

आत्महत्याको जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूलाई कस्तरी सहयोग गर्ने ?

क) मनोविज्ञानः

➤ मनोविमर्शकर्तासँगको कुराकानीले व्यवहार, विचार र भावनालाई बुझ्न र त्यसलाई परिवर्तन गर्न मद्दत गर्दछ ।

ख) सामाजिक सहयोग र पारिवारिक जायाः

➤ सामाजिक सहयोग र पारिवारिक मायाद्वारा ब्यक्तिमा पहिले उसले गर्ने गरेका क्रियाकलापहरू वा खुसी हुने विचहरूमा पुनः संलग्न हुन होसला दिने र मद्दत गर्ने ।

➤ यदि ब्यक्तिले आत्महत्या गर्ने प्रयास गरेको छ वा आत्महत्या गर्ने धम्की दिएको छ भने त्यस्ता ब्यक्तिलाई निरन्तर निगरानी गर्ने र उनीहरूको मनको कुराहरू भन्ने र सुन्ने वातावरण निर्माण गर्ने ।

➤ ब्यक्तिलाई सानो उपलब्धिका लागि पनि प्रशंसा गरिदिने ।

➤ घरमा भएका घातक वा खतरनाक वस्तुहरू जस्तै, औषधी, छुरी वा हतियार आदीलाई हटाउने वा सेवाग्राहीको पहुँच भन्दा टाढा राख्ने ।

➤ ब्यक्तिलाई घरमा एकलै नजोड्ने ।

➤ ब्यक्तिलाई मायाममता तथा सम्मान दिएर उसलाई जीवनप्रति सकारात्मक हुन प्रोत्साहित गर्ने ।

➤ सहानुभुतिका शब्दहरू जस्तै बिचरा, कठैबरा आदि प्रयोग नगर्ने ।

➤ कहिलेकौही ब्यक्तिले धम्कीस्वरूप मर्ने भाव व्यक्त गरेमा उत्तेजित नहुने र नआत्तिने । तर मार्न वा मर्ने सोच वा योजना भएको अवस्थामा सम्बन्धित ब्यक्ति, निकाय वा संघसंस्थालाई जानकारी गराएर सम्भावित घटनाबाट जोगाउने ।

गोरखा जिल्लाको एक नगरपालिका र १६ वटा गाविसहरूका स्वास्थ्य संस्थाहरूमा बहुसंस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था (टि.पि.ओ) नेपाल र इन्टरनेशनल मेडिकल कोर (आई.एम.सी) र जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयको सहकार्यमा मानसिक स्वास्थ्यको कार्यक्रमहरू संचालन भएको छ । मनोसामाजिक तथा मानसिक समस्याको पहिचान भएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्था तथा जिल्ला अस्पतालमा सम्पर्क राख्नुभई निःशुल्क उपचार सेवा लिनुहोस् ।

मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुनै पनि जानकारी लिनुपरेमा १६६००१०२००५ मा सम्पर्क राख्नुहोला । यसमा फोन गर्दा पैसा लाग्दैन ।

विस्तृत जानकारीका लागि सम्पर्क

बहुसंस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था

(टि.पि.ओ) नेपाल

बालुघाटार, काठमाडौं, नेपाल

फोन : ९७७-१-४४३१७७१, ४४३७१२४

ईमेल : tponepal@tponepal.org.np

वेबसाईट : <http://www.tponepal.org>

पोष्ट बक्स नं : ८९७४/८.८.८. Box 612

गोरखा अफिस

गोरखा नगरपालिका-३, पाटेचौर, गोरखा

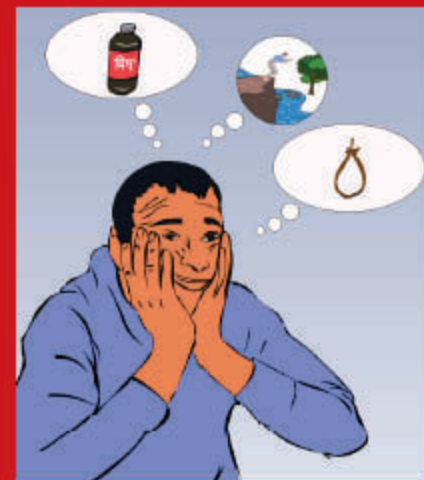
फोन : ९७७-६४-४२१४४३



© टि.पि.ओ नेपाल

आत्महत्या

जब कुनै पनि ब्यक्तिले आफ्नो जीवन आफै समाप्त पार्ने योजना बनाउँछ वा विभिन्न साधनको प्रयोगका माध्यमबाट आफ्नो जीवनलाई आफै समाप्त गर्न खोज्छ भने त्यो नै आत्महत्या हो ।



परिवार, समाज र साथीभाइले आफ्नो समस्यालाई नबुझेको महशुस गरेमा र समस्या समाधानका लागि हर प्रकारको कोशिस गरेता पनि कुनै समाधानको उपाय नदेखेको अवस्थामा ब्यक्तिले आफूलाई निरर्थक ठानी अन्तिम उपायको रूपमा आत्महत्या गर्दछ ।

आत्महत्या गर्नुका प्रमुख कारणहरू

- जटिल भावनात्मक चिन्ता,
- रक्सी र अन्य लागूऔषधको अत्याधिक दुरुपयोग,
- अत्याधिक मात्रामा निराशापन,
- निरन्तर उदासीनता,
- एक्कासी केही नसोची काम गर्ने बानी वा व्यहोरा,
- सामाजिक र व्यक्तिगत समस्याहरू जस्तै, वैवाहिक जीवन आनन्दमय नहुनु, फसैसँग पनि राम्रो सम्बन्ध विकास नहुनु, अचानक जागिर गुमाउनु, भाषनाहरू पोख्ने ठाउँ वा व्यक्ति नहुनु, किशोर किशोरीहरू स्कूलमा फेल हुँदा, प्रेमी प्रेमीकाबीचको बिछोड तथा नसोचेको कुरा वा घटना जिन्दगीमा घटेमा आदि ।

आत्महत्याको जोखिमहरू



स्वयंमलाई हानी गर्नका लागि प्रयोग हुने बस्तुहरू जम्मा गर्नु (बिष, टोरी, औषधी आदि)



जिन्दगी बेकार छ भन्ने सोचाईहरू आउनु



परिवारको लागि बोझ हुँ भन्ने सोचाईहरू आउनु



धेरैजसो एकान्तमा बस्न रुचाउनु र फसैसँग कुराकानी गर्न नखोज्नु



मर्ने बारेमा अरुसँग गफ गर्नु, निराशावादी कुराहरू गर्नु

आत्महत्याको अन्य जोखिमहरू

- आफूले आफैलाई हानी नोक्सानी तथा शारीरिक रूपमा असर पार्ने व्यवहार गर्ने,
- आत्महत्याको बारेमा सकारात्मक सोचाई वा मर्ने विषयमा योजना बनाएको,
- बिगलता पनि आत्महत्या गर्ने प्रयास गरेको,
- एकदमै चिन्तित, आदेशमा आउने, आक्रमक र हिंसक हुने, तनावमा आउने र फसैसँग कुराकानी नगर्ने ।

आत्महत्याको असरहरू

- एक पटक आत्महत्याको प्रयास गर्दा व्यक्तिको पारिवारिक, सामाजिक र व्यवसायिक जीवनमा दीर्घकालिन रूपमा असरहरू पर्नसक्दछ ।
- व्यक्ति र उसको परिवार दुवैले कलंक र भेदभावको महसुस गर्नसक्दछ ।
- उक्त व्यक्तिलाई साथीहरू बनाउन र कामको खोजी गर्नमा समस्या पर्नसक्दछ ।