

विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस

“कार्य मार्फत आशा सिर्जना गर्ने”
(Nepali version)



विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस 2021-2023 को नारा “कार्य मार्फत आशा सिर्जना गर्ने” हो आत्महत्या रोकथामको बारेमा थप जानौं र आवश्यकतामा परेका मानिसहरूका लागि आशा खोजौं।

अध्ययनहरूले पत्ता लगाएका छन् कि:

- आत्महत्याबारे छलफल गर्दा अन्य कसैमा आत्महत्या गर्न प्रेरित गर्दैन
- आत्मघाती विचार र सम्बन्धित व्यवहारको बारेमा राम्रोसँग सोध्दा व्यक्तिको मानसिक पीडा कम हुन सक्छ

धेरै आत्महत्या गर्ने व्यक्तिले:

- जीवनमा धेरै तनावका घटनाहरूको अनुभव गरेका थिए वा केही धेरै महत्त्वपूर्ण व्यक्ति र चीजहरू गुमाए (उदाहरणका लागि, नजिकका आफन्त, प्रेमी वा स्वास्थ्य, आदि)
- गम्भीर मानसिक पीडा र भावनात्मक पीडाबाट ग्रसित थिए



आत्महत्याका केही सामान्य चेतावनी संकेतः

मनोदशा	<ul style="list-style-type: none">• उदास, पश्चताप, चिन्तित, आदि।• अप्रत्याशित वा कठोर परिवर्तनहरू, जस्तै सामान्यतया हर्षित व्यक्तिहरू दुःखी हुन्छन्
व्यवहार	<ul style="list-style-type: none">• मनपर्नेमा रुचि कम हुने, सामान्यतया मौन बस्ने• आफन्त र साथीभाइबाट अलग्गिनु, आफूलाई अलग राख्नु• अरूलाई प्रिय वस्तु दिने वा अरूलाई उनीहरूको आशा पूरा गर्न सुम्पिने• आत्महत्या को जानकारी र तरिका खोज्ने
शारीरिक	<ul style="list-style-type: none">• खाने इच्छा र तौलमा परिवर्तन• थकान, प्रतिक्रियामा ढिलाइ• खराब निद्रा गुणस्तर, जस्तै, अनिद्रा वा धेरै
सोच	<ul style="list-style-type: none">• नकारात्मक सोच, जस्तै, बेकार, असहाय, आशाहीनको महसुस• शब्दमा वा सामाजिक सञ्जालमा आत्महत्याको सोच व्यक्त गर्ने



कतिपय मानिसहरू अरूलाई आत्महत्या नगर्न सम्झाउनु चाहन्छन्, तर तिनीहरूको शब्द प्रयोगले मानिसहरूलाई तिरस्कृत र थप असहज महसुस गराउन सक्छ । उदाहरणका लागि:

- ✗ "कोही तिमी भन्दा धेरै खराब छ"
- ✗ "तपाईं समस्याबाट भाग्दै हुनुहुन्छ"
- ✗ "तपाईंले आफूमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्नुको सट्टा अरूको ख्याल गर्न आवश्यक छ"

भन्ने प्रयास गर्नुहोस्:

- ✓ "म बुझ्छु तपाईं वास्वमै दुखी हुनुहुन्छ"
- ✓ "लामो समय सम्म समस्या सहदा तपाईंलाई धेरै गाह्रो भएको हुनुपर्दछ"
- ✓ "बिस्तारै कुरा गरौं र केही उपाय खोजौं"

कसरी सहयोग गर्ने?

- विषयमा प्रवेश गर्न सुरुवात गर्ने, दबिएको पीडा व्यक्त गर्न मजबूर बनाउने।
- सहानुभूतिपूर्वक, तिनीहरूको स्थितिमा तिनीहरूको कठिनाइ र भावनाहरू सुन्ने, दयालु सहायता दिने र तिनीहरूको पीडालाई राहत दिने।
- उनीहरूको पीडा कम गरेपछि, उनीहरूसँग मिलेर समाधान खोज्ने।
- थप कठिन समस्याको लागि, व्यावसायिक सहायता खोज्न प्रोत्साहित गर्ने वा साथ दिने।
- आपत्कालीन सेवाहरूका लागि तुरुन्तै 999 मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा नजिकैको अस्पतालको दुर्घटना तथा आपत्कालीन विभागमा जानुहोस्।

