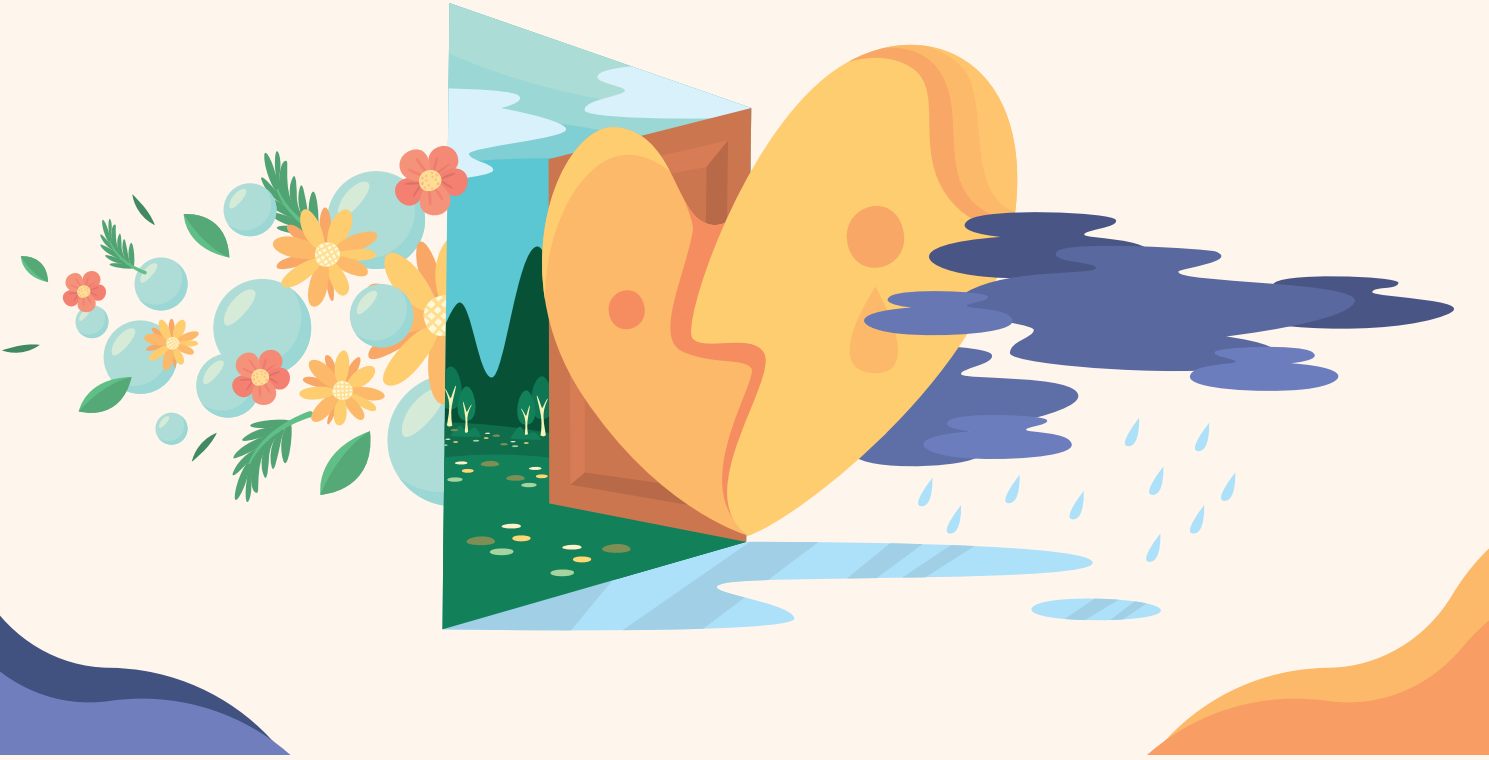


विश्व आत्महत्या निवारण दिवस

“कार्य के माध्यम से आशा बनाना”

(Hindi version)



“कार्य के माध्यम से आशा बनाना” विश्व आत्महत्या निवारण दिवस 2021-2023 क लिए विषय ह। आइए हम आत्महत्या की रोकथाम क बारे म अधिक जान और जरूरतमद लोगो क लिए आशाए खोज।

अध्ययनो स पता चला ह कि:

- आत्महत्या के बारे में बात करने से दूसरों की आत्महत्या करने की प्रेरणा **नहीं बढ़ती**
- आत्मघाती विचारों और संबंधित व्यवहार के बारे में ठीक से पूछने से व्यक्ति के मानसिक संकट से **छुटकारा** मिल सकता है

सबसे अधिक आत्महत्या करने वाले व्यक्ति :

- **प्रमुख जीवन तनाव की घटनाओं** का अनुभव किया है या कुछ बहुत महत्वपूर्ण लोगों और चीजों को खो दिया है (उदाहरण के लिए, करीबी रिश्तेदारों, प्रेमियों या स्वास्थ्य की हानि, आदि)
- **गंभीर मानसिक कष्ट और भावनात्मक दर्द** से पीड़ित



आत्महत्या के कुछ सामान्य चेतावनी संकेत:

मनोदशा	<ul style="list-style-type: none">• उदास, ग्लानि, चिंता, आदि।• अनपेक्षित या कठोर परिवर्तन, जैसे आमतौर पर खुशमिजाज व्यक्ति उदास हो जाते हैं
व्यवहार	<ul style="list-style-type: none">• पसंदीदा में रुचि की हानि, आमतौर पर चुप• रिश्तेदारों और दोस्तों से दूर जाना, खुद को आइसोलेट करना• दूसरों को प्रिय वस्तु देना या उनकी आशाओं को पूरा करने के लिए दूसरों को सौंपना• जानकारी और आत्महत्या के तरीकों की खोज करना
शारीरिक	<ul style="list-style-type: none">• भूख और वजन में महत्वपूर्ण परिवर्तन• थकान, प्रतिक्रिया में देरी• नींद की खराब गुणवत्ता, जैसे, अनिद्रा या अधिक नींद
विचार	<ul style="list-style-type: none">• नकारात्मक विचार, जैसे, बेकार, असहाय, निराश महसूस करना• शब्दों में या सोशल मीडिया पर आत्मघाती विचार व्यक्त करें



कुछ लोग दूसरों को आत्महत्या न करने के लिए राजी करना चाहते हैं, लेकिन उनके शब्दों का उपयोग लोगों को अस्वीकार और अधिक असहज महसूस करा सकता है। उदाहरण के लिए:

- ✗ "कोई तुमसे बहुत बुरा है"
- ✗ "आप समस्या से बच रहे हैं"
- ✗ "आपको केवल खुद पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय दूसरों की देखभाल करने की आवश्यकता है"

कहने की कोशिश करें:

- ✓ "मैं समझता हूँ कि तुम बहुत दुखी हो"
- ✓ "इतने लंबे समय तक समस्या को सहन करना आपके लिए बहुत कठिन होगा"
- ✓ "चलो धीरे से बात करते हैं और कोई रास्ता निकालते हैं"

कैसे मदद कर सकते हैं?

- विषय को खोलने के लिए पहल करें, उन्हें दबी हुई पीड़ा को व्यक्त करने में सक्षम बनाएं।
- सहानुभूतिपूर्वक, उनकी स्थिति में उनकी कठिनाइयों और भावनाओं को सुनें, दयालु समर्थन दें और उनके संकट को दूर करें।
- उनके संकट को दूर करने के बाद, उनके साथ मिलकर समाधान खोजें।
- अधिक कठिन समस्याओं के लिए, पेशेवर सहायता प्राप्त करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें या उनका साथ दें।
- आपात स्थिति के लिए, आपातकालीन सेवाओं के लिए तुरंत 999 पर कॉल करें, या नजदीकी अस्पताल में दुर्घटना और आपातकालीन विभाग में जाएं।

