

हेल्पलाईन

पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, ९८१३४७६१२३
त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षण अस्पताल, महाराजगञ्ज, ९८४००२१६००
टि.पि.ओ नेपाल १६६००१०२००५
मेन्टल हेल्थ हेल्प लाईन नेपाल, १६६००१३३६६६
मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धन तथा आत्महत्या रोकथाम केन्द्र, १६६००१२२२२३

स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिनुहोस् वा त्यस व्यक्तिको परिवारको सहयोग माग्नुहोस् ।

- ◆ आत्महत्याको जोखिममा भएको व्यक्ति तपाईंसँग बस्छ भने आत्म हानी पुऱ्याउने सामानहरू (किटनाषक, हातहतियार, औषधी) को पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस् ।
- ◆ त्यस व्यक्तिसँग सम्पर्कमा रहिरहनुहोस् र उसले कस्तो गर्दैछ जानकारी लिनुहोस् ।

याद गर्नुहोस् :

आत्महत्याको जोखिममा भएको कोही व्यक्तिको बारेमा तपाईंलाई थाहा छ भने त्यस व्यक्तिसँग यसबारे कुराकानी गर्नुहोस् । त्यस व्यक्तिका कुराहरू ध्यान दिएर सुन्नुहोस् र आवश्यक सहयोग पुऱ्याउनुहोस् ।



मानसिक स्वास्थ्य प्राविधिक समूह, नेपाल ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा,
टेकू, काठमाण्डौ ।

विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस २०१८

आत्महत्या रोकथाममा सबैको सहकार्य

"WORKING TOGETHER TO PREVENT SUICIDE"

हरेक वर्ष सेप्टेम्बर १० लाई 'विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस' को रूपमा मनाइने गरिन्छ । सधैं भैं यस वर्ष पनि विश्व स्वास्थ्य संगठनले तय गरेको "WORKING TOGETHER TO PREVENT SUICIDE" अर्थात् "आत्महत्या रोकथाममा सबैको सहकार्य" भन्ने नाराका साथ नेपाल लगायत विश्व भरि नै यो दिवस मनाउन लागिएको छ । नेपालमा पनि नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाको नेतृत्व र यस क्षेत्रमा काम गर्ने संघ संस्थाको प्रत्यक्ष सहयोगमा यो दिवस देशभरि मनाउन लागिएको छ ।

आफ्नो शरीरको हत्या व्यक्ति स्वयंले गर्नुलाई आत्महत्या भनेर बुझिन्छ । मनमा धेरै पीडा बढ्दै गएपछि व्यक्तिलाई बाँच्ने इच्छा र चाहना घट्दै



जान्छ र पीडावाट मुक्ति आत्महत्या गरेपछि मात्र पाइन्छ भन्ने सोचाइ बलियो हुँदै गएपछि व्यक्तिले आत्महत्या गर्ने बाटो रोज्दछन् । विश्व स्वास्थ्य संघको पछिल्लो आँकडा अनुसार विश्वभरमा एक वर्षमा लगभग ८ लाख मानिसहरू वा हरेक ४० सेकेण्डमा विश्वमा कतै कुनै मानिसले आत्महत्याको कारण ज्यान गुमाइरहेका हुन्छन् । नेपाल प्रहरीको आर्थिक वर्ष २०६१/०६२ देखि २०७१/०७२ सम्म गरि १० वर्षको तथ्यांक हेर्दा २ ९९०५ जनाले आत्महत्या गरेको पाईएको छ । आत्महत्याको दर बढ्दै गएर आ.व. २०७३/०७४ मा ५१२४, आ.व. २०७४/०७५ मा ५३४६ जना र आ.व. २०७५/०७६ मा ५७५४ व्यक्तिहरूले आत्महत्या गरेको तथ्य सार्वजनिक भएको छ । जस अनुसार १ दिनमा लगभग १४ देखि १६ जना मानिसहरूको मृत्यु आत्महत्याको कारण भैरहेको छ ।

यदि आत्महत्याको जोखिममा भएको कुनै व्यक्तिको बारेमा तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंले याद गर्नुपर्ने कुराहरू:

- ◆ आत्महत्याको रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
- ◆ आत्महत्याको बारेमा कुरा गर्नु सामान्य हो ।
- ◆ आत्महत्याको बारेमा कुरा गर्दा कुनै व्यक्तिमा आत्महत्याको भावना जागृत हुँदैन । यसबारेमा कुरा गर्दा त्यस व्यक्तिले आफ्नो भावना अरुले बुझिदिएको महसुस गर्नुको साथै उनीहरूले अनुभव गरेको चिन्ता कम गर्न पनि सहायता गर्दछ ।

कुनै व्यक्तिले साँच्चै नै आत्महत्याको सोच राखेको छ भने याद गर्नुपर्ने लक्षणहरू

- ◆ चरम निराशा, सहयोगविन, मूल्यहीन सोचहरू प्रकट गर्ने ।
- ◆ आफूलाई मार्छु भनी धम्की दिने
- ◆ “म गएपछि कसैले पनि मलाई याद गर्दैनन्” भन्ने कुराहरू भन्ने
- ◆ आफूलाई मार्ने माध्यमहरू खोज्ने, जस्तै: किटनाषक, हातहतियार,

औषधी, अथवा आफ्नो ज्यान लिने माध्यमहरूको लागि इन्टरनेटमा खोज्ने

- ◆ परिवार, इष्ट मित्रहरूलाई बिदाई गर्ने, आफ्नो सम्पत्तिहरू बाँडिदिने, आफ्नो अन्तिम इच्छा लेख्ने

आत्महत्याको जोखिममा को पर्छ ?

- ◆ ती व्यक्तिहरू जसले पहिले पनि आत्महत्याको प्रयत्न गरेको छ
- ◆ उदासिनता महसुस गरेका व्यक्तिहरू वा जाँडरक्सी, लागूपदार्थको समस्या भोगिरहेका व्यक्तिहरू
- ◆ भावनात्मक रूपमा विचलित भएका व्यक्तिहरू जस्तै: आफ्नो नजिकको व्यक्ति गुमाएको, सम्बन्ध विच्छेदका कारण
- ◆ कुनै दिर्घकालीन रोगबाट ग्रसित व्यक्तिहरू
- ◆ युद्ध, हिंसा, आघातजन्य घटना, लाञ्छना वा भेदभाव अनुभव गरेको व्यक्तिहरू
- ◆ समाजबाट वहिष्कार भएका व्यक्तिहरू
- ◆ एक्लो जीवन बाँचिरहेका व्यक्ति तथा बैवाहिक जीवन तनावयुक्त भएका व्यक्तिहरू
- ◆ जीवनदेखि हरेस खाएको, आत्मविश्वास गुमाएको व्यक्तिहरू

तपाईंले गर्नसक्ने कुराहरू :

- ◆ आत्महत्याको बारेमा कुरा गर्नको लागि उपयुक्त समय खोज्नुहोस् र कुनै शान्त ठाउँ छान्नुहोस् । तपाईंसँग उनीहरू आएर कुरा गर्न सक्छन् भनी जानकारी दिनुहोस् ।
- ◆ कुनै विशेषज्ञ जस्तै: मनोचिकित्सक, मनोपरामर्शकर्ता, सामाजिक कार्यकर्ताको सहयोग लिनको लागि त्यस व्यक्तिलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- ◆ यदि त्यस व्यक्ति आत्महत्याको उच्च जोखिममा छ भने त्यस व्यक्तिलाई एकलै नछोड्नुहोस् । कुनै विशेषज्ञ, हेल्पलाईन, आपतकालीन सेवा,