



आत्महत्या को रोकथाम

Nepali Version

आत्महत्या गर्ने विचार भएका व्यक्तिहरूले प्रायः केही आत्महत्याका संकेतहरू प्रकट गर्छन्। यी संकेतहरूले उनीहरूलाई मद्दत चाहिने संकेतको रूपमा काम गर्न सक्छन्। यी संकेतहरू बारे थप जानकारी प्राप्त गरेर र सान्दर्भिक संकटलाई गम्भीरतापूर्वक र उचित रूपमा व्यवस्थापन गरेर हामी व्यक्तिहरूलाई आत्महत्या गर्नबाट रोक्न मद्दत गर्न सक्छौं।

1. आत्महत्याको सामान्य चेतावनी संकेत हामी सतर्क रहन सक्छौं र निम्न संकेतहरूमा ध्यान दिन सक्छौं।

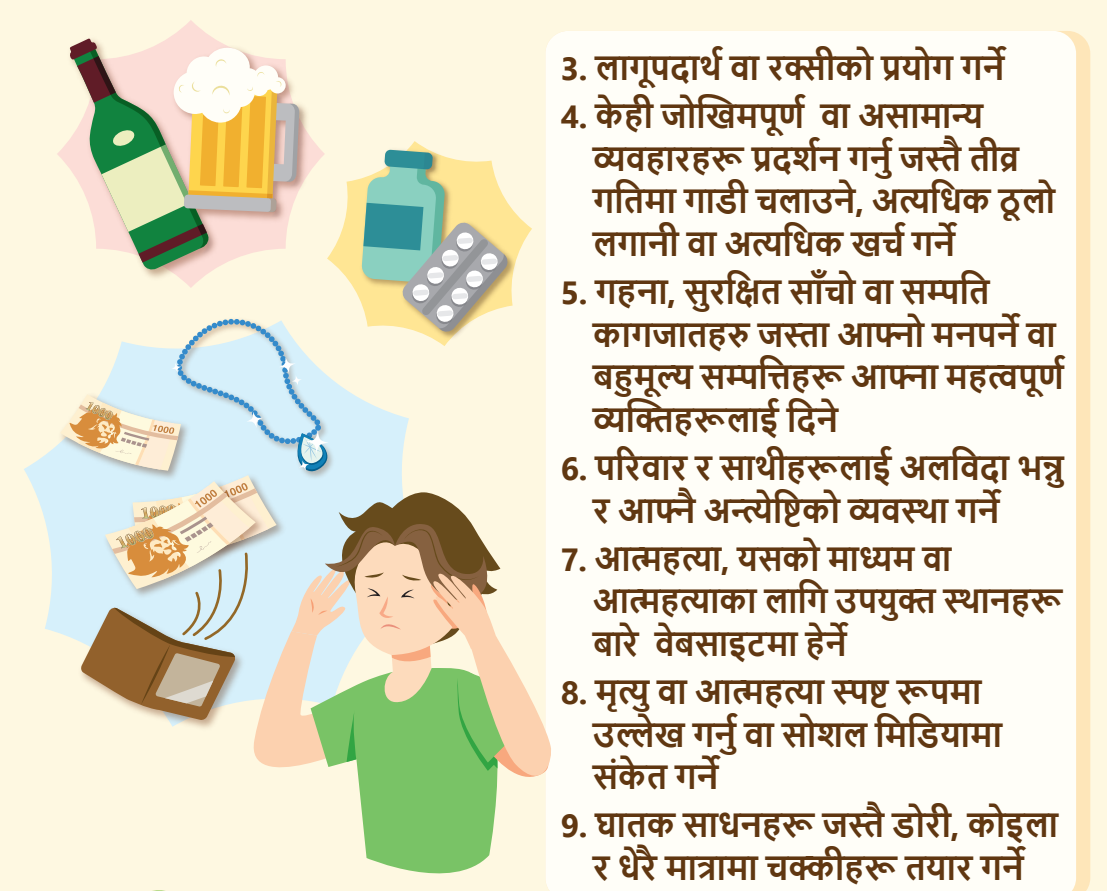
(A) सामान्य भावनात्मक र संज्ञानात्मक अभिव्यक्तिहरू (व्यक्तिको मौखिक र गैर-मौखिक अभिव्यक्तिहरू अवलोकन गर्नुहोस्)



1. लगातार नराम्रो मूड, बेचैनी वा उत्तेजना
2. वरपरको विषयमा चासो नहुनु
3. आफैलाई दोष दिनु, जस्तै बारम्बार आफूलाई बेकारको रूपमा चिनाउनु वा आफू अरूको लागि बोझ हो भनेर विश्वास गर्नु
4. बाँझका लागि कारणहरूको अभाव र भविष्यको बारेमा आशाहीन महसुस गर्नु
5. मौखिक वा लिखित माध्यमहरू मार्फत आत्महत्या विचारहरूको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष अभिव्यक्ति, जस्तै 'म मर्न चाहन्छु' वा 'म बिना संसार राम्रो हुनेछ'।

(B) सामान्य व्यवहारिक अभिव्यक्तिहरू (व्यक्तिले व्यवहारमा महत्त्वपूर्ण परिवर्तन देखाएको छ कि छैन भनेर अवलोकन गर्नुहोस्)

1. भोक र/वा निद्रा अवधिमा उल्लेखनीय वृद्धि वा कमी
 2. सामाजिक सम्पर्क घटाउनु, सामाजिक व्यवहारबाट टाढा रहने
- 



3. लागूपदार्थ वा रक्सीको प्रयोग गर्ने
4. केही जोखिमपूर्ण वा असामान्य व्यवहारहरू प्रदर्शन गर्नु जस्तै तीव्र गतिमा गाडी चलाउने, अत्यधिक ठूलो लगानी वा अत्यधिक खर्च गर्ने
5. गहना, सुरक्षित साँचो वा सम्पत्ति कागजातहरू जस्ता आफ्नो मनपर्ने वा बहुमूल्य सम्पत्तिहरू आफ्ना महत्वपूर्ण व्यक्तिहरूलाई दिने
6. परिवार र साथीहरूलाई अलविदा भन्नु र आफ्नै अन्त्येष्टिको व्यवस्था गर्ने
7. आत्महत्या, यसको माध्यम वा आत्महत्याका लागि उपयुक्त स्थानहरू बारे वेबसाइटमा हेर्ने
8. मृत्यु वा आत्महत्या स्पष्ट रूपमा उल्लेख गर्नु वा सोशल मिडियामा संकेत गर्ने
9. घातक साधनहरू जस्तै डोरी, कोइला र धेरै मात्रामा चक्कीहरू तयार गर्ने

2. आत्महत्या संकटको रोकथाम र व्यवस्थापन

आत्महत्या संकट रोक्न र व्यवस्थापन गर्न व्यक्तिलाई मद्दत गर्न हामी निम्न तरिकाहरू प्रयोग गर्न सक्छौं।

(A) सक्रिय रूपमा कुराकानी गर्नुहोस्

1. तपाईंको हेरचाह र चासो देखाउन व्यक्तिसँग कुराकानी सुरु गर्नुहोस्
2. धैर्यताका साथ सुन्नुहोस् र उसलाई आफ्ना भावनाहरू र आवश्यकताहरू व्यक्त गर्न दिनुहोस् ताकि उसको वरपरका मानिसहरूले उसको समस्याहरू समाधान गर्न र समर्थन प्रस्ताव गर्न मद्दत गर्न सकून्

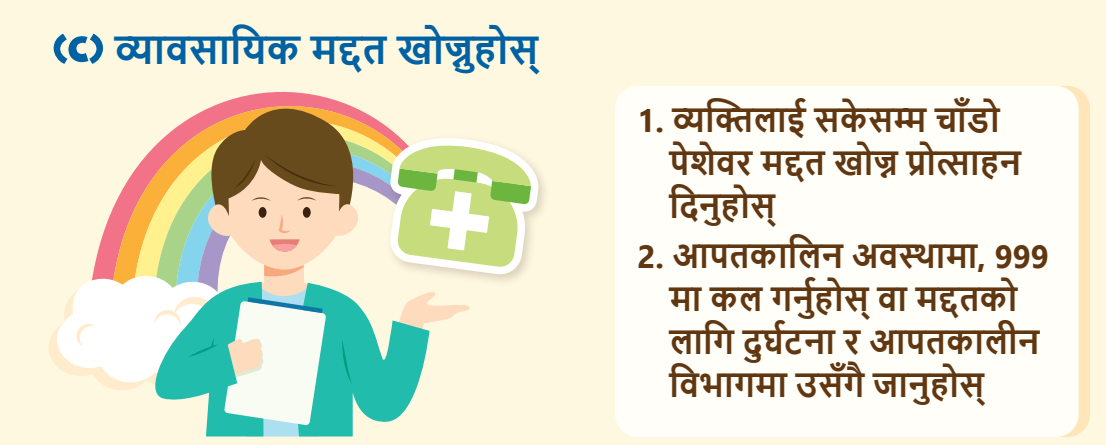


(B) सम्भावित जोखिमहरू कम गर्नुहोस् र सुरक्षात्मक वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्

1. व्यक्तिलाई आफू सँगै राख्नुहोस् र उसलाई एकलै छोड्ने संभावना कम गर्नुहोस्
2. व्यक्तिलाई लागूपदार्थ र रक्सीको दुरुपयोगबाट रोक्नुहोस्
3. व्यक्तिलाई घातक साधनहरू राख्न र पहुँच गर्नबाट रोक्नुहोस्



(C) व्यावसायिक मद्दत खोज्नुहोस्



1. व्यक्तिलाई सकेसम्म चाँडो पेशेवर मद्दत खोज्न प्रोत्साहन दिनुहोस्
2. आपतकालिन अवस्थामा, 999 मा कल गर्नुहोस् वा मद्दतको लागि दुर्घटना र आपतकालीन विभागमा उसँगै जानुहोस्

(D) निरन्तर हेरचाह देखाउनुहोस्

1. आफ्नो हेरचाह र प्रोत्साहन देखाउन व्यक्तिलाई कल वा टेक्स्ट म्यासेज गर्नुहोस्। आत्महत्या संकट पछि व्यक्तिको हेरचाह गर्न जारी राख्नुहोस्
2. व्यक्तिलाई फलो-अप परामर्शहरू व्यवस्थित गर्न वा उपचार प्राप्त गर्न साथ दिइ मद्दत गर्नुहोस्
3. व्यक्तिलाई निरन्तर हेरचाह देखाउन परिवार, साथीहरू र सामुदायिक सहयोग सेवाहरू बीचको समन्वयलाई सहज बनाउनुहोस्



(E) ठोस र सूचनात्मक समर्थनहरू प्रस्ताव गर्नुहोस्

1. व्यक्तिलाई समस्याहरू समाधान गर्न, तनावको स्रोत व्यवस्थापन गर्न वा वित्तीय सहायताहरू उपलब्ध गराउने र हेरचाह गर्ने काम गर्ने जस्ता ठोस समर्थन प्रदान गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
2. व्यक्तिलाई आत्महत्या रोकथाम, भावना समर्थन हेल्पलाइनहरू र सामुदायिक स्रोतहरूमा आपतकालीन सहायता खोज्ने माध्यमहरू प्रदान गर्नुहोस्। आपतकालीन प्रयोगको लागि व्यक्तिलाई आफ्नो मोबाइलमा सम्बन्धित जानकारी डाउनलोड गर्न मद्दत गर्नुहोस्



3. मद्दत खोज्नुहोस्

कृपया आवश्यक पर्दा जतिसक्दो चाँडो सामुदायिक स्रोतहरूबाट मद्दत खोज्नुहोस्।

24-घण्टा हटलाइनहरू वा अनलाइन समर्थन			
18111 मानसिक स्वास्थ्य सहयोग हटलाइन	18111	द सामरिटन्स बेफ्रेंड्स हङकङ	2389 2222 (चिनियाँ) 2389 2223 (अंग्रेजी)
आत्महत्या रोकथाम सेवाहरू	2382 0000	द सामरिटन्स	2896 0000 (बहुभाषी)
करितास परिवार संकट सहायता केन्द्र	18288	हङकङ जकी क्लब द्वारा 'ओपन अप' युवा भावनात्मक समर्थन अनलाइन प्लेटफर्म	SMS / WhatsApp 9101 2012
अस्पताल प्राधिकरण द्वारा मानसिक स्वास्थ्य हटलाइन	2466 7350	समाज कल्याण विभाग द्वारा हटलाइन	2343 2255