

# पीड़ित व्यक्ति की सहायता हम कैसे कर सकते हैं ?



किसी ऐसे व्यक्ति की चिंता करना जो सुसाइड के विचारों और भावनाओं का अनुभव कर रहे हैं, बहुत कष्टमय हो सकता है। उन्होंने अपने जीवन का अंत करने की बात कही होगी, या आपने उनकी तकलीफ के संकेत देखे होंगे। कठिनाइयों से गुज़रते हुए व्यक्ति की मदद के लिए आप यह कुछ कदम उठा सकते हैं।

## 1. पहचानें और पूछें

संघर्ष करते हुए प्रियजन में किस प्रकार की चीज़ों की पहचान करनी है, यह जानने के लिए सुसाइड के चेतावनी संकेतों के बारे में सीखें। यदि आप चिन्हों को पहचान सकते हैं, उस व्यक्ति से सीधे पूछें कि क्या वे सुसाइड के बारे में सोच रहे हैं। बातचीत को आगे बढ़ाने के लिए खुले और सीधे प्रश्न पूछने पर ध्यान केंद्रित करें।

आप कह सकते हैं, "मैं देख रहा/रही हूँ कि आप आजकल उदास रहते हैं। मैं आपसे इस बारे में पूछना चाहता था/चाहती थी। क्या आपको सुसाइड के खयाल आ रहे हैं? मुझे आपकी परवाह है। मैं जानता/जानती हूँ, इस बारे में बात करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन यदि आप चाहें तो मैं सुनने के लिए मौजूद हूँ।"

**कुछ लोग इस बात से चिंतित होते हैं कि कहीं सुसाइड के बारे में पूछने से उस व्यक्ति के मन ऐसा करने का खयाल तो नहीं आ जायगा या कहीं वो अपनी सुसाइड वाली भावनाओं पर कुछ ठोस कदम तो नहीं उठा लेंगे, लेकिन यह सच नहीं है।**

सच्चाई यह है कि सुसाइड के बारे में खुल कर बात करने से वे हल्का महसूस करते हैं और उन्हें अपनी भावनाओं के बारे में साफ-साफ बात करने का मौका मिलता है।

यदि वे इस बात की पुष्टि करते हैं कि वे सुसाइड के बारे में सोच रहे थे, उन्हें आश्वासन दें कि वे अकेले नहीं हैं, और आपके साथ मिलकर वे इससे बाहर आने का रास्ता ढूँढ सकते हैं।

## 2. तत्काल सुरक्षा की व्यवस्था करें

हालाँकि सुसाइड का विचार करने वाले सभी लोगों को गंभीरता से लेना चाहिए, लेकिन उन लोगों को इसका अधिक जोखिम है जो सुसाइड का प्लान

**यदि कोई चिकित्सीय आपातकाल (मेडिकल इमरजेंसी) है या किसी ने सुसाइड का प्रयास किया है:**

- उस व्यक्ति को अकेला न छोड़ें।
- 102 (राष्ट्रीय एम्बुलेंस सेवा) या किसी अन्य एम्बुलेंस सेवा के नंबर पर कॉल करें। एम्बुलेंस के आने तक उस व्यक्ति के साथ प्रतीक्षा करें।
- यदि संभव हो, उस व्यक्ति को निकटतम आपातकालीन विभाग या अस्पताल ले जाएं।
- किसी विश्वसनीय व्यक्ति से संपर्क करें।

पहले से बना चुके हैं। इसलिए, तत्काल सुरक्षा की व्यवस्था करने के लिए कुछ बातों का पता लगाना आवश्यक है। ऐसा करने के लिए, आपको उनसे यह पूछना चाहिए:

"क्या आपने इस बारे में सोचा है कि आप खुद को किस तरह मारने वाले हैं?"

"क्या आपने इस बारे में सोचा है कि आप खुद को कब मारने वाले हैं?"

"अपने प्लान को लागू करने के लिए आपको जिन चीज़ों की ज़रूरत है, क्या आपने उन्हें इकट्ठा करने के लिए कदम उठाए हैं?"

इस बात का भी पता लगाए कि क्या उन्होंने पहले कभी खुद को चोट पहुँचाई है।

इन प्रश्नों के उत्तरों को जानने से आपको उस व्यक्ति के जोखिम की गंभीरता समझने में मदद मिलेगी। इनमें से किसी का भी उत्तर यदि 'हाँ' है, उन्हें सुसाइड के प्रयास का अधिक खतरा है। ऐसे मामलों में, आप निम्नलिखित कदम उठा सकते हैं:

1. वे जब तक सुरक्षित न हों या उन्हें जब तक सुसाइड का खतरा है, तब तक यह सुनिश्चित करें कि वे अकेले न रहें।
2. ऐसी सब चीज़ों को उनकी पहुँच से बाहर कर दें, जिनका उपयोग वे खुद को चोट पहुँचाने के लिए कर सकते हैं (उदाहरण के लिए, दवाइयाँ, ज़हर, नुकीली चीज़ें जैसे रेज़र, चाकू या ब्लेड)।
3. सुसाइड के विचारों से उनका ध्यान हटाने के तरीके सोचिए। यह बेहतर होगा कि वे ऐसी गतिविधि को चुनें जो उन्हें पसंद है या कठिन परिस्थितियों का सामना करने में पहले उनके काम आई हों।

4. अतिरिक्त सहायता के लिए परिवार के विश्वसनीय सदस्यों/दोस्तों से संपर्क करें। आपको उन्हें बता देना चाहिए कि उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आप उनके नज़दीकी जानने वालों से संपर्क करेंगे।

5. विशेषज्ञ (डॉक्टर, काउंसलर, या थेरेपिस्ट) से बात करने के लिए प्रेरित करें या संकट (क्राइसिस) हेल्पलाइन पर कॉल करें।

यदि वह व्यक्ति बातचीत जारी रख सकता/सकती है, आप उन्हें बात करते रहने के लिए प्रेरित कर सकते हैं, भावनात्मक आधार दें और जब वे अपनी तकलीफ बताएं तब सहानुभूति के साथ उनकी बात सुनें।

## 3. सुनें और समझें

यह सुनकर दुखी होना या गुस्से में आना स्वाभाविक है जब आप सुनते हैं कि आपका कोई प्रियजन अपनी जान लेने के बारे में सोच रहा है। आपका मन कर सकता है कि आप उन्हें तुरंत सुझाव दें, या आपको लग सकता है कि वे खुद के लिए सही निर्णय नहीं ले रहे हैं। इसके बावजूद, शांत रहना और उनके अनुभव के प्रति अपनी भावनाएं व्यक्त न करना बहुत ज़रूरी है। उन्हें खुल कर बात करने में जितना समय लगे, उतना समय लेने के लिए उन्हें प्रेरित करें। किसी की भावना को मान्यता न देने से कम्युनिकेशन पूरी तरह रुक सकता है।

## 4. वास्तविक (प्रेक्टिकल) सहायता दें

आप मिलकर ऐसे रास्ते ढूँढ सकते हैं जिनके ज़रिए आप उनकी मदद कर पाएंगे। इनमें से कुछ रास्ते हैं:

### α) पेशेवर सहायता से संपर्क

आप हेल्प-शीट वाली लिस्ट में दी गई मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों की सेवाओं के बारे में बताकर,

उन्हें उनमें से किसी को संपर्क करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। आप उनकी तरफ से अपॉइंटमेंट भी ले सकते हैं, या अगर उन्हें इससे फायदा हो तब आप पहली मीटिंग के लिए उनके साथ भी जा सकते हैं। यदि वे पेशेवर सलाह लेने से मना करते हैं, उन्हें आश्वासन दें कि आप उनके लिए मौजूद हैं, और जब उन्हें लगे कि वे तैयार हैं तब वे पेशेवर मदद मांग सकते हैं। यदि वे किसी डॉक्टर या मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता से परामर्श नहीं करना चाहते, आप उन्हें पीयर सपोर्ट ग्रुप या संकट (क्राइसिस) हेल्पलाइन से मदद लेने का सुझाव भी दे सकते हैं।

### b) सपोर्ट नेटवर्क की ओर हाथ बढ़ाएं

आप कितनी मदद कर सकते हैं, इसकी सीमा को पहचानना महत्वपूर्ण है। आपको यह सब अकेले करने की ज़रूरत नहीं है; न ही उस व्यक्ति को जिनकी आप मदद कर रहे हैं। आप दोनों मिलकर ऐसे विश्वसनीय संपर्कों की पहचान कर सकते हैं - परिवार/दोस्त/सामुदायिक समूह - जो आपकी इस प्रक्रिया में सहायता कर सकते हैं।

### c) एक सेफ्टी प्लान बनाएं

एक 'सेफ्टी प्लान' ऐसा साधन है जो उन लोगों का सहयोग और मार्गदर्शन करता है जो सुसाइड के विचारों का अनुभव करते हैं। रिसर्च से पता चलता है कि सेफ्टी प्लान करने से सुसाइड को रोका जा सकता है। इस प्लान में कई भाग हैं जैसे, चेतावनी संकेतों की पहचान, सामना करने की नीतियां, प्रियजनों या सहायता सेवाओं से संपर्क की जानकारी, और खुद को सुरक्षित रखने के स्टेप्स। आप उस व्यक्ति के साथ मिलकर उनके लिए एक सेफ्टी प्लान बनाने का सुझाव दे सकते हैं।

### 5. खुद की देखभाल

हम जब किसी की देखरेख करते हैं, अपनी ज़रूरतों के बारे में आसानी से भूल जाते हैं। दुःख से पीड़ित व्यक्ति की सहायता और देखभाल करना, भावनात्मक और शारीरिक रूप से बहुत तनावपूर्ण हो सकता है। इसलिए, यह सुनिश्चित करना ज़रूरी होता है कि आप अपनी देखभाल ठीक से कर रहे हैं, तभी आप किसी और की मदद कर पाएंगे। यह सुनिश्चित करें कि आप नियमित खाना खा रहे हैं, नींद पूरी कर रहे हैं और वो सब काम कर रहे हैं जो आपको रिलैक्स करते हैं। याद रहे, आप उस व्यक्ति की ज़िंदगी या निर्णयों के लिए ज़िम्मेदार नहीं हैं।

## क्या करना चाहिए

**1. धीरज रखें:** जितना समय लगे, उन्हें उतना समय लेने दें और वो इतने दुःख में क्यों हैं, उन कारणों को सुनें। साथ ही, वो क्यों जीना चाहते हैं, उन कारणों को भी सुनें।

**2. खुले प्रश्न (ओपन क्वेश्चन) पूछें:** ऐसे प्रश्न पूछें जो उन्हें खुलकर अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे कि "आप कैसा महसूस कर रहे हैं?"

**3. व्यक्तिगत नियंत्रण (पर्सनल एजेंसी) का आदर करें:** अगले कदम लेने का निर्णय उनके साथ मिलकर लें जिससे उन्हें लगे कि परिस्थिति अभी भी उनके नियंत्रण में है।

**4. उनकी ताकत पर ध्यान केंद्रित करें:** उन्होंने ऐसी भावनाओं और ऐसे अनुभवों का सामना पहले कैसे किया, यह बात जानने की कोशिश करें।

**5. आशा के स्रोतों को जानें:** आप उन्हें एक आशामय भविष्य के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहन दे सकते हैं। आशा के स्रोतों को पहचानने में उनकी मदद करें - चीज़ें, लोग, जगहें, गतिविधियां इत्यादि, जिनसे वे बेहतर महसूस करते हैं।

**6. उन्हें गंभीरता से लें:** उनकी तकलीफ को, ध्यान आकर्षित करने वाला व्यवहार या 'यह समय गुज़र जाएगा' कहकर अनदेखा न करें। जो लोग सुसाइड के बारे में बात करते हैं वो अपनी भावनाओं की वजह से इस बारे में कुछ कर भी सकते हैं।

## क्या नहीं करना चाहिए

**1. उन्हें जज न करें:** उन्हें उनकी भावनाओं के कारण दोषी या शर्मिंदा महसूस न कराएं।

**2. सलाह न दें:** आपको भले ही लगे कि आप सही-गलत अच्छी तरह जानते हैं, लेकिन वो व्यक्ति किन हालात से गुज़र रहा है, यह आप शायद पूरी तरह न समझ पाएं।

**3. गोपनीयता का वचन न दें:** आप उन्हें बता सकते हैं कि यदि आपको लगेगा कि वे खतरे में हैं, तब आप उनकी सुरक्षा के लिए बाहरी मदद मांग सकते हैं।

**4. उन्हें बात करने के लिए मजबूर न करें:** इसके बदले में, उन्हें बता दें कि अगर वे बात करना चाहें तब आप मौजूद हैं। उनके जानने वालों में अन्य लोगों का सुझाव भी दें जिनसे वे बात कर सकते हैं।

**5. ऐसी बातें न कहें जिनसे पूर्वधारणा (जजमेंट) झलकती हो, जैसे कि:**

- इतनी छोटी सी बात पर आप अपनी ज़िंदगी खत्म करने के बारे में कैसे सोच सकते हैं?
- आप यह लोगों का ध्यान खींचने के लिए कर रहे हैं।
- इतना भी कुछ बुरा नहीं हुआ है, ज़िंदगी में जो कुछ अच्छा है उसके बारे में सोचो।
- हालात इससे भी ज़्यादा बुरे हो सकते थे।
- ज़िंदा रहने के लिए आपके पास कितनी सारी वजहें हैं।
- इतना कमज़ोर मत बनो।

( आउटलाइव एक सुसाइड रोकने के लिए कार्यक्रम है, जो सेंट्रल फॉर मेंटल हेल्थ लॉ एंड पॉलिसी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, और क्विकमैड 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