



आत्महत्या की रोकथाम

Hindi Version

आत्मघाती विचार रखने वाले व्यक्ति अक्सर कुछ आत्मघाती लक्षण प्रकट करते हैं। ये संकेत इस बात के संकेत हो सकते हैं कि उन्हें मदद की जरूरत है। हम इन संकेतों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करके और संबंधित संकट को गंभीरता से और उचित तरीके से संभालकर, व्यक्तियों को आत्महत्या करने से रोककर उनकी मदद कर सकते हैं।

1. आत्महत्या के सामान्य चेतावनी वाले संकेत

हम सतर्क रह सकते हैं और नीचे दिए संकेतों पर ध्यान दे सकते हैं।

(A) सामान्य भावनात्मक और बोधात्मक अभिव्यक्तियाँ (व्यक्ति की मौखिक और गैर-मौखिक अभिव्यक्तियों का निरीक्षण करें)



1. लगातार खराब मूड, बेचैनी या व्याकुलता
2. आसपास के माहौल के प्रति दिलचस्पी का घटना
3. अपने आप को दोष देते रहना, जैसे कि बार-बार खुद को निक्कमा समझना या खुद को दूसरों पर बोझ मानना
4. जीने के कारणों का अभाव और भविष्य के प्रति निराशा महसूस करना
5. जुबानी या लिखित माध्यमों के ज़रिये आत्मघाती विचारों की प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष अभिव्यक्ति, जैसे कि 'मैं मरना चाहता/चाहती हूँ' या 'मेरे बिना दुनिया बेहतर होगी'

(B) सामान्य व्यवहार संबंधी अभिव्यक्तियाँ (देखें कि क्या व्यक्ति में उल्लेखनीय व्यावहारिक बदलाव दिखते हैं)

1. भूख और/या नींद की अवधि में उल्लेखनीय वृद्धि या कमी
2. सामाजिक संपर्क कम करना, सामाजिक अलगाव



2. आत्मघाती संकट की रोकथाम और प्रबंधन

आत्मघाती संकट को रोकने और प्रबंधित करने में व्यक्ति की मदद करने के लिए हम नीचे दिए तरीकों का उपयोग कर सकते हैं।

(A) सक्रिय रूप से संवाद करना

1. अपनी देखभाल और चिंता को दिखाने के लिए व्यक्ति के साथ बातचीत शुरू करें
2. धैर्य के साथ सुनें और व्यक्ति को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने दें, और उसकी जरूरतों के बारे में बताने दें ताकि उसके आसपास के लोग उसकी समस्याओं का समाधान करने में सहायता प्रदान कर सकें और मदद की पेशकश कर सकें।



(B) संभावित जोखिमों को कम करें और सुरक्षात्मक वातावरण बनाएं

1. उस व्यक्ति का साथ बनाए रखें और उसे अकेला छोड़ने की संभावना कम करें
2. व्यक्ति को नशा करने और शराब पीने से रोकें
3. व्यक्ति को जानलेवा साधन रखने और उस तक पहुँचने से रोकें



(C) पेशेवर सहायता लें



1. व्यक्ति को जल्द से जल्द पेशेवर सहायता लेने के लिए प्रोत्साहित करें
2. आपातकालीन स्थिति में, 999 पर कॉल करें या सहायता के लिए उसके साथ दुर्घटना और आपातकालीन विभाग में जाएँ

(D) निरंतर देखभाल दर्शाएँ

1. उस व्यक्ति को आपकी देखभाल और प्रोत्साहन दिखाने के लिए फोन करें या मैसेज करें। आत्मघाती संकट के बाद व्यक्ति की देखभाल करना जारी रखें
2. फॉलो-अप परामर्श का प्रबंध करने में व्यक्ति की मदद करें या इलाज करवाने के लिए व्यक्ति के साथ जाएँ
3. व्यक्ति की लगातार देखभाल करने के लिए परिवार, दोस्तों और सामुदायिक सहायता सेवाओं में समन्वय को सुविधाजनक बनाएं



(E) ठोस और सूचनात्मक समर्थन प्रदान करें

1. समस्याओं का समाधान करने, तनाव के स्त्रोत का प्रबंधन करने या ठोस समर्थन जैसे वित्तीय सहायता की प्राप्ति और देखभाल के कार्य में व्यक्ति की सहायता करें
2. व्यक्ति को आत्महत्या की रोकथाम, भावनात्मक सहायता हेल्पलाइन और सामुदायिक संसाधनों पर आपातकालीन सहायता की प्राप्ति के साधन प्रदान करें। आपातकालीन उपयोग के लिए संबंधित जानकारी को उसके मोबाइल पर डाउनलोड करने में व्यक्ति की मदद करें



3. सहायता मांगें

कृपया आवश्यकता पड़ने पर जितनी जल्दी हो सके सामुदायिक संसाधनों से सहायता लें।

24-घंटे की हॉटलाइन या ऑनलाइन सहायता

18111 मानसिक स्वास्थ्य सहायता हॉटलाइन	18111	द समैरिटन बेफ्रेंडर्स हांगकांग	2389 2222 (चीनी) 2389 2223 (अंग्रेजी)
आत्महत्या रोकथाम सेवाएँ	2382 0000	द समैरिटन	2896 0000 (बहु-भाषी)
कैरिटस परिवार संकट समर्थन केंद्र	18288	हांगकांग जॉकी क्लब द्वारा 'ओपन अप' युवा भावनात्मक सहायता ऑनलाइन प्लेटफॉर्म	SMS / WhatsApp 9101 2012
अस्पताल प्राधिकरण द्वारा मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन	2466 7350	समाज कल्याण विभाग द्वारा हॉटलाइन	2343 2255



आत्महत्या की रोकथाम

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



衛生署
Department of Health