसला लेने में मदद कर सकती है कि आगे क्या करना है।

आत्महत्या के ख़्याल गुप्त नहीं रखे जाने चाहिए। इसका अर्थ, प्रोफ़ेशनल को इसके बारे में बताना हो सकता है कि ताकि आप व्यक्ति को सुरक्षित रहने और सहायता लेने में मदद दे सकें।

व्यक्ति को सहायता लेने और सहारा लेने तथा सूचना प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें। व्यक्ति को उन लोगों से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें जिन्हें वे जानते हैं और जिनपर वे भरोसा करते हैं। वे लोग परिवार के सदस्य, भरोसेमंद मित्र, समाज के नेता, स्कूल टीचर, स्कूल गाईडेन्स ऑफिसर या कोई अन्य ऐसे लोग हो सकते हैं जिनके साथ वे आरामदेह महसूस करते हैं। यदि वे चाहें और यदि आप ऐसा करने में आसानी महसूस करें, तो आप उन्हें इस भरोसेमंद व्यक्ति से बात करने में सहायता देने की पेशकश कर सकते हैं।

तत्काल स्थितियों के लिए:

1. *यदि आत्महत्या का तत्काल ख़तरा या जोखिम हो*
   - तो एमर्जेंसी को **000** पर फोन करें; या
   - उन्हें सीधे अस्पताल के एमर्जेंसी डिपॉर्टमेंट ले जाएँ; या
   - यदि हो सके तो व्यक्ति को तुरंत डॉक्टर (GP) या साइकालजिस्ट को दिखाने ले जाएँ

2. *यदि आपको पक्का पता नहीं है कि क्या व्यक्ति को आत्महत्या करने का ख़तरा है या नहीं, तो आप सहायता और सलाह के लिए इन सेवाओं को फोन कर सकते हैं*
   - 1300 MH Call .... **1300 642 255** *(दिमागी स्वास्थ्य सेवाएँ)*
   - Suicide Call Back Service **1300 659 467**
   - Lifeline **13 11 14**
   - Kids Helpline **1800 55 1800**
   - BeyondBlue **1300 224 636**

गैर-तत्कालिक सपोर्ट के लिए (सप्ताह में 7 दिन 24 घंटे):

- 1300 MH Call.. **1300 642 255** *(दिमागी स्वास्थ्य सेवाएँ)*
- Suicide Call Back Service............ **1300 659 467**
- Lifeline.. **13 11 14**
- Kids Helpline.. **1800 55 1800**
- BeyondBlue.. **1300 224 636**

गैर-तत्कालिक और स्पेशलाईज़्ड मल्टीक़्लचरल सेवाओं के लिए:

- **जनरल प्रेक्टिशनर या फैमिली डॉक्टर**
- **Queensland Transcultural Mental Health Centre**
  सोमवार से शुक्रवार सुबह 8:30 बजे से लेकर शाम 4:30 बजे तक: (07) **3317 1234** या **1800 188 189** (टोल फ्री)
  www.metrosouth.health.qld.gov.au/qtmhc
  – स्टेट-वाईड इनटेक सेवा जो लोगों से संपर्क करने के लिए संबंधित दिमागी स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ती है
- **Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma**
  (07) **3391 6677** – *सदमे संबंधी सलाह के लिए*
- **World Wellness Group** (07) **3333 2100** – *मल्टीक़्लचरल साईक्लोज़िकल थैरेपी कार्यक्रम के अधीन आत्महत्या रोकथाम रेफरल स्वीकार करता है या अपने क्लचर इन माईन्ड कार्यक्रम के अधीन साईको-सोशल सपोर्ट प्रदान करता है*
- **Harmony Place 0432 494 206** – *साईको-सोशल सपोर्ट के लिए*

यदि आपको फोन दुभाषिए की ज़रुरत है तो TIS को **131 450** पर फोन करें

4. फॉलो-अप करें

- **यह दिखाएं कि आपको परवाह है** और आप व्यक्ति से बार-बार उनका हालचाल पूछकर ऐसा कर सकते हैं। आप आमने-सामने, फोन, टैक्स्ट या ई-मेल से ऐसा कर सकते हैं। किसी व्यक्ति को यह दिखाना कि आप उनके बारे में सोच रहे हैं, इससे फर्क पड़ सकता है।
- **यदि व्यक्ति किसी सपोर्ट सेवा से जुड़ा है,** तो उस सेवा को अपनी चिंताएँ बताने के लिए अनुमति मांगें।
- **आपको खुद जिम्मेदारी लेने की ज़रुरत नहीं है।** अपने खुद के सपोर्ट समूह का प्रयोग करें और यह जानकारी रखें कि सहायता की मांग कब और कहाँ करनी है।
- **किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना तनावपूर्ण हो सकता है जो आत्महत्या करने की सोच रहा हो,** इसलिए अपना ख्याल रखें। स्वास्थ्यप्रद आदतों को अमल में लाएँ और यदि आप तनावपूर्ण या परेशान हों तो अपने लिए भी समर्थन की मांग करें।

हमसे संपर्क करें

Queensland Transcultural Mental Health Centre (QTMHC)
Metro South Addiction and Mental Health Service
Metro South Health

फोन:	(07) **3317 1234**
टोल फ्री:	**1800 188 189**
MH कॉल:	**1300 64 22 55** (24घंटे)
फैक्स:	(07) 3317 1299
वेब:	**www.metrosouth.health.qld.gov.au/qtmhc**

यह संसाधन, आत्महत्या रोकथाम परियोजना के भाग के तौर पर Queensland Transcultural Mental Health Centre द्वारा तैयार किया गया है। इस परियोजना को Queensland Mental Health Commission द्वारा सहयोग दिया गया है।

Queensland
Mental Health
Commission

टिप्पणियाँ

Queensland
Government