

আত্মহত্যা প্রতিকার কথোপকথন টুলকিট



আত্মহত্যা নিয়ে কথোপকথন শুরু করা। আত্মহত্যা হলো কিশোর ও তরুণদের মাঝে মৃত্যুর শীর্ষ কারণগুলোর একটি। প্রত্যেকেরই একটি ভিন্ন কারণ থাকে, যে কারণে তারা আর বাঁচতে চায় না। কিন্তু আপনার নিজের জীবন নিয়ে নেয়া কখনোই কোনো সমাধান না। আপনি কেন এমন অনুভব করছেন, তা বোঝার জন্য সবসময়ই কোনো না কোনো আশা ও পথ রয়েছে। **আপনি কীসের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন এবং আপনার কী ধরনের সহযোগিতা প্রাপ্য,** তা বোঝার সবচেয়ে সহজ উপায় হলো একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলা। প্রথম যখন আপনি নিজেকে আঘাত বা হত্যা করার কথা ভাবতে শুরু করেছেন, তখন এসব নিজের মধ্যে লুকিয়ে রাখবেন না। এই নেতিবাচক ভাবনাগুলো একা একা চলে যেতে নাও পারে—চিকিৎসাহীন থাকলে এগুলো শুধু ক্রমেই খারাপ হবে।

আত্মহত্যার সতর্কতা চিহ্ন। কেউ কেউ আত্মহত্যা করার সিদ্ধান্ত খুব দ্রুত নেয়, কেউ আবার অনেক সময় ধরে পরিকল্পনা করে। যে কারণে শুরুতেই কিছু সতর্কতা চিহ্ন শনাক্ত করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, বিষয়টি এমন জায়গায় পৌঁছার আগেই, যেখান থেকে আপনি আর ফেরত আসতে পারবেন না। **নিজেকে নিচের প্রশ্নগুলো করুন। যদি আপনি এর কয়েকটিতেও 'হ্যাঁ' বলেন, তাহলে কারো সঙ্গে কথা বলাই ভালো।**

হ্যাঁ **না** আমি কি ভেঙে পড়া, বিষণ্ণ কিংবা হতাশা অনুভব করি?

হ্যাঁ **না** আমি কি মৃত্যু নিয়ে অনেক ভেবেছি, লিখেছি বা কথা বলেছি?

হ্যাঁ **না** আমি কি কখনো নিজেকে আঘাত করার কথা ভেবেছি বা হুমকি দিয়েছি?

হ্যাঁ **না** আমি কি কখনো আমার জিনিসপত্র ফেলে বা দিয়ে দেয়ার কথা বা কাউকে "বিদায়" বলার কথা ভেবেছি ?

হ্যাঁ **না** আমি কি কখনো মুড সুয়িংয়ের (মনোভাব পরিবর্তন) অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হয়েছি?

হ্যাঁ **না** আমি কি সম্প্রতি কোনো সম্পর্ক ভাঙার (ব্লেক আপের) মতো চাপযুক্ত ঘটনার মধ্য দিয়ে গিয়েছি?

হ্যাঁ **না** আমার অনুভূতি দূর করতে আমি কি কখনো অ্যালকোহল বা নেশাদ্রব্য ব্যবহার করেছি?

হ্যাঁ **না** আমি কি কখনো নিজেকে হত্যা করার কথা ভেবেছি?

হ্যাঁ **না** আমি কি কখনো প্রচণ্ড রাগের মুহূর্ত অতিক্রম করেছি অথবা অন্যদের প্রতি আক্রমণাত্মক হয়েছি?

কথা বলার সঠিক মানুষটি যেভাবে খুঁজে পাব।

আপনি যতই নিঃসঙ্গ বা একাকী অনুভব করেন না কেন, সবসময়ই কেউ না কেউ সহযোগিতা করার মনোভাব নিয়ে তৈরি আছে। যদি আপনি কোনো মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলতে না চান, সেটি একেবারেই ঠিক আছে। এমন একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তিকে বলে শুরু করুন, যার সঙ্গে আপনি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন এবং জানেন সে একজন ভালো শ্রোতা।

সেই সঠিক ব্যক্তিটির আশ্রয় নিয়ে কোনো ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা নাও থাকতে পারে—তাকে শুধু আপনার ভাবনা, অনুভূতি এবং উদ্বেগটা গুরুত্বসহকারে নিতে হবে এবং আপনাকে পরবর্তী ধাপে নিয়ে যেতে সহযোগিতা করতে হবে।

আপনার বিশ্বস্ত ব্যক্তিটি হতে পারেন একজন:

পরিবারের সদস্য

স্কুল কাউন্সেলর

শিক্ষক

চার্ট লিডার

প্রশিক্ষক

কাছের বন্ধু

যেভাবে আলোচনা শুরু করব। আপনি যে বিষয় অনুভব করছেন, তা কাউকে বলার জন্য কোনো ঠিক বা ভুল পথ নেই। কিন্তু আলোচনাটি সহজতর ও বেশি কার্যকর করার জন্য কিছু ধাপ রয়েছে।

একটি স্বাচ্ছন্দ্যময় জায়গা এবং সময় খুঁজে বের করুন। এটি হতে পারে কোনো কফি শপ, স্কুল, বাসা, অথবা যেকোনো জায়গা, যেখানে মনযোগ নষ্টকারী কিছু নেই এবং আপনাকে কিছুটা গোপনীয়তা দিবে।

আপনি যা বলতে চান, তার পরিকল্পনা করুন।

আপনি কেমন অনুভব করেন তা লিখে রাখুন অথবা কথোপকথনটি আয়নার সামনে চর্চা করুন।

প্রশ্নের জন্য তৈরি হোন। যার সঙ্গে আপনি কথা বলবেন, হতে পারে সে আপনার অবস্থা সম্পর্কে অনেক তথ্য চাইবে। সৎ হোন এবং আপনার স্বাচ্ছন্দ্যমতো যত বেশি সম্ভব শেয়ার করুন।

কথোপকথনে তাড়াহুড়া করবেন না। আপনি যার সঙ্গে কথা বলছেন, এই বিষয়টি তার জন্য চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, তাই তাকে আপনি যা বলছেন, তা শুনতে ও ভাবতে সময় দিন।

সকল সমস্যা তৎক্ষণাৎ সমাধানের চেষ্টা করবেন না। মনে রাখবেন, এটি একটি প্রক্রিয়ার শুরু মাত্র।

গর্বিত হোন। আপনি কেমন বোধ করছেন এটি কাউকে বলা সাহসের ব্যাপার।

আপনি যা বলতে পারেন:

"আমার মনে হয় না আমার বেচে থাকার কোনো কারণ আছে এবং আমি জানি না কী করতে হবে।"

"এটি নিয়ে কথা বলা আমার জন্য কঠিন, কিন্তু আমি আশ্রয়হত্যার কথা ভাবছি।"

"আমি উদ্বিগ্ন যে আমি আমার ক্ষতি করছি।"

"সম্প্রতি আমি আশ্রয়হত্যা করার কথা চিন্তা করেছি। আমার মনে হয় আমার সহযোগিতা দরকার।"

কথোপকথন শেষে যা করণীয়। আশা করা যায় আপনার প্রথম কথোপকথনের পর আপনি স্বস্তি ও আশার অনুভূতি অনুভব করবেন। নিশ্চিত হোন যেন সবকিছু যেন একটি ইতিবাচক দিকে আগায়।

1 আপনার বিশ্বস্ত মানুষের সংস্পর্শে থাকুন এবং আপনার অনুভূতি সম্পর্কে তাকে অবগত রাখুন।

2 যদি প্রথমেই কথোপকথন যেমনটি হবে বলে ভেবেছিলেন ঠিক তেমনটি না হয়, তাহলে চিন্তা করবেন না বা হাল ছেড়ে দিবেন না। চেষ্টা করুন আরেকজন বিশ্বস্ত মানুষ খুঁজতে যিনি হয়তো আরো বেশি সহায়তা করতে উপযুক্ত।

3 স্বাস্থ্যস্বামত জীবনযাত্রা বেছে নিন যেমন পরিমিত খাওয়া বা ডায়েট, ব্যায়াম ও ঘুম

4 যদি আপনি রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা গ্রহণ করার জন্য পরবর্তী পদক্ষেপটি নিতে প্রস্তুত থাকেন, তাহলে একজন সাবস্ট্যান্স অ্যাবিউজ পেশাজীবী অথবা সংস্কার সঙ্গে কথা বলুন।

আপনার এলাকায় এই সেবা পেতে ভিজিট করুন JustTellOne.org অথবা ফোন করুন 716.245.6JT1

    #JT1

**Just Tell
ONE.org**