

# सुसाइड का दुःख ऑनलाइन शेयर करने वाले लोगों की मदद मैं कैसे कर सकता/सकती हूँ?



आपको किसी के ऑनलाइन पोस्ट्स देखकर यह चिंता हो सकती है कि कहीं उनके मन में सुसाइड के विचार और भावनाएं तो नहीं हैं, और आप शायद न जानते हों कि उनकी मदद कैसे की जाए।

किसी से ऑनलाइन संपर्क करना, सहायता की एक महत्वपूर्ण शुरुआत हो सकती है।

## आप यह कुछ चीज़ें कर सकते हैं:

### आप उनसे प्राइवेट में संपर्क करें (DM/PM)

उनकी पोस्ट का उल्लेख करें और यह बताएं कि आपको उनकी चिंता क्यों है। उनसे सीधे पूछें कि क्या वे सुसाइड के बारे में सोच रहे हैं। उदाहरण के लिए, आप कह सकते हैं:

“मैं सिर्फ़ पृष्ठना चाहता/चाहती थी क्योंकि आपने पोस्ट किया था कि ..... , और मुझे आपकी चिंता हो रही है। हो सकता है आप शायद सुसाइड के बारे में सोच रहे हैं, क्या यह सच है?”

“क्या आप इसके बारे में बात करना चाहते हैं?”

“हेलो .....! आपकी पोस्ट ने मुझे सच में चिंतित कर दिया। आप अगर चाहें तो मैं आपकी मदद करना चाहूंगा/चाहूंगी।”

### यदि उनकी जान को तुरंत खतरा है:

उन्हें इमरजेंसी सर्विसेज़ (102) को कॉल करने के लिए प्रेरित करें या आप खुद उनकी तरफ़ से इमरजेंसी सर्विसेज़ को कॉल करें।

उनसे अपने किसी विश्वसनीय परिवार के सदस्य/दोस्त से संपर्क करने के लिए कहें। यदि हो सके तो उनके सोशल नेटवर्क, या वो जिनके साथ रहते हैं, उनमें से किसी को आप कांटेक्ट करें।

यदि संभव हो, तो सहायता के आने तक आप उन्हें बातचीत में व्यस्त रखें।

### यदि उनकी जान को तुरंत/तात्कालिक खतरा नहीं है:

उनसे पूछें कि क्या वे इस बारे में बात करना चाहते हैं। शायद वो कभी आपकी मदद के लिए मना कर दें, इसलिए यह अच्छा होगा कि उन पर दबाव न डाला जाए। उन्हें बताइए कि अगर ज़रूरत पड़े, तब आप उनके लिए मौजूद हैं और आराम से, जब वे चाहें, तब आपसे बात कर सकते हैं।

उनसे पूछें कि क्या वे सहायता सेवाओं की मदद लेना चाहते हैं (जैसे कि, क्राइसिस हेल्पलाइन, मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं, ऑनलाइन काउंसलिंग, इत्यादि)। यदि वो मान जाते हैं, तब उचित जानकारी उपलब्ध कराएं।

बाद में मैसेज करके या फ़ोन कॉल द्वारा पूछताछ करें और देखें कि वे सुरक्षित हैं या नहीं।

इस परिस्थिति में होना तकलीफ़ दे सकता है, और आप यह महसूस कर सकते हैं कि इस व्यक्ति की जान बचाने की ज़िम्मेदारी आपकी है। यह एक बहुत ही स्वाभाविक भावना है, इस पर प्रतिक्रिया करने के 2 तरीके हो सकते हैं। आपको डर, बेचैनी, और असहाय होने की भावना आ सकती है। ऐसे में अपने आप को स्थिर रखना मददगार साबित होगा, जिससे आप खुद को संभाल सकते हैं और दूसरे व्यक्ति की तकलीफ़ में उनके लिए पूरी तरह उपस्थित भी रह सकते हैं। साथ ही, इस बात को ध्यान में रखना भी ज़रूरी है कि आप किसी व्यक्ति के निर्णय के लिए ज़िम्मेदार नहीं हैं।

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