

# आत्म हत्या की रोकथाम (स्वीसाईड प्रिवेन्शन)

Topic No. 7. Suicide Prevention. Hindi

## ये क्या मुद्दा है?

बहुत ही कम मात्रा में आत्म हत्या बिना चेतावनी के होती है। इसके चिन्हों को परखने में और उनकी गंभीरता समझने के बारे में जानकारी हासिल करना सहायक साबित हो सकता है।

अपने बच्चों की परेशानियाँ सुनने, समझने और सवाल पूछने के लिये तैयार रहिये। परेशान और दुःखी युवाओं को जल्द से जल्द सहायता लेने के लिये प्रोत्साहित कीजिये। उन्हें अपॉइंटमेंट्स (appointments) पर ले जाने और उनके साथ रहने का सहयोग दीजिये। कई युवा समझते हैं कि उनकी सहायता नहीं हो सकती या उनके मसलों का कोई हल नहीं है, लेकिन सलाह मश्वरे द्वारा वे अपने मसलों का हल पाने में सहायता पा सकते हैं।

ये महत्वपूर्ण है कि आत्म हत्या की धमकियों को गंभीरता से लिया जाये। ऐसा निर्धारित मत कर लीजिये कि स्थिति खुद बेहतर हो जायगी। युवाओं की मदद की जा सकती है। कभी कभी कोई युवा आपको अपने विश्वास में लेकर अपनी आत्म हत्या की योजना के बारे में बताये तो उस बात को गुप्त रखने के बजाय उनके जीवन को बचाना अधिक महत्वपूर्ण है। विशेषज्ञों की सहायता लेकर जीवन बचाया जा सकता है। हालांकि युवाओं के लिये ये एक स्वाभाविक बात है कि वे अपना बचाव करने की कोशिश ना करें और सहायता लेना अस्वीकार कर दें, लेकिन जब कोई उनके प्रति सच्ची चिन्ता व्यक्त करता है तो उन्हें राहत मिलती है। सहयोग और सकारात्मक सहायता कई स्रोतों से आ सकती है। विशेषज्ञों की मदद के साथ साथ अगर मित्रों और परिवारजनों का सहयोग भी मिलता है, तो ये और भी असरदायक होता है।

युवाओं की सहायता की जा सकती है और आत्महत्या की रोकथाम की जा सकती है। बहुतेसे युवाओं को किसी अन्य व्यक्ति के बीच में आने से राहत मिलती है।

## आत्महत्या और युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य

ज्यादातर आत्महत्या की कोशिश करने वाले युवाओं को मानसिक परेशानियाँ होती हैं, खास तौर पर डिप्रेशन होता है। यद्यपि हम सब ही किसी न किसी समय दुःखी या त्रासित होते हैं, पर युवावर्ग जब डिप्रेस (उदास) होते हैं तो वे निराशावादी और दुःख में तल्लीन हो जाते हैं।

जो युवा डिप्रेस हो जाते हैं, वे अपने आपको असफल समझने लगते हैं, और उनमें आत्म विश्वास की कमी होने लगती है। वे अपने आपको स्थिति सुधारने में असमर्थ समझने लगते हैं। डिप्रेशन की चिकित्सा की जा सकती है और ज्यादातर लोग एक साल के अन्दर ठीक हो जाते हैं।

डिप्रेशन - ग्रस्त सभी युवा आत्महत्या की नहीं सोचते हैं और न ही आत्महत्या की कोशिश करने वाले सभी युवा depressed होते हैं। लेकिन अगर नौजवान depressed हों तो उनके आत्महत्या करने की संभावना का जायजा लेना चाहिये।

मानसिक परेशानियों से ग्रस्त युवा और भी कमजोर हो जाते हैं जब:

- वे किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति की मृत्यु या जुदाई के कारण खो बैठते हैं।
- हाल ही में उनके किसी दोस्त या रिश्तेदार ने आत्महत्या की हो।
- अपने प्रेमी से हाल में नाता तोड़ दिया हो।
- स्कूल में या पुलिस के साथ किसी मुसीबत में हों।
- लड़कियाँ गर्भवती हो जायें या उसकी आशंका हो।
- वो वर्तमान समय में या फिर पहले कभी सैकज़ल एब्यूज़ यानि शोषण का शिकार बने हों।
- पारिवारिक हिंसा का अनुभव कर चुके हों या उसे देखा हो।

हमें ये बात याद रखनी चाहिये कि आत्महत्या से ना ही सिर्फ एक जीवन जाता है बल्कि उसका असर भी पूरे समुदाय पर होता है। विशेषकर युवाओं की आत्म हत्या मानवजाति के लिये शोकजनक है। करीबन 90 प्रतिशत आत्महत्या का प्रयास करने वाले नौजवान, उस समय किसी मानसिक पीड़ा से ग्रस्त होते हैं। इसमें डिप्रेशन, नशीले पेयों और drugs का खतरनाक प्रयोग और व्यावहारिक समस्याएं भी शामिल हैं।

## इसके चेतावनीपूर्वक चिन्ह क्या हैं?

युवा आत्महत्या के साथ कई बातें जुड़ी हुयी हैं। यद्यपि हर एक आत्महत्या को रोकना संभव नहीं है फिर भी कुछ चेतावनी देनेवाले चिन्हों को पहचानने से इनकी रोकथाम का प्रयास किया जा सकता है। कुछ प्राथमिक चिन्ह हैं:

- निराशावादी भावनाओं को पाया जाना
- स्कूल हज़री और कामों में गिरावट।
- लिखित कार्योंमें मृत्यु और आत्महत्या का अधिक विवरण।
- अपनी व्यक्तिगत चीज़ोंको औरोंमें बाँट देना।
- ऐसे वाक्यों और विचारों का प्रयोग जिसमें वो कहें 'कि काश मैं मर जाऊँ', 'किसीको भी मेरे मरने जीनेकी परवाह नहीं', 'क्या मरते समय दर्द उटता है?'
- अपने आपको किसी भी काबिल न समझना, माँ-बाप और अन्य लोगोंके नीचा दिखाना।
- मित्रों और परिवारजनोंसे अलग रहना।

## सहायता के लिये माँ-बाप क्या कर सकते हैं?

युवावस्था एक मुश्किल अवस्था है, वो बचपन और वयस्क कालके बीच का समय है। माँ-बाप, अपने रीत रिवाजों और विचारों के प्रति चुनौतीपूर्ण रवैये से हताश भी हो सकते हैं। हालांकि कभी कभी माता पिताओंके लिये युवाओंके साथ व्यक्तिगत मुद्दों को लेकर बातचीत करना मुश्किल तो लगता है, लेकिन बच्चोंके साथ एक अच्छा संपर्क बनाये रखनेसे उनके विचारों और भावों को समझनेमें सुविधा हो जाती है। अपनी भावनाओं और चिन्ताओं को शांतिपूर्वक और निष्पक्ष तरीके से बच्चों के साथ discuss कीजिये

- युवाओंके अपने चिन्ता के विषयों और भावनाओंको प्रकट करनेके लिये समय दीजिये। अगर हो सके तो ऐसी जगह और वक्त निर्धारित कीजिये जब कोई disturbances न हो।
- बहुत ज्यादा रायें बनानेकी और ज़रूरतसे ज्यादा मश्वरे देनेकी कोशिश भी ना करें।
- युवाओंकी चिन्ताओं और परेशानियों को हीन या छोटा ना समझें।
- बच्चोंका नज़रीया अलग होता है।
- ये पूछने के लिये भी तैयार रहे कि क्या वो अपने आपको हानि पहुँचानेका विचार तो नहीं कर रहे।
- अगर वे अपने आपको घायल करनेकी या आत्महत्या की बात करें तो उसे गंभीरता से लीजिये। उन्हें जल्द से जल्द विशेषज्ञों से सेवा लेनेका सुझाव दीजिये।
- उन्हें किसी विशेषज्ञ से संपर्क बनाने और संपर्क बनाये रखनेमें मदद कीजिये।
- अगर वो अपने आपको हानि पहुँचाने की धमकी दें तो उसे गुप्त रखनेका वादा कभी मत कीजिये।
- अगर आपको लगे कि वो बहुत जल्द अपने आपको कोई नुकसान पहुँचानेवाले हैं तो बराबर उनके साथ बने रहिये।
- हमेशा उन्हें उम्मीद और सहारेका संदेश दीजिये।
- आत्म हत्या के अलावा अन्य सुझाव देना और बच्चों की काबलीयत को स्वीकारना चाहिये ताकि वो अपने आपको बिल्कुल अकेला और बेकार न समझें।

## सहायता कहाँ से मिल सकती है?

आपात स्थिति या इमर्जन्सीमें इनसे संपर्क करें:

- आपके जनरल प्रेक्टिशनर (general practitioner) या
- स्थानीय अस्पताल के इमर्जन्सी विभागके साथ।

अन्य सहायता के लिये प्रथम संपर्क बिंदू हैं:

- (कार्यकाल के दौरान) आपकी स्थानीय स्वास्थ्य सेवा, जिसमें सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या बाल और युवा मानसिक सेवा विशेषज्ञ सेवाएं भी शामिल हैं। (अतिरिक्त सहायता के लिये निम्न लिखित या फ़ोल्डर के पीछे दिये हुए नंबरों पर संपर्क कर सकते हैं)
- अन्य बाल और युवा मानसिक स्वास्थ्य सेवकों और विशेषज्ञों से जैसे कि paediatricians बाल चिकित्सक और बाल मनोचिकित्सक - psychologists/psychiatrists से संपर्क कर सकते हैं।
- आप Transcultural Mental Health Centre से (TMHC) भी 02 9840 3899 पर संपर्क कर सकते हैं।

अगर आप अंग्रेज़ी ठीक से नहीं बोल सकते, तो टेलीफोन इन्टरप्रेटर सेवा को मुफ्त में 131 450 पर फोन करके उन्हें अपनी तरफसे कार्यकालके दौरान (02) 9840 3899 पर TMHC से संपर्क करनेका अनुरोध कीजिये। NSW के ग्रामीण और दूर-दराज़ इलाकोंमें रहनेवाले लोग मुफ्तमें TMHC के साथ 1800 648 911 पर फोन कर सकते हैं।