

एखाद्या व्यक्तीला सुसाइडची भावना का येत असावी?



आपण सर्वजण आयुष्यभर सुखदुःखाचे क्षण अनुभवत असतो. असे असूनही जर उदासी आणि दुःखाच्या भावना तीव्र आणि असह्य होऊ लागल्या आणि तुम्हाला निराश आणि असहाय्य वाटू लागले, तर त्यातून सुटकेचा एकमेव मार्ग म्हणजे आपले आयुष्य संपवणे, असे एखाद्याला वाटू शकते. पण लक्षात असू घ्या, तुम्ही एकटे नाही आहात. अनेकजण अशा अनुभवांना सामोरे गेले आहेत आणि मदत मिळाल्यामुळे त्यांनी त्या क्षणांवर मात केली आहे. या कठीण काळात देखील तुम्हाला आधार देऊ शकतील अशा व्यक्ती आहेत.

परिस्थितीशी जुळवून घेण्यासाठी तुम्हाला संघर्ष करावा लागतो आहे हे दर्शवणारे काही संकेत :

- तुम्हाला वाटते की तुम्ही जे दुःख अनुभवत आहात ते असह्य वा कधीही न संपणारे आहे.
- जगण्यात काही अर्थ नाही असे तुम्हाला वाटते.
- तुमच्या समस्यांवर सुसाइड व्यतिरिक्त इतर कोणताही उपाय तुम्हाला सुचेलनासा झाला आहे.
- तुमचे कुटुंबीय आणि/किंवा मित्रांपैकी कोणाच्याही आसपास राहण्याची तुमची इच्छा नाही. किंवा तुमच्या नसण्याने त्यांचे भलेच होईल असे तुम्हाला वाटते.
- बहुतेक वेळा तुम्ही चिंताग्रस्त/अस्वस्थ/तणावग्रस्त असता.
- ज्या गोष्टी करताना तुम्हाला आनंद मिळत असे, त्या करायची आता इच्छा होत नाही.
- तुम्हाला नीट झोप लागत नाही आणि/किंवा भूक लागण्यातही बदल झाला आहे.

तुम्हाला सुसाइडची भावना का येत असावी?

तुमचे जीवन संपविण्याचा विचार तुम्ही का करत आहात ह्या प्रश्नाने गोंधळून जाणे स्वाभाविक आहे, असे कोणासोबतही होऊ शकते. सुसाइडचा विचार येणे हे आत्यंतिक भावनिक दुःखाचे लक्षण आहे. आयुष्यातील एखाद्या अतिशय तणावपूर्ण व बिकट प्रसंगातून जात असता असह्य दुःख किंवा निराशेची आणि असहायतेची भावना काही काळासाठी मनात येऊ शकते. अशा प्रसंगी आपले आयुष्य संपवण्याचे विचार व भावना मनात येण्याची शक्यता असते.

कदाचित तुम्ही आयुष्यातील एखाद्या कठीण किंवा तणावपूर्ण परिस्थितीला सामोरे जात असाल, जसे की:

- गुंडगिरी, भेदभाव
- शारीरिक/लैंगिक गैरवर्तन
- आपल्या प्रिय व्यक्तीला गमावणे
- दीर्घ काळ असणारा आजार किंवा दुखणे
- औदासिन्य किंवा इतर मानसिक आजार
- नातेसंबंधातील अडचणी/ब्रेक अप
- कुटुंबातील कलह
- पैशाची/आर्थिक समस्या
- एकटेपणा/एकाकीपणा
- सांस्कृतिक दबाव, उदाहरणार्थ जबरदस्तीने झालेले लग्न
- आयुष्यात आलेल्या मोठ्या बदलाशी जुळवून घेणे
- शैक्षणिक तणाव

तुमच्या सुसायडल विचारांचे कारण जर तुम्हाला निश्चितपणे कळले नाही तर परिस्थिती अधिकच आव्हानात्मक होते. परंतु अशी आधार सेवा उपलब्ध आहे, जी तुम्हाला असे विचार का येत आहेत हे समजून घ्यायला मदत करेल आणि यासाठी मार्ग देखील सुचवू शकेल.

तुम्ही स्वतःला कशा प्रकारे सावरू शकता?

हे लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे की तुम्ही एकटे नाही आहात आणि ह्या परिस्थितीतून बाहेर पडण्यास तुम्हाला मदत करू शकतील असा आधार उपलब्ध आहे.

• जर तुमच्याकडे एखादी सुरक्षा योजना (सेफ्टी प्लान) असेल तर, प्रियजन आणि आधार सेवांच्या संपर्कासाठी व स्वतःला सुरक्षित कसे ठेवावे ही माहिती क्रमाक्रमाने मिळवण्यासाठी त्या योजनेचा संदर्भ घ्या.

• जर तुम्हाला वाटले की तुम्ही स्वतःला तत्क्षणी इजा करून घेण्याचा मोठा धोका आहे तर आपल्या विश्वासातील कुटुंबीय/मित्र किंवा क्रायसिस हेल्पलाईनशी संपर्क करा. स्वतःला अपाय करून घेण्यासाठी ज्या वस्तू तुम्ही वापरू शकाल अशा सर्व वस्तू स्वतःपासून दूर ठेवा.

• तुम्हाला काय वाटते आहे ह्याबाबत तुमच्या कुटुंबातील विश्वासू सभासद किंवा मित्रांशी बोला. विशेषतः जेव्हा तुम्ही सुसाइडचा विचार करत असता तेव्हा आपले विचार आणि भावनांबद्दल बोलणे ठीक असते. बोलल्याने तुम्हाला बरे वाटेल आणि आवश्यक तो आधार मिळवण्यात मदत होईल.

• ह्या विषयातील व्यावसायिक (तज्ञ) जसे की डॉक्टर किंवा काऊन्सलरशी बोला किंवा टेलीफोन काऊन्सलिंग सेवेसाठी फोन करा ज्यामुळे तुम्ही सुसाइडचे विचार आणि भावना का अनुभवत आहात हे समजायला तुम्हाला मदत होईल आणि अशा विचारांना सामोरे जाण्याचे मार्ग तुम्हाला सुचवले जातील.

• तुमच्यासारखे अनुभव घेणाऱ्या इतरांबरोबर आपले विचार आणि भावना शेयर करण्यासाठी एखादा पिअर (समवयस्क) आधार ग्रुप जॉईन करा.

(आउटलिव्ह हा सुसाइड प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम आहे. हा कार्यक्रम, सेंटर फॉर मॅटल हेल्थ लॉ अँड पॉलिमी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, आणि क्विकमॅंड डिझाईन स्टुडियो यांनी एकत्रितरित्या अमलात आणलेला आहे. www.outlive.in वर अधिक माहिती मिळवा.)

KIRAN HELPLINE
1800-599-0019
AVAILABLE DAILY, 24X7

SANGATH TELE-COUNSELLING
HELPLINE +91 11 41198666
AVAILABLE DAILY 10 AM-6 PM

Outline