

सोशल मीडिया पर सुसाइड के बारे में बात करना



सोशल मीडिया पर सुसाइड के बारे में ज़िम्मेदारी के साथ बात करना ज़रूरी है क्योंकि आप जो जानकारी शेयर करते हैं वो एक समय पर बहुत सारे लोगों तक पहुँच जाती है। कई लोग, जो इस समय जोखिम में हैं या संवेदनशील हैं, उन पर सुसाइड-संबंधी विषयों के संपर्क से नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। सुरक्षित मैसेजिंग यह नकारात्मक प्रभाव कम कर सकता है और हो सकता है कि यह एक सकारात्मक तरीके से सुसाइड को रोकने में अपना योगदान भी दे। यह रहे, सुसाइड के बारे में सोशल मीडिया पर सुरक्षित प्रकार से बात करने के लिए कुछ गाइडलाइन्स:

1. आपकी पोस्ट का लोगों पर होने वाले प्रभाव के बारे में सोचें

सुसाइड के संबंध में कुछ भी पोस्ट करने से पहले, कुछ समय लें और इसके बारे में सोचें —

a) आप यह पोस्ट क्यों शेयर करना चाहते हैं? क्या आप सुसाइड के बारे में जागरूकता फैलाना चाहते हैं? क्या आप सहायता ढूँढ रहे हैं? क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति की याद के सम्मान में पोस्ट करना चाहते हैं जिसे आपने सुसाइड के कारण खोया है?

b) इस पोस्ट का दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ेगा (उदाहरण के लिए, वो लोग जिन्हें जोखिम है, सुसाइड के कारण किसी को खोने वाले परिवार के सदस्य या दोस्त, या कोई ऐसा व्यक्ति जिसने सुसाइड करने की कोशिश की है)? क्या उन्हें इससे तकलीफ़ होगी या मदद मिलेगी?

c) आप जो जानकारी शेयर करना चाहते हैं क्या उसे कम्युनिकेट करने का कोई दूसरा तरीका है जो सुरक्षित है या उसे पढ़ने वालों या देखने वालों के लिए वो ज़्यादा मददगार साबित होगा?

d) आपकी पोस्ट को कौन-कौन देख सकेंगे? यदि आपका अकाउंट 'प्राइवेट' नहीं है तब आप जो भी कमेंट पोस्ट करते हैं उसे कोई भी देख सकता है। आपको अपनी पोस्ट पर अच्छी और बुरी, दोनों तरह की मिली-जुली प्रतिक्रियाएं मिल सकती हैं।

e) इस पोस्ट को शेयर करने से आप कैसा महसूस करेंगे?

2. सहायता सेवाओं के बारे में सही जानकारी देकर मदद मांगने के स्वभाव को बढ़ावा दें

सुसाइड रोकने के लिए बनी हेल्पलाइन जैसी सहायता सेवाओं के बारे में जानकारी देना या एक लिंक जोड़ना महत्वपूर्ण है, जिससे आपकी पोस्ट के दर्शकों को यह पता चले कि परेशानी के समय कहाँ मदद मांगनी है।

3. ट्रिगर वॉर्निंग शामिल करें

आपको अपनी पोस्ट पर एक 'कमेंट/ट्रिगर वॉर्निंग' देने के बारे में सोचना चाहिए (उदाहरण के लिए "TW: इस पोस्ट में सुसाइड के बारे में कमेंट मौजूद

है")। इससे पोस्ट को देखने वाले लोग सावधान हो जाएंगे कि इसमें कष्ट पहुँचाने वाला कमेंट है। वे इसे देखना चाहते हैं या नहीं, यह निर्णय लेने में उन्हें आसानी होगी।

4. सिर्फ़ ऐसी जानकारी पोस्ट करें जो सही और प्रमाणित करने योग्य हो

आप जिस चीज़ के बारे में अनिश्चित हैं, ऐसी जानकारी शेयर करने से बचें। सुसाइड को सिर्फ़ एक कारण देने से दूर रहे (उदाहरण के लिए, नौकरी छूटना, परीक्षा में फ़ेल होना, ब्रेक-अप होना, इत्यादि)। सुसाइड कई कारकों के जटिल जोड़ का परिणाम है, इसलिए आपको सुसाइड के कारण का अंदाजा लगाने से बचना चाहिए। बाहरी जानकारी के किसी भी स्रोत की लिंक शेयर करने से पहले आपको ध्यान से उनकी सत्यता सुनिश्चित करनी चाहिए। केवल ऐसे विश्वसनीय स्रोतों को शेयर करें जो स्वास्थ्य रिसर्च संस्थाओं द्वारा जाँची हुई और प्रमाण-आधारित जानकारी देते हों।

5. ऐसी जानकारी दें जो कलंक को कम करने और सामान्य मिथकों एवं गलत धारणाओं को दूर करे

इस बात पर ज़ोर देना ज़रूरी है कि सुसाइड की घटनाओं को रोका जा सकता है और इसके लिए सहायता उपलब्ध है। आम मिथकों के बारे में आपको सही तथ्य शेयर करने चाहिए (उदाहरण के लिए, तथ्य - सुसाइड के बारे में बात करने से सुसाइड करने की प्रेरणा नहीं मिलती है)।

6. सुसाइड के स्थान या तरीके के बारे में विस्तृत जानकारी न दें

यह ज़रूरी है कि आप ऐसे चित्र या कमेंट पोस्ट न करें जो सुसाइड का तरीका या स्थान दिखाते हों। यह उन लोगों के लिए कष्टदायक हो सकता है जो शोक कर रहे हैं या यह जोखिम में होने वाले लोगों के कॉपीकैट सुसाइड* का कारण बन सकता है। यह खासकर तब सच होता है जब किसी मशहूर व्यक्ति की सुसाइड द्वारा मृत्यु के बारे में बात की जा रही हो। ऐसे मामलों में बहुत सावधानी से बात करनी चाहिए।

* कॉपीकैट सुसाइड का अर्थ है किसी दूसरे व्यक्ति द्वारा सुसाइड करने की क्रिया की नक़ल उतारते हुए खुद सुसाइड करना।

7. सुसाइड के विचारों और भावनाओं पर जीत हासिल करने वाली आशा से भरी कहानियाँ और वर्णन शेयर करें

अपने या किसी और के ऐसे अनुभव पर रोशनी डालना ज़रूरी है जिसमें जल्दी सहायता और समर्थन मांगने की प्रेरणा दिखाई देती हो। आप उन लोगों या गतिविधियों के बारे में बात कर सकते हैं जिन्होंने सुसाइड के विचारों और ऐसी भावनाओं से सामना करने में आपकी/किसी और की मदद की हो।

8. यह सुनिश्चित करें कि आप जिनके बारे में बात कर रहे हैं उनकी गोपनीयता बनी रहे

किसी दूसरे के बारे में कोई भी जानकारी शेयर करने से पहले अनुमति लें। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में कुछ शेयर कर रहे जिनकी सुसाइड के कारण मृत्यु हुई है, ऐसे में शोक कर रहे लोगों (जैसे कि परिवार के सदस्य) की भावनाओं के प्रति संवेदनशील रहना ज़रूरी है और यह सुनिश्चित करें कि आप उनकी गोपनीयता का उल्लंघन नहीं कर रहे हैं।

9. अपनी पोस्ट पर कमेंट्स को मॉनिटर करें

अपनी पोस्ट पर होने वाली गतिविधियों पर नज़र रखना उपयोगी हो सकता है। यह देखें कि कोई हानिकारक या असुरक्षित कमेंट जैसे कि सुसाइड या सुसाइड के ज़रिए/तरीके, सुसाइड नोट, इत्यादि के चित्र न पोस्ट किए जाएं। यदि आपको कोई असुरक्षित या ट्रिगर करने वाली प्रतिक्रिया नज़र आती है, तब आप:

a) यदि हो सके तो, उस यूज़र की पोस्ट छिपा सकते हैं।

b) संबंधित सोशल मीडिया हेल्प सेंटर में शिकायत दर्ज करा सकते हैं।

10. संवेदनशील भाषा का प्रयोग करें

इस प्रकार की भाषा का प्रयोग न करें जो सनसनी फैलाए, सुसाइड को अत्यधिक सरल या सामान्य रूप दे।

असहायक भाषा और कंटेंट/क्या न करें

“कमिटेड सुसाइड” न कहें क्योंकि यह सुसाइड को एक अपराध या पाप कहकर सूचित करता है।

“सुसाइड समस्याओं का हल है” न कहें।

ध्यान आकर्षित करने के लिए सनसनी फैलाने वाले शीर्षकों या चित्रों का उपयोग न करें।

सुसाइड के लिए किसी एक घटना को दोषी न ठहराएं।

धारणाएं बनाने वाले शब्द न कहें, जैसे कि डरपोक, स्वार्थी, ध्यान आकर्षित करने की इच्छा रखने वाले, सनकी, पागल, कमजोर, असफल, इत्यादि।

सुसाइड के स्थान या तरीके के बारे में विस्तृत जानकारी न दें।

सुसाइड के लिए ऐसे शब्दों का प्रयोग न करें जो इसे आकर्षक बनाते हों, जैसे कि छुटकारा, शांति, सफलता, असफल प्रयास, बहादुरी, इत्यादि।

सहायक भाषा और कंटेंट/क्या करें

“सुसाइड के कारण मौत होना” या “सुसाइड का प्रयास करना” जैसी भाषा का प्रयोग करें।

आशा और वापस ठीक होने के संदेश शामिल करें (उदाहरण के लिए, सुसाइड के विचारों से बाहर आने वाले लोगों के वीडियो या उनकी कहानियों के लिंक पोस्ट करें)।

सरल भाषा का प्रयोग करें जो दिल दहलाने वाली या परेशान करने वाली न हो।

इस बात पर रोशनी डालें कि सुसाइड एक जटिल विषय है और किसी व्यक्ति द्वारा खुद की जान लेने के पीछे कई कारण होते हैं।

ऐसी जानकारी या कारक शामिल करें जो सुसाइड से सुरक्षा करते हैं (उदाहरण के लिए, जल्दी सहायता माँगना, अर्थपूर्ण रिश्ते बनाने में सहभागी होना) या वापस ठीक होने की कहानियाँ।

इस बात पर जोर डालें कि मदद उपलब्ध है और सहायता सेवाओं की जानकारी शामिल करें।

रेफरेंस:

1. चैटसेफ़: अ यंग पर्सन्स गाइड फॉर कम्युनिकेटिंग सेफ़ली ऑनलाइन अबाउट सुसाइड (ओरिजन)
2. मीडिया गाइडलाइन्स फॉर रिपोर्टिंग सुसाइड (SPIRIT)

(आउटलाइव एक सुसाइड टोकन के लिए कार्यक्रम है, जो सेंटर फॉर मेंटल हेल्थ लॉ एंड पॉलिसी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, और क्विकलैंड डिज़ाइन स्टूडियो द्वारा चलाया जाता है। www.outlive.in से और अधिक जानकारी प्राप्त करें।)

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

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

Outline