

आत्महत्या रोकथामका लागि सचेतना सामाग्री



‘आशा जगाऔं, जीवन बचाऔं’



With support from
Finland's development
cooperation

Felm 1859



आत्महानी के हो ?

जानाजानी आफ्नो जीवनको अन्त्य आफै गर्ने कार्यलाई आत्महानी वा आत्महत्या भनेर बुझिन्छ । मनमा निराशा तथा पीडा बढ्दै गएपछि बाँच्ने इच्छा र चाहना घट्दै जान्छ । आत्महत्या गरेपछि मात्र पीडाबाट मुक्ति पाइन्छ भन्ने सोचाई बलियो हुँदै गएको अवस्थामा व्यक्तिले आत्महानी गर्ने प्रयास गर्दछन् । नेपाल प्रहरीका अनुसार नेपालमा आर्थिक वर्ष २०७८/७९ मा ६८३० जना व्यक्तिहरूले आत्महत्याबाट आफ्नो ज्यान गुमाएका थिए । विभिन्न अनुसन्धानले देखाए अनुसार प्रत्येक आत्महत्याको पछाडी २० देखि २५ असफल प्रयास रहेको हुन्छ । प्रत्येक आत्महत्याले कम्तीमा १३५ जनालाई प्रत्यक्ष असर पारेको हुन्छ । देशव्यापी रूपमा पनि प्रत्येक वर्ष आत्महानीको दर बढिरहेको हुनाले यो एक गम्भीर जनस्वास्थ्य समस्या हो । आत्महानी रोकथामका लागि सबैले योगदान पुऱ्याउनु आवश्यक रहेको छ ।

आत्महानी जोखिमका कारणहरू के हुन ?

• उदासिनताको मनोरोग (डिप्रेसन)	• रक्सी वा लागुपदार्थको दुर्व्यसनी	• सिजोफ्रेनियाको मनोरोग
• विगतमा आत्महानीको प्रयास, पारिवारिक इतिहास	• साधनमा सहज पहुँच	• अन्य कारणहरू: द्वन्द, प्रकोप, हिंसा, दुर्व्यवहार, एकलोपन तथा आफन्त वा आफ्नो प्रिय वस्तु गुमाउनु

कुनै व्यक्तिले आत्महानी प्रयास किन गर्दछ ?

आत्महानीको कुनै एक मात्र कारण नभएको भएता पनि सामान्यतः जैविक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक तथा वातावरणीय पक्षहरूको जटिल अन्तर्क्रियाको उपज आत्महत्या हो । यद्यपि ९० प्रतिशत आत्महत्याका घटनाहरू मानसिक स्वास्थ्य समस्यासंग जोडिएका पाइन्छन् ।

कुनै व्यक्तिमा आत्महानी गर्ने सोचाई रहेको कसरी थाहा पाउने ?

आत्महानी गर्ने सोचाई आउनु वा प्रयास गर्नु उक्त व्यक्तिले सहयोगको लागि आग्रह गरेको भनेर बुझ्नु पर्दछ । यस बाहेक आत्महानी गर्ने सोचाई रहेका व्यक्तिहरूले निम्न खतराका संकेतहरू देखाइरहेका हुन सक्दछन् ।

- ➔ एकलोपन, हिनताबोध, निराशा, आत्मग्लानी, सहयोगविहीन र आफू मूल्यहीन रहेको सोचाइ तथा व्यवहारहरू प्रकट गर्नु ।
- ➔ आफूलाई बाँच्न इच्छा नभएको कुरा सामाजिक सञ्जालमा लेख्नु, सुसाइड नोट लेख्नु ।
- ➔ आफैलाई हानी पुऱ्याउने, हेल्चेक्रयाइँपूर्ण तथा जोखिमपूर्ण व्यवहार गर्नु ।
- ➔ एक्कासी धेरै खुसी वा दुःखी भएको देखिनु ।
- ➔ पटक पटक आत्महानीको (मर्ने) कुरा गर्नु वा विगतमा आत्महानीको प्रयास गरेको ।

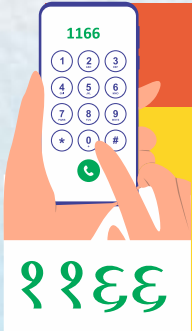
- आफ्नो प्रिय वस्तु बाँड्नु, घर-व्यवहार मिलाउनु वा परिवार इष्टमित्रहरुलाई बिदाई गर्नु ।
- लागुपदार्थको अत्यधिक प्रयोग गर्नु वा दुर्व्यसनी ।
- हालसालमा कुनै ठूलो वा अप्रिय घटना घटेको ।

आत्महानीबारे भ्रम र यथार्थ

भ्रम (गलत विश्वास)	यथार्थ
अरुको ध्यानाकर्षण गर्न मानिसहरू आत्महानीको प्रयास गर्दछन् ।	आत्महानीबारे कुरा गर्नु सहयोगका लागि आग्रह गर्नु हो । सबै आत्महानीको सोच, व्यवहार र प्रयासलाई गम्भीरतापूर्वक लिएर सहयोग गर्नुपर्दछ ।
आत्महानी सधैं आवेगमा गरिन्छ ।	आत्महानी गर्ने ९०-९५ प्रतिशत व्यक्तिलाई मानसिक समस्या रहेको पाइन्छ । ५-१० प्रतिशत व्यक्तिले एककासि तनावमा आएर आत्महानीको प्रयास गरेका हुन्छन् ।
आत्महानीबारे कुरा गर्दा मानिसको मनमा आत्महानी सम्बन्धी विचार उत्पन्न हुनसक्छ ।	आत्महानी बारेमा कुरा गर्दा कसैको मनमा आत्महानी सम्बन्धी विचार उत्पन्न हुँदैन । यसो गर्दा समस्यामा रहेको व्यक्तिले आफूलाई ख्याल गरेको महसुस गर्दछ र उसलाई आफ्ना समस्या बारे बताउने र सहयोग माग्ने अवसर मिल्दछ ।
आत्महानीको प्रयास/सोच केही मानिसहरूले मात्र गर्दछन् ।	आत्महानीको सोचाई हामी जो कसैलाई पनि आउन सक्दछ । धेरै व्यक्तिहरूले आत्महानीको प्रयास पनि गर्दछन् ।
आत्महानी गर्ने व्यक्तिले कहिले पनि अरुलाई थाहा दिँदैनन्, सुटुक्क प्रयास गर्छन् ।	आत्महानीको प्रयास गर्ने व्यक्तिले आत्महानी गर्न सक्ने सम्भावनाका धेरै संकेतहरू देखाएका हुन्छन् ।
एकपटक आत्महानीको प्रयास गरेर बाँचेको व्यक्ति फेरि आत्महानीको प्रयास गर्दैन ।	एकपटक आत्महानीको प्रयास गरिसकेको व्यक्तिले पुनः आत्महानीको प्रयास गर्नसक्ने धेरै सम्भावना हुन्छ । तर उचित सहयोग पाएमा निको भएर सबल जीवन बिताउन सक्दछन् ।
आत्महानी गर्न चाहने मानिसहरू जसरी पनि गरेरै छाड्छन् ।	आत्महानी गर्न चाहने मानिसहरूमा त्यो सोचाई प्रायः क्षणिक हुन्छ ।

आत्महानीको सोचाई भएका व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ?

- आत्महानीका बारेमा खुलेर कुरा गर्ने । आत्महानीका हरेक धम्की वा वचनलाई संवेदनशीलताका साथ लिने ।
- सहयोगको लागि स्वयंले तत्परता देखाउने ।
- समय दिने, कुरा गर्नका निम्ती उपर्युक्त समय र स्थानको पहिचान गर्ने र उक्त व्यक्तिले भनेका कुरा ध्यान दिएर सुन्नुका साथै समानुभूतिका साथ सुन्ने ।
- सहयोगका लागि आफू उपलब्ध रहेको कुरा जानकारी गराउने ।
- उक्त व्यक्तिसँग नियमित सम्पर्कमा रहिरहने ।
- परिवारसँग सल्लाह गरेर सम्भावित आत्महानी गर्न प्रयोग हुने साधनहरूको पहुँचबाट टाढा राख्ने । जोखिमका कारणहरूको आँकलन गर्ने र आवश्यक सुरक्षाको योजना बनाउने ।
- सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा आत्महत्याको सोच आउनु भनेको आफैँमा एउटा समस्या भएको कारण यो समस्याको बारेमा कुराकानी गर्ने र यस्तो सोचबाट बाहिर आउनको लागि ११६६ नम्बरको फोन वा आफ्ना प्रियजनसँग सहयोग लिनुपर्दछ ।
- आत्महानीको सोचाई जो कसैलाई पनि आउनसक्दछ । आत्महानीबारे कुरा गर्दा आत्महानीको सोचाई व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुग्दछ ।



यदि तपाईंलाई जीवन जीउनुको कुनै अर्थ नरहेको महशुस भएमा तत्काल सहयोग खोज्नुहोस् । तपाईं एक्लो हुनुहुन्न !

आफ्नो मनमा भएका तनावको बारेमा कुरा गरेर मन हल्का बनाउन, आफ्नो सहयोगी संजाल पता लगाउन, मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक संबन्धी उपलब्ध सहयोगको बारेमा थाहा पाउनका निम्ती “आत्महत्या रोक्थामका लागि राष्ट्रिय हेल्पलाईन” को ११६६ नम्बरमा फोन गर्नुपर्दछ । यो सेवा २४ सै घण्टा उपलब्ध छ ।

प्रवर्द्धन कार्यक्रम सल्यान जिल्लाको शारदा, वनगाडकुपिण्डे र वागचौर नगरपालिका र छत्रेश्वरी गाउँपालिका एवं कैलाली जिल्लाको टिकापुर र घोडाघोडी नगरपालिका र जानकी गाउँपालिकामा सी.एम.सी.-नेपालको साभेदारी र फेलम नेपालको आर्थिक सहयोगमा अप्रवासी कामदार तथा उनीहरूका परिवारहरूका लागि मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्नका निम्ती सन २०२२ मार्च देखि २०२५ डिसेम्बर सम्मका लागि सञ्चालित छ ।



मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र - नेपाल
(सी.एम.सी. - नेपाल)

पो.ब.नं. ५२९५, थापाथली, काठमाडौं, फोन नं : ०१-४१०२०३७, ५३२६०४१, फ्याक्स नं. ०१-४१०२०३६
ईमेल: cmcnepal@mos.com.np / Website: www.cmcnepal.org.np