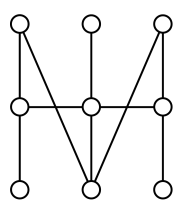


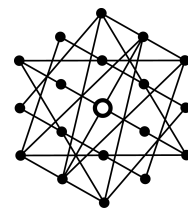
आइये जाने आत्महत्या के विचार से जूझ रहे व्यक्तियों से कैसे बात की जाये?

अपने किसी प्रियजन को आत्महत्या के विचार से जूझते देखना पीड़ादायक हो सकता है। लेकिन हम सभी अपने स्तर से संकट में फंसे लोगों की मदद कर सकते हैं। आइये हम जानते हैं कि आत्महत्या के विचारों से जूझ रहे लोगों की मदद कैसे किया जा सकता है।

- **सुरक्षित जगह और समय की तलाश करें:**
पीड़ित व्यक्ति से संवेदनशील तरीके से बात करने के लिए एक शांत व एकांत जगह का चुनाव करें जहां व्यक्ति सहज हो कर बात कर सके। यह भी सुनिश्चित करें कि बातचीत करने के लिए यह सही समय है कि नहीं।
- **सहज रूप से बातचीत शुरू करें:**
बातचीत की शुरुआत चिंता प्रकट करते हुए करें व बताएं कि कौन सी कार्रवाई/व्यवहार ने आपको अलर्ट किया। उनकी सुरक्षा के लिए अपनी असल चिंता को जाहिर करें।
- **कोई धारणा बनाए बिना सुनें:**
पीड़ित व्यक्ति के बारे में कोई भी धारणा बनाने अथवा दोषारोपण करने से बचे, उनको यह महसूस होना चाहिए कि आप उनकी बातों को बिना कोई धारणा बनाए सुनेंगे तथा बिना शर्त समर्थन करेंगे। उन्हें बताएं कि बातचीत करने के लिए यह एक सुरक्षित जगह है और उनकी निजता का ख्याल रखा जाएगा।
- **भावनाएं समझें और आश्वासन दें:**
आत्महत्या का विचार के लिए पीड़ित व्यक्ति पर लांछन लगाया जाता है और शर्मिंदगी महसूस करने पर मजबूर किया जाता है, जिससे लोग अलग-थलग हो जाते हैं। उन्हें बताएं कि उनकी भावनाएं सामान्य हैं और उन्हें हर संभव सहयोग और समर्थन देने का आश्वासन दें।
- **बिना शर्त समर्थन दें:**
पीड़ित व्यक्ति को बताएं वह इस संकट में अकेले नहीं है और जितना संभव हो सकता है आप अधिक से अधिक मदद करेंगे और उनका साथ देने के लिए खड़े रहेंगे। पीड़ित व्यक्ति के साथ मिलकर ऐसे लोगों की पहचान करें जो वर्तमान परिस्थिति से बाहर आने में मददगार हो सकते हैं। उनके साथ मिलकर परिस्थिति से उबरने के लिए रणनीति बनाकर भरोसे का निर्माण करें। मसलन, सहायता प्रणालियों तक पहुंचने के लिए आप उन्हें प्रोत्साहित कर सकते हैं, चिकित्सा के लिए चिकित्सक से मिलने में मदद कर सकते हैं, समस्या से उबरने के लिए वैकल्पिक उपाय बता सकते हैं, कुछ आर्थिक सहायता कर सकते हैं, कानूनी मदद आदि।
- **संसाधनों से जोड़ें:**
जब जरूरत हो, तो उन्हें ऑनलाइन और ऑफलाइन संसाधनों से जोड़ें। इसमें सहयोग करने वाले पारिवारिक सदस्य, हेल्पलाइन नंबर जैसे आई कॉल- 915298782, बुजुर्गों का सहयोग समूह, मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक, सामुदायिक समूह आदि से जोड़ सकते हैं।
- **फॉलो-अप:**
अगर आप लगातार उनके संपर्क में रहते हैं तो उन्हें यह अहसास होता है कि आप उनका ख्याल रखते हैं। नियमित तौर पर फॉलो-अप हो, यह सुनिश्चित करें।



mariwala
health
initiative



Alliance
for Suicide
Prevention

जिनमें आत्महत्या के विचार आते हैं, उनके साथ बातचीत के दौरान आप क्या करें और क्या न करें

जो लोग आत्महत्या के विचारों से जूझ रहे हैं उनसे जब बात करते हैं, तो कुछ प्रतिक्रियाएं लोगों को खारिज होने, अनसुना किये जाने, दोषी या बुराई का अहसास करा सकते हैं।

यहां कुछ ऐसी प्रतिक्रियाओं के बारे में बता रहे हैं, जिनसे बचा जाना चाहिए और उनकी जगह दूसरे विकल्पों को आजमाना चाहिए जो लोगों को सहयोग का अहसास दिलाने में मदद कर सकते हैं।

गोपनीयता का वादा न करें:

“चिंता मत करिए, मैं किसी से नहीं कहूंगा।”



व्यावहारिक उम्मीद रखें:

“मुझसे साझा करने के लिए आपका शुक्रिया। क्या और भी कोई है जिस पर आपको भरोसा है तथा जिसके पास हम मदद के लिए जा सकते हैं?”

किसी व्यक्ति के अनुभव को खारिज न करें:

“दूसरे लोग इससे से भी दयनीय स्थिति से गुजर चुके हैं, छोटी बातों के लिए आप चिंतित न होइए।”



लोगों के अनुभवों को सत्य मानते हुए उन अनुभवों को सामान्य बनाएं:

“लगता है कि आप बेहद चुनौतीपूर्ण वक़्त से गुजर रहे हैं, इसलिए इस तरह महसूस करना कोई अचरज की बात नहीं।”

जो लोग अपने तनाव को जाहिर कर रहे हैं उनको लेकर धारणा न बनाएं:

“रोना बंद करिए”, आत्महत्या के बारे में सोचना कायरता है। मजबूत बनिए।”



सहानुभूति और सहयोग प्रकट करें:

“मैं समझता हूँ कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। यह सुरक्षित स्थान है। मैं आपके बारे में कोई धारणा नहीं बनाऊंगा। मैं यहाँ आप के लिए ही हूँ।”

उन्हें शर्मिंदगी या अपराधबोध का अहसास न कराएं:

“आप मेरे साथ/अपने परिवार/अपने बच्चों के साथ ऐसा कैसे कर सकते हैं?”



उनके संघर्ष को स्वीकार करें:

“अकेले इतनी विकट परिस्थिति से लड़ना निश्चित तौर पर बहुत मुश्किल रहा होगा। यह बहुत कठिन है।”

उनके अहसासों को नियंत्रित करने या हल निकालने की कोशिश न करें:

“रोना बंद करिए, आपको क्या करना है, मैं जानता हूँ।”



समाधान तलाशने में अपना सहयोग प्रदर्शित करें:

“मैं जानता हूँ इसका कोई सपाट जवाब नहीं है, मगर हम साथ मिलकर इससे बाहर निकलेंगे।”

अगर शुरुआत में वे आपकी बातें नहीं सुनते तो आप गुस्सा न हों:

“मैंने आपसे कहा था कि स्थिति से आपको कैसे निपटना है, फिर भी आप इस तरह क्यों सोच रहे हैं?”



नियमित तौर पर हालचाल लेते रहें:

“आप कैसा महसूस कर रहे हैं? हमने जो बातें की, उससे आपको कोई मदद मिली? और किस तरह हम मदद कर सकते हैं?”