

# सुसाइड की बेहतर समझ



## 1. हमें सुसाइड को रोकने के बारे में बात करने की जरूरत क्यों है?

सुसाइड इस समय भारत के 15-29 वर्षीय युवाओं में मृत्यु का मुख्य कारण है।

**इसके बावजूद, इसे रोका जा सकता है और, उचित कौशलों के साथ, कोई भी रोकथाम के प्रयास में शामिल हो सकता है, जिससे किसी की ज़िंदगी का रास्ता बदल सकता है।**

गलत सूचना, कलंक और सहायता सेवाओं के बारे में जानकारी की कमी कुछ ऐसी बड़ी बाधाएं हैं जिनकी वजह से युवा समय पर मदद और देख-रेख तक नहीं पहुंच पाते। सुसाइड और इसे बेहतर तरीके से रोकने के बारे में खुलकर बातचीत करने के लिए मंचों का निर्माण करना, रोकथाम की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहला कदम है।

## 2. सुसाइड और सुसाइडल आइडिएशन (सुसाइड के बारे में सोचना) क्या है?

खुद अपनी ज़िंदगी को खत्म करने की क्रिया को सुसाइड कहते हैं।

सुसाइडल आइडिएशन का मतलब है अपनी ज़िंदगी खत्म करने के बारे में विचार आना या सुसाइड करने के खास तरीकों के बारे में सोचना, या अपनी जान लेने के मकसद से स्पष्ट योजना बनाना।

किसी व्यक्ति को अपनी ज़िंदगी खत्म करने के विचार आ सकते हैं या भावनाएं महसूस हो सकती हैं, वो भी बिना इस दिशा में कोई ठोस कदम लिए। हर एक व्यक्ति का सुसाइड की भावनाओं से जुड़ा अनुभव अलग होता है। यदि आप भावनात्मक दर्द या तकलीफ महसूस कर रहे हैं, आपको सुसाइड ही इससे बचने का एकमात्र तरीका लग सकता है। यह भावनाएं स्थायी नहीं होती हैं। स्थिति बेहतर हो सकती है, और आपको फिर से जीने की प्रेरणा मिल सकती है।

**याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं, और सहायता उपलब्ध है!**

## 3. सुसाइड के चेतावनी संकेत क्या हैं?

चेतावनी संकेत वो लक्षण होते हैं जो बताते हैं कि किसी को सुसाइड का जोखिम है (तुरंत या निकट भविष्य में)। बहुत सारी सुसाइड की घटनाओं से पहले चेतावनी संकेत देखे गए हैं, चाहे वो बोल कर दिखाए गए हों या व्यवहार के जरिए।

**चेतावनी संकेतों को सीखना और उन्हें देख कर सावधान रहना महत्वपूर्ण है। इससे किसी की जान बच सकती है - आपकी या किसी और की।**

## सुसाइड के चेतावनी संकेत :

### बोल कर दिखाए गए संकेत:

यदि वह व्यक्ति इन चीजों के बारे में बात करे:

- मर जाने या खुद को मारने की इच्छा करना (उदाहरण के लिए, "काश मुझे मौत आ गई होती।")
- असहनीय/कभी खत्म न होने वाले दर्द का अनुभव करना ((उदाहरण के लिए, "मैं इस ज़िंदगी से थक गया/गई हूँ, अब ऐसे और नहीं चला जाएगा।")
- जीवन का बेमतलब होना - अब आगे ज़िंदा रहने में कोई मतलब नहीं है ((उदाहरण के लिए, "मेरी ज़िंदगी की कोई कीमत नहीं है।")
- बेकारी का अनुभव होना या ऐसा लगना कि हम किसी पर बोझ हैं (उदाहरण के लिए, "मेरा परिवार मेरे बगैर बेहतर रहेगा।")

### व्यवहारिक संकेत:

यदि उनका व्यवहार दर्शाता है:

- पहले सुसाइड या आत्मघात करने की कोशिश (आत्मघात के निशान)
- दोस्तों और परिवार के लोगों से दूरी बनाना/अकेले रहने की चाह
- सुसाइड करने के लिए चीज़ें खरीदना या साधन जुटाना
- ऐसा करने की जायज वजह न होने पर भी, अपनी चीज़ें दूसरों को दे देना या अपने महत्वपूर्ण काम निपटाना
- जिन चीज़ों की वो परवाह करते थे, अब उनमें दिल न लगना
- लोगों को इस तरह अलविदा कहना जैसे अब वो फिर कभी नहीं मिलेंगे
- धर्म में अचानक रुचि होना या उससे भरोसा उठ जाना
- ड्रग्स/शराब का इस्तेमाल बढ़ जाना, या ठीक हो जाने के बाद वापस इनका सेवन करना

### भावनात्मक संकेत:

यदि वे इन्हें दिखाते हैं:

- मूड अचानक बदलना
- निराश और असहाय महसूस करना
- शर्म/ग्लानि महसूस करना
- अत्यधिक तनाव, चिंता, और बेचैनी के संकेत
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं (उदाहरण के लिए, डिप्रेशन, चिंता, इत्यादि)
- एक लंबे समय तक निराश रहने के बाद अचानक शांत हो जाना यह दर्शाता है कि उस व्यक्ति ने अपनी जान लेने का निर्णय कर लिया है

#### 4. किसी को सुसाइड की भावनाएं या विचार क्यों आ सकते हैं?

सुसाइड का खयाल किसी को भी आ सकता है, चाहे वो किसी भी उम्र, जेंडर, या बैकग्राउंड के हों। सुसाइड क्यों होता है, यह बताने के लिए अधिकतर देखा गया है कि सिर्फ एक कारण (उदाहरण के लिए, परीक्षा में फेल होना) पर्याप्त नहीं होता। एक व्यक्ति अपनी सुसाइड की भावनाओं पर तब कदम उठता है जब कई तनावपूर्ण परिस्थितियां या कारण मिलकर निराशा या बेबसी का माहौल बना देते हैं।

लेकिन, ऐसी कुछ परिस्थितियां हैं जो किसी व्यक्ति को सुसाइड की कोशिश करने के अधिक जोखिम में डाल सकती हैं। इनमें शामिल हैं:

- पहले सुसाइड करने की कोशिश
- अपनी जान लेने के साधनों का उपलब्ध होना
- शराब या ड्रग्स का सेवन
- आर्थिक, पारिवारिक, अकादमिक (पढ़ाई से संबंधित) या रिश्ते-नातों से जुड़ी समस्याओं के कारण अचानक होने वाला तनाव
- भेदभाव और/या उपेक्षित होना (उदाहरण के लिए, धर्म/जाति/आर्थिक वर्ग/जेंडर/यौन (सेक्सुअल) रूप से अल्पसंख्यक लोगों द्वारा सहा गया)
- शारीरिक और/या भावनात्मक उत्पीड़न
- शारीरिक अस्वस्थता जो विकलांगता या दीर्घकालिक (क्रोनिक) दर्द का कारण है
- डिप्रेशन या किसी अन्य मानसिक रोग के साथ जीना

ज़रूरी नहीं कि इन कारकों की मौजूदगी सुसाइड से जुड़े विचारों या व्यवहार का कारण बनेगी, लेकिन यह गुस्से, निराशा, बेबसी, या ग्लानि को बढ़ावा दे सकती है। इसलिए इन कारकों को जानना और चेतावनी संकेतों से सावधान रहना ज़रूरी है।

#### 5. कोई कब तक सुसाइडल (सुसाइड की भावना महसूस करना) रह सकता है?

यह भावना कितनी देर तक रहेगी, यह हर व्यक्ति के लिए अलग अनुभव होता है। हालांकि, ये विचार वापस आ सकते हैं, वे स्थायी नहीं हैं और बाद में चले जाते हैं। समर्थन और सहायता से, कोई भी आगे जाकर एक भरी-पूरी ज़िंदगी जी सकता है। सुसाइड से जुड़ी इन भावनाओं की जितनी जल्दी पहचान हो सके, उतनी जल्दी वो इन भावनाओं से उभरने के लिए मदद पा सकेंगे।

#### 6. सहायता कहाँ मिलेगी?

##### आपातकालीन (इमरजेंसी) स्थिति में:

- अपनी स्थानीय आपातकालीन सेवाओं/ एम्बुलेंस को बुलाएं
- अपने निकटतम अस्पताल के आपातकालीन कक्ष (इमरजेंसी रूम) में जाएं
- सुसाइड संकट हेल्पलाइन पर संपर्क करें

यदि आपको सुसाइड के विचार आ रहे हैं लेकिन आप संकट में नहीं हैं, आपके लिए निम्नलिखित विकल्प (ऑप्शन्स) उपलब्ध हैं:

##### सहायता हेल्पलाइन पर कॉल करें:

जब आपको ज़रूरत हो तब, जानकारी और मदद पाने के लिए टेलीफोन-आधारित काउंसलिंग सेवाओं का उपयोग करना एक सुरक्षित तरीका है। आप यदि पहचान के लोगों के सामने खुलकर बात नहीं कर पा रहे या आमने-सामने बात नहीं कर सकते, तब टेलीफोन पर किसी से बात करके भी मदद मिल सकती है।

##### मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के साथ अपॉइंटमेंट लें, जैसे कि साइकोलॉजिस्ट या काउंसलर

वे आपको यह समझने में मदद कर सकते हैं कि आप सुसाइड की भावनाओं को क्यों महसूस कर रहे हैं। साथ ही, वे यह भी बताएंगे कि इनका सामना करने और इन्हें सुलझाने में आप खुद अपनी सहायता कैसे कर सकते हैं।

##### अपने स्थानीय डॉक्टर/जनरल प्रैक्टिशनर से मिलें:

वे आपकी बात सुनेंगे और अगले कदम लेने में मदद करेंगे। यदि आवश्यकता हो तब वे लक्षणों को कम करने के लिए आपको दवा भी सकते हैं, और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ को रेफर कर सकते हैं।

##### पीयर सपोर्ट ग्रुप से संपर्क करें:

यह एक और ऐसी जगह है जहां आपको अपने विचार शेयर करने का मौका मिलेगा। आप यहां उन लोगों से नई सलाह भी ले सकते हैं जो खुद आपके जैसे अनुभवों से गुज़र रहे हैं। इससे आपको कम अकेलापन महसूस होगा।

( आउटलाइव एक सुसाइड रोकने के लिए कार्यक्रम है, जो सेंटर फॉर मेंटल हेल्थ लॉ एंड पॉलिसी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, और क्विकसैंड डिज़ाइन स्टूडियो द्वारा चलाया जाता है। [www.outlive.in](http://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