

आत्महत्या को कैसे रोकें

आत्महत्या, शायद हम इस बारे में बात करना भी पसंद न करें और हम उम्मीद करेंगे यह हमारे जान पहचान के लोगों को कभी भी इसका सामना न करना पड़े, पर आत्महत्या एक सच्चाई है और यह बड़ी ही आम बात है जितना कि हम समझते हैं। आत्महत्या किसी भी हमारे प्रियजन को हमसे दूर ले जा सकती इसलिए हम इसको अनदेखा नहीं कर सकते पर अगर हम थोड़ा सा ध्यान दें या फिर चेतावनी के चिन्ह को पहचाने तो हम एक मौत होने से बचा सकते हैं।

खतरे में कौन लोग हैं?

लोग जो कि आत्महत्या के बारे में सोचते हैं वह है—

- जिन्हें गंभीर शारीरिक या मानसिक बिमारी है
- जो लोग काफी मात्रा में शराब या नशे का सेवन करते हों,
- कोई बड़ा घाटा महसूस कर रहे हो जैसे किसी प्रियजन की मृत्यु, तलाक या फिर बेरोजगारी
- कोई बहुत बड़ा बदलाव हो रहा हो जैसे किशोर अवस्था या बुढ़ापा
- पहले भी आत्महत्या का प्रयास किया हो।

लोग आत्महत्या क्यों करते हैं?

कई तरह की परिस्थितियाँ होती है जो कि किसी को मजबूर करती है कि वह अपनी जान खुद ही ले ले, पर लोगों का उस अवस्था को महसूस करना ज्यादा महत्वपूर्ण है न कि उन कारणों का जो उसे आत्महत्या को मजबूर करते हैं।

जो लोग आत्महत्या का विचार रखते हैं उनके लिए जिन्दगी नरक के समान होती है। उनमें काफी हद तक नाउम्मीदी होती है, वह लोग अपने आप को असहाय महसूस करते हैं कुछ तरह की मानसिक बिमारी में लोगों को तरह-तरह की अवाजें सुनाई देती है या फिर वह एक तरह के मायाजाल में जीते हैं जो कि उन्हें आत्महत्या करने के लिए उकसाते हैं।

जो लोग आत्महत्या के बारे में बात करते हैं या फिर कोशीश करते हैं जरूरी नहीं कि वह मरना ही चाहते हों कई बार वह मदद की तलाश कर रहे होते हैं। कई बार आत्महत्या का प्रयास जिंदगी में एक निर्णायक मोड़ बन जाता है अगर उसे अच्छी तरह से मदद मिले और उसके आस पास जरूरी बदलाव किए जाए।

अगर आप किसी को जानते हों जो कि आत्महत्या करने पर आमदा हो तो आप कुछ तरीके ढूँढ़ कर उसकी मदद कर सकते हैं। और अगर आप खुद ही इतने परेशान हो कि आप कुछ भी समझ नहीं पा रहे हों तो याद रखें आपकी मदद के लिए सुविधा उपलब्ध हैं

खतरे के निशान?

कुछ चेतावनी होती है जिससे कि पता चलता है कि आदमी आत्महत्या के बारे में सोच रहा है—

- बार-बार असहाय, नाउम्मीद और निराश होना
- व्यवहार में बदलाव जैसे कि शॉट आदमी जो कि काफी ध्यान से रहता हो बिल्कुल असावधान हो जाए।
- उदासीनता के लक्षण, जैसे नींद न आना, समाज से कटे-कटे रहना, भूख न लगना, कोई भी काम में मन न लगना

- एकदम व्यवहार में बदलाव
- अपनी प्यारी एवं कीमती चीजें अपने दोस्तों या परिवारवालों को देना
- अपनी वसीयत बनवाना, इंश्योरेंस निकलवाना, या फिर मृत्यु की बातें करना जैसे अपनी आखिरी इच्छा बतलाना।
- मृत्यु या मरनेवाले के बारे में ज्यादा बातें करना या फिर आत्महत्या को करने के लिए बार-बार कहना, इस बात को पूरा गंभीर तरीके से लेना चाहिए

आत्महत्या को रोकने के लिए प्रयास करें?

अगर आपको लगता है कि कोई आसपास आत्महत्या के बारे में सोच रहा है तुरंत कार्यवाही करें अगर हो सके तो उससे बात करें और एक महत्वपूर्ण बात उसकी बात बिना कुछ निर्णय दिए ध्यानपूर्वक सुने।

आत्महत्या के बारे में बात करने से सुनने वाले को जो कि आत्महत्या के बारे में सोच रहा होता है काफी प्रभाव पड़ता है और आत्महत्या करने की बात बढ़ने के बजाए घटती है। ऐसा भी खतरा नहीं कि आत्महत्या के बारे में बात करने से जो आत्महत्या के बारे में सोच भी नहीं रहा होता वह आत्महत्या के लिए सोचेगा।

कोई अच्छी सी जगह देख कर उस व्यक्ति से बात करें और उसे काफी समय दें उसे आश्वासन दें कि आप उसकी निजी जिन्दगी की इज्जत करते हैं। उस व्यक्ति से उसके आसपास घटने वाली घटनाओं का पता लगाए और उसे उत्साहित करें कि अपनी भावनाओं को खुल कर बताएं।

उस व्यक्ति से पूछें कि क्या वह इतना निराश है कि वह सचमुच आत्महत्या करना चाहता है अगर वह कहे कि हाँ तो उससे पूछें कि आपकी क्या इच्छा है? कैसे और कहाँ आप अपने आप को मारना चाहते हो। उस पर आप अपनी राय दें उसे थोड़ा समझाएं पर ऐसे प्रतिक्रिया न करें कि तुम्हें ऐसे नहीं सोचना चाहिए चीजें इतनी बुरी नहीं है, ध्यान रहे कि उस व्यक्ति ने तुम्हारे उपर विश्वास किया है उसने अपने दिल की करीबी बात आपको बताई है हो सकता है उन सब बातों पर बात करना आपको अच्छा ना लगे पर आत्महत्या करने वाले को उनकी बात सुने जाने पर बड़ा आराम मिलता है।

उनसे पूछें कि आप उसके लिए क्या कर सकते हैं उसके परिवार, दोस्त सामुदायिक संस्थाएं जो कि उनकी मदद कर सके उनको सलाह दे सके और उपचार कर सके ऐसे लोगों का पता मिलकर कार्यक्रम तय करें उससे बार-बार मिलें, सम्पर्क बनाएं अगर हो सके तो उसकी मदद करने जाएं।

उस व्यक्ति को बताएं कि आप उसके लिए कब-कब उपलब्ध हैं, उसे बताएं कि अगर उसे जब भी मदद की जरूरत है तो वह कभी सम्पर्क कर सकता है। उनसे पूछें कि तुम्हारी आत्महत्या की इच्छा को कौन-कौन जानता है, क्या वह उन्हें बताना चाहता है। दुर्भाग्य से हर कोई इस विषय को नाजुक तरीके से नहीं देखता गोपनीयता जरूरी है पर अगर किसी की जान पर बनी हो तो नहीं।

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service. This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414 6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424 7709 www.emcn.ab.ca
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423 1973

(यह पेफलट की समगरी परमान पतर से है जो “अन अंस डबलियू” मलटीकलचर हैलथ कमयूनिकेशन सरविस से हैं। यह पेफलट को किसी तरह इसतमाल कर सकते हैं।)

कनेडीएन मेंटल हैलथ ऐसैसिएशन ऐडमिनटन रिजन फोन (780) 414 6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
ऐडमिनटन मेनोनडीट सेंटर फौर नयू कमरज फोन (780) 424 7709 www.emcn.ab.ca
मलटीकलचर हैलथ बरोकरज को औप फोन (780) 423 1973