

خودکشی سے بچاؤ کا عالمی دن

"عمل کے ذریعے امید پیدا کرنا"

(Urdu version)



خودکشی کی روک تھام کے عالمی دن 2021-2023 کا مضمون "عمل کے ذریعے امید پیدا کرنا" ہے
آئیے خودکشی کی روک تھام کے بارے میں مزید جانیں اور ضرورت مند لوگوں کے لیے امیدیں پیدا کریں
مطالعات سے پتہ چلا ہے کہ:

- خودکشی کے بارے میں بات کرنا دوسروں کی خودکشی کی ترغیب میں اضافہ نہیں کرتا
- خودکشی کے خیالات اور متعلقہ رویے کے بارے میں مناسب طریقے سے پوچھنا اس شخص کی ذہنی پریشانی کو کم کر سکتا ہے

سب سے زیادہ خودکشی کرنے والے افراد:

- زندگی میں تناؤ کے بڑے واقعات کا سامنا کیے ہوئے ہیں یا کچھ بہت اہم لوگوں اور چیزوں کو کھو دیے ہوئے ہیں (مثال کے طور پر قریبی رشتہ داروں، محبت کرنے والوں یا صحت وغیرہ کا نقصان وغیرہ)
- شدید ذہنی پریشانی اور جذباتی درد میں مبتلا ہوتے ہیں



خودکشی کی کچھ عام انتباہی علامات:

مزاج	<ul style="list-style-type: none"> • افسردہ، جرم، فکر مند، وغیرہ • غیر متوقع یا سخت تبدیلیاں جیسے کہ عام طور پر خوش مزاج لوگوں کا اداس ہو جانا
رویے	<ul style="list-style-type: none"> • پسندیدہ چیزوں میں دلچسپی کا نہ ہونا عام طور پر خاموش رہنا • رشتہ داروں اور دوستوں سے دستبرداری، خود کو الگ تھلگ کرنا • پیاری چیزیں دوسروں کو دینا یا اپنی امیدوں کو پورا کرنے کے لیے دوسروں کے سپرد کرنا • خودکشی کے بارے میں معلومات اور طریقے تلاش کرنا
جسمانی	<ul style="list-style-type: none"> • بھوک اور وزن میں اہم تبدیلیاں • تھکاوٹ، جواب دینے میں سستی کرنا • نیند کا خراب معیار، جیسے بے خوابی یا زیادہ نیند
خیالات	<ul style="list-style-type: none"> • منفی خیالات، جیسے، بیکار، بے بس، ناامید محسوس کرنا • خودکشی کے خیالات کا اظہار الفاظ میں یا سوشل میڈیا پر کرنا

کچھ لوگ دوسروں کو خودکشی نہ کرنے کی ترغیب دینا چاہتے ہیں لیکن ان کے الفاظ کا استعمال لوگوں کو احساس کمتری اور زیادہ بے چینی محسوس کرا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر:

- ✗ "کوئی تم سے بھی زیادہ برا ہے"
- ✗ "آپ مشکلات سے بچ رہے ہیں"
- ✗ "آپ کو صرف اپنے آپ پر توجہ دینے کے بجائے دوسروں کا خیال رکھنے کی بھی ضرورت ہے"

یہ کہنے کی کوشش کریں:

- ✓ "میں سمجھتا ہوں تم واقعی اداس ہو"
- ✓ "تمہارے لیے اتنی دیر تک پریشانی برداشت کرنا بہت مشکل ہو گا"
- ✓ "آہستہ آہستہ بات کرتے ہیں اور کوئی راست نکالتے ہیں"



مدد کیسے کی جائے؟

- موضوع کو ابھارنے کے لیے پہل کریں اور انہیں دبی ہوئی تکلیف کا اظہار کرنے کے قابل بنائیں۔
- ہمدردی کے ساتھ ان کی مشکلات اور احساسات کو ان کی حالت میں سنیں، ان کی مدد کریں اور ان کی تکلیف کو دور کریں۔
- ان کی تکلیف کو دور کرنے کے بعد ان کے ساتھ مل کر حل تلاش کریں۔
- مزید مشکل مسائل کے لیے پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں یا ان کا ساتھ دیں۔
- ناگہانی صورت حال میں ناگہانی خدمات کے لیے فوری طور پر 999 پر کال کریں یا قریبی ہسپتال کے شعبہ حادثات اور ایمرجنسی میں جائیں۔

