

आत्महत्या रोकथाम कुराकानी सामग्री



आत्महत्याको बारेमा कुराकानीको सुरुवात। किशोरकिशोरी तथा युवा वयस्कहरूका बीचमा मृत्युको प्रमुख कारणहरूमध्येको एउटा आत्महत्या हो। मानिसहरू अब धेरै बाँच्न नचाहनुका कारणहरू सबैका भिन्न-भिन्न हुन्छन्। तर आफ्नो जीवन दिने कार्य कहिल्यै पनि त्यसको जवाफ होइन। सधैं आशा हुन्छ र तपाईंलाई यस्तो महसुस गराउने कारणको सम्बोधन गर्ने तरिका हुन्छ। एउटा विश्वसनीय व्यक्तिसँगको कुराकानी **भनेको तपाईं के गर्न जाँदै हुनुहुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न** र आफू लायकको मद्दत प्राप्त गर्नको लागि सामान्य तरिका हो। तपाईंमा आफैँलाई चोट पुर्याउने वा मार्ने विचारहरू आउन सुरु गर्छन् भने तिनीहरूलाई आफूसँग मात्र नराख्नुहोस्। ती नकारात्मक विचारहरू आफ्नो तरिकाले अगाडि बढ्ने सम्भावना हुनेछैन-उपचार गरिएन भने तिनीहरू खराब मात्र बन्नेछन्।

आत्महत्याका चेतावनी लक्षणहरू केही मानिसहरूले आत्महत्या गरी मर्ने कुराको द्रुत रूपमा निर्णय लिन्छन् यद्यपि अन्यले यसको योजना बनाउन लामो समय लगाउँछन्। त्यसैले केही चेतावनीका लक्षणहरूलाई तपाईं पछाडि फर्किन नसक्ने बिन्दुमा पुग्नुभन्दा अगाडि प्रारम्भिक अवस्थामै पहिचान गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। **आफैँलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्। तपाईंले त्यहाँ मध्येका कुनैमा "हो" भन्नुहुन्छ भने कोही व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नु उचित हुन्छ।**

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन // मैले कमजोर, उदासी, वा निराश महसुस गर्छु? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन // मैले मृत्युको बारेमा धेरै सोच्ने, लेख्ने वा बोल्ने गरेको छु? |
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन // मैले आफैँलाई चोट पुर्याउने बारे सोचेको छु वा धम्की दिएको छु? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन // मैले कसैलाई आफ्ना सामानहरू दिने वा "शुभ बिदाई" भन्ने बारे सोचेको छु? |
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन // मैले मनोदशा परिवर्तनको अनुभव गरिरहेको छु? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन // म मायामा छुट्टीने (ब्रेक अप) जस्तो तनावपूर्ण घटनाबाट गुज्रिएको छु? |
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन // मैले मेरा भावनाहरूबाट मुक्त हुन मदिरा वा लागूपदार्थ प्रयोग गरिरहेको छु? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन // मैले आफैँलाई मार्ने बारेमा सोचेको छु? |
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन // मैले क्रोधका चालहरूको अनुभव गरिरहेको छु वा अन्य मानिसहरूतर्फ आक्रामक व्यवहार गरिरहेको छु? | |

करा गर्नको लागि सही व्यक्ति कैसरी फेला पार्ने।

तपाईंले कत्तिको एकलो वा पृथक अनुभव गर्नुहुन्छ भन्ने कुरासँग कुनै सम्बन्ध हुँदैन, कहीं न कहीं तपाईंलाई मद्दत गर्न तयार तथा इच्छुक कोही व्यक्ति सधैं उपलब्ध हुन्छ। तपाईंले आफूलाई लागूपदार्थ दुर्व्यसनी परामर्शदातासँग कुराकानी गर्न तयार रहेको महसुस गर्नुहुन्छ भने त्यो पूर्ण रूपमा राम्रो हो। आफूले सहज महसुस गर्ने तथा उ राम्रो श्रोता हुनेछ भन्ने कुरा तपाईंलाई थाहा भएको विश्वसनीय व्यक्तिलाई यसबारे बताएर यो कुराको सुरुवात गर्नुहोस्।

सही व्यक्तिसँग आत्महत्याको व्यक्तिगत अनुभव हुनुपर्दैन-उसलाई वा उनलाई तपाईंका विचार, भावना तथा सरोकारहरूको गम्भीर रूपमा बुझ्न तथा तपाईंलाई नयाँ कदम तर्फ लगेर मद्दत गर्न आवश्यक पर्छ।

तपाईंको विश्वसनीय व्यक्तित्मा निम्न व्यक्तिहरू पर्न सक्छन्।

परिवारको सदस्य

विद्यालय परामर्शदाता

शिक्षक/शिक्षिका

चर्च पादरी

कोच

नजिकको साथी

कुराकानीको सुरुवात कसरी गर्ने। तपाईंमा आउने आत्महत्या गर्ने खालका सोचाईहरू बारे कोही व्यक्तिलाई बताउने कुनै सही वा गलत तरिका हुँदैन। तर यहाँ कुराकानीको सुरुवातलाई अझ सजिलो तथा थप उत्पादनशील बनाउन तपाईंले चाल्न सक्ने केही कदमहरू छन्।

सहज ठाउँ तथासमय फेला पार्नुहोस्। यस्तो ठाउँ तपाईंले व्याकुलताहरू भन्दा टाढा केही गोपनीयता प्राप्त गर्न सक्ने कफी पसल, विद्यालय, घर, वा जहाँकहीं पनि हुनसक्छ।

तपाईंले के भन्न चाहनुहुन्छ योजना बनाउनुहोस्। आफूले गरेका महसुसलाई लेख्नुहोस् वा ऐनाको अगाडि बसेर कुराकानीको अभ्यास गर्नुहोस्।

प्रश्नहरूका लागि तयार हुनुहोस्। तपाईं कुरा गर्दै गरेको व्यक्तिले सम्भाव्य रूपमा तपाईंको अवस्था बारे थप जानकारी चाहनेछन्। इमानदार बन्नुहोस् र **तपाईंलाई बताउन सहज लागेका सबै कुराहरू साझा गर्नुहोस्।**

कुराकानी अचानक सुरु नगर्नुहोस्। यो प्रसंग तपाईंले कुरा गर्दै गरेको व्यक्तिका लागि चुनौतीपूर्ण हुनसक्छ त्यसैले उनीहरूलाई आफूले भनेका कुराहरू सुन्ने र प्रशोधन गर्ने समय दिनुहोस्।

सबै समस्याहरू एकै पटक समाधान गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्। याद राख्नुहोस्, यो भनेको प्रक्रियाको सुरुवात मात्र हो।

गौरवान्वित हुनुहोस्। आफूले गरेको महसुसको बारेमा कोही व्यक्तिलाई बताउनको लागि साहस चाहिन्छ।

तपाईंले के भन्न सक्नुहुन्छ:

“मैले मलाई बाँच्नका लागि कारणहरू छन् जस्तो महसुस गर्दिन र के गर्ने भन्ने कुरा थाहा छैन।”

“यसबारे कुरा गर्नु मेरा लागि कठिन कुरा हो तर म आत्महत्या गर्ने बारे सोचिरहेको छु।”

“मैले मलाई दुःख पुर्याउँछु भन्नेमा चिन्तित छु।”

“मलाई हालै आत्महत्या गर्ने सोच आइ रहेको छ।” मलाई मद्दत आवश्यक छ जस्तो लाग्छ।”

कुराकानी पश्चात के गर्ने। आशापूर्वक तपाईंको पहिलो कुराकानी पश्चात तपाईंले आराम तथा आशावादी संवेदनाको अनुभव गर्नुहुनेछ। कुराहरूलाई सकारात्मक दिशातर्फ लैजानमा सुनिश्चित हुनुहोस्।

1 आफ्नो विश्वसनीय व्यक्तिसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् र आफ्नो अनुभव बारे उ वा उनलाई अद्यावधिक गराइराख्नुहोस्।

2 पहिलो कुराकानी तपाईंले आशा गरेको दिशातर्फ गएन भने चिन्ता नगर्नुहोस् वा कुरा गर्न नछोड्नुहोस्। तपाईंलाई मद्दत गर्न अझ अनुकूल हुनसक्ने अर्को विश्वसनीय व्यक्ति खोज्ने प्रयास गर्नुहोस्।

3 स्वस्थ जीवनशैली रोजाइहरू बनाउनुहोस् जस्तै, आहार अभ्यास र शयन।

4 निदान वा उपचार प्राप्त गर्नका लागि तपाईं अर्को कदम चाल्न तयार हुनुहुन्छ भने मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर वा संस्थासँग कुरा गर्नुहोस्।

आफ्नो क्षेत्रमा उपलब्ध सेवाहरू फेला पार्न JustTellOne.org मा जानुहोस् वा 716.245.6JT1 मा फोन गर्नुहोस्।

    #JT1

Just Tell ONE.org