

मैं सुसाइड के विचारों का सामना कैसे करूँ?



क्या आप खुद को चोट पहुँचाना चाहते हैं या अपनी ज़िंदगी का अंत करना चाहते हैं? यह भावनाएं स्थायी नहीं होती हैं। ऐसे समय में आपकी मदद करने के लिए लोग मौजूद हैं। आप कुछ स्टेप्स लेकर खुद को इन विचारों पर कार्य करने से रोक सकते हैं।

खुद के लिए तुरंत सहायता

लंबे समय के लिए सेल्फ़-मैनेजमेंट

1. आप कैसा महसूस कर रहे हैं, यह किसी को बताएं।

किसी विश्वसनीय व्यक्ति से बात करें और उन्हें बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। यह कोई दोस्त/परिवार का सदस्य, सुसाइड को रोकने वाली हेल्पलाइन या सपोर्ट ग्रुप हो सकता है।

2. इस समय अपने विचारों और भावनाओं को संभालने के लिए नीतियां

अपने सेफ्टी प्लान को देखें:

यदि आपके पास एक सेफ्टी प्लान है तब उसे देखें, जिससे आप अपने प्रियजनों या सहायता सेवाओं से संपर्क की जानकारी और खुद को सुरक्षित रखने के उपायों की पहचान कर पाएंगे।

सुगमता दूर करें: ऐसी सब चीजों को अपनी पहुँच से बाहर कर दें, जिनका उपयोग आप खुद को चोट पहुँचाने के लिए कर सकते हैं। आप यदि एक असुरक्षित जगह पर हैं, तब हो सके तो एक सुरक्षित स्थान पर जाएं।

जीने की वजह ढूँढें: ऐसे लोगों या चीजों की पहचान करें, जैसे फ़ोटो, चिट्ठी इत्यादि, जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं और आपको भविष्य में ज़िंदा रहने के कारणों की याद दिलाते हैं।

अपना ध्यान बंटायें: इस समय आपको जो सुसाइड के विचार आ रहे हैं, उनसे अपना ध्यान हटाने के तरीके सोचिए। कुछ बातें जो मदद कर सकती हैं:

- आप इन तकनीकों को आजमा सकते हैं जैसे ठंडे पानी से शावर लेना/नहाना, बाहर सैर पर जाना, पिघल जाने तक किसी बर्फ़ के टुकड़े को पकड़े रहना, या पेपर फाड़ना।
- ऐसी तीन चीजों के बारे में सोचिए जिन्हें आप अपने विचारों को शांत करने के लिए सूँघ, खा, चख, सुन और देख सकते हैं।*
- अपनी सांस 4 सेकंड के लिए अंदर खींचें, सांस को 7 सेकंड के लिए रोक कर रखें और अगले 8 सेकंड तक सांस छोड़ें। इसे तब तक दोहराते रहे जब तक आप शांत महसूस नहीं करते।

1) सही सहायता की पहचान

अपने परिवार/दोस्तों से संपर्क करें:

ऐसे किसी व्यक्ति के बारे में सोचें जिस पर आप भरोसा करते हैं और उन्होंने पहले भी आपकी मदद की है। अपनी भावनाओं के बारे में खुलकर बात करना कठिन हो सकता है, लेकिन किसी विश्वसनीय व्यक्ति से बात करने से, आपको अपनी भावनाओं का सामना करने में जिस सहायता की ज़रूरत है वह मिल सकती है।

किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ से मिलें:

(जैसे कि डॉक्टर, थेरेपिस्ट, या काउंसलर) वे आपकी बातें सुनेंगे और यह समझने में मदद करेंगे कि आप ऐसे विचारों और भावनाओं का अनुभव क्यों कर रहे हैं। एक साइकेट्रिस्ट या डॉक्टर आपकी परिस्थिति का मूल्यांकन करने के बाद, आपके लक्षणों को कम करने के लिए दवाई के नुस्खे भी दे सकते हैं।

टेलीफोन हेल्पलाइन/काउंसलिंग सेवाओं को कॉल करें:

जब आपको जानकारी या सहायता की आवश्यकता हो, तब उसे पाने का यह एक अच्छा तरीका हो सकता है। आप यदि अपने जानने वालों के सामने खुल कर बात नहीं कर पा रहे हैं या आमने-सामने बात करने में कठिनाई

महसूस करते हैं, तब किसी से टेलीफोन पर बात करने से मदद मिल सकती है।

एक पीयर सपोर्ट ग्रुप से संपर्क करें:

यह एक ऐसी जगह हो सकती है जहाँ आपको अपने विचार शेर करने में सहायता मिलेगी। यहाँ आप अपनी परिस्थिति का सामना करने के लिए ऐसे अन्य लोगों से सुझाव भी पा सकते हैं जो शायद आपके जैसे अनुभव से गुज़र रहे हैं। आपको अपने अकेलेपन का एहसास कम करने में मदद मिलेगी।

2) एक सेफ्टी प्लान बनाएं

सेफ्टी प्लान ऐसे समय के लिए एक स्टेप-बाय-स्टेप प्लान है, जब आप सुसाइड के बारे में सोच रहे हैं। यह संकट के समय में सुसाइड की भावनाओं और तीव्र इच्छा से बाहर निकलने में आपका मार्गदर्शन करेगा। इसमें शामिल हो सकते हैं आपके चेतावनी संकेत, सामना करने की नीतियां, प्रियजनों या सहायता सेवाओं से संपर्क करने की जानकारी, और खुद को सुरक्षित रखने के लिए कुछ कदम। आप यह प्लान खुद बना सकते हैं या फिर किसी दोस्त/परिवार के सदस्य/स्वास्थ्य विशेषज्ञ की मदद ले सकते हैं।

3) सामना करने के नए तरीके सीखें

अपने ट्रिगर्स पहचानें: ट्रिगर्स ऐसी परिस्थितियां, जगहें, या लोग होते हैं जो आपको भावनात्मक कष्ट पहुंचाते हैं। अपने विचारों और भावनाओं के बारे में एक डायरी में लिखने से उन ट्रिगर्स को पहचानने में मदद मिलेगी जो आपको उदास/सुसाइड की भावनाएं महसूस कराते हैं। यदि ट्रिगर से पूरी तरह बचना संभव नहीं है, तब आप अपनी देखभाल के लिए एक कार्य-योजना बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप सुसाइड के विचारों का अनुभव इसलिए करते हैं क्योंकि आपके पीयर या प्रियजन ने आपकी पसंद/नापसंद या पहचान के बारे में कोई नकारात्मक बात कही है, तब आप उनके साथ अपना मेल-जोल कम कर सकते हैं।

पहचानें कि क्या आपके बस में है और क्या नहीं है: कभी-कभी हम ऐसी चीजों के बारे में चिंता करते हैं जो न तो हमारे बस में होती हैं और न ही उन्हें हम बदल सकते हैं। यह हमें चिंता और तनाव से ग्रस्त कर सकती है। इस बात की जानकारी होना ज़रूरी

एक बार आपने बात करने का निर्णय ले लिया:

1. इसे किसी और आम बातचीत की तरह समझें। कौन सी और कितनी बातें शेर करनी है, इसका निर्णय आप खुद ले सकते हैं।
2. आपको जिस तरह की मदद की ज़रूरत है, आप वह मांग सकते हैं।
3. यह जानना ज़रूरी है कि लोग इस बात पर अलग-अलग तरीके से अपनी प्रतिक्रिया देंगे और उन्हें यह समझने में समय लग सकता है कि आप किन हालात से गुज़र रहे हैं।
4. यह जानना ज़रूरी है कि वे आपकी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए, अतिरिक्त सहायता के रूप में अन्य लोगों को भी बुला सकते हैं।

है कि क्या आपके बस में है और क्या नहीं है। इससे परिस्थिति तो नहीं बदल सकती, लेकिन आपको अपने विचारों और भावनाओं को संभालने में मदद मिलेगी।

एक आशा का बक्सा (होप-बॉक्स)

बनाएं: आशा का बक्सा (होप-बॉक्स) ऐसी कोई भी चीज़ हो सकती है जिससे आपका मूड अच्छा हो जाता है और वो आपको इस बात की याद दिलाए कि क्यों जिंदगी कीमती है और इसे जीना चाहिए। जब आप उदासी/खालीपन/निराशा महसूस करते हैं, तब इससे मदद होती है।

उदाहरण के लिए, एक बकेट लिस्ट (उन चीज़ों की सूची जो आप करना चाहते हैं), खुद अपने लिए लिखे हुए खत, फ़ोटो, चिट्ठियाँ, ज़रूरी फ़ोन नंबर, ऐसी चीज़ों की लिस्ट जिनके लिए आप आभारी हैं, इत्यादि। यह एक अप्रत्यक्ष संग्रह (वर्चुअल कलेक्शन) भी हो सकता है जिससे आप बेहतर महसूस करते हैं जैसे गाने, फ़ोटो, वीडियो, इत्यादि।

मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ (काउंसलर, थेरेपिस्ट, या साइकेड्रिस्ट) के साथ काम करें:

एक मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ आपको यह समझने में मदद करेंगे कि आप सुसाइड की भावनाओं का अनुभव क्यों कर रहे हैं। वे इनसे सामना करने और इन भावनाओं का समाधान करने में आपकी सहायता करेंगे।

4) अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की नियमित देखभाल करें

एक दिनचर्या बनाएं और उसका पालन करें

इसमें शामिल हो सकते हैं - नींद पूरी करने के लिए समय पर सोना, व्यक्तिगत स्वच्छता (पर्सनल हाइजीन) का खयाल रखना, संतुलित एवं स्वस्थ आहार खाना, और नियमित व्यायाम करना।

आपको छोटी-छोटी खुशियाँ देने वाली गतिविधियों को रोज़ के शेड्यूल में रखना,

उदाहरण के लिए, फ़िल्म देखना, गाने सुनना, नाचना, इत्यादि।

रिलैक्सेशन की प्रैक्टिस करें,

अपने लिए कुछ समय निकालें ताकि आप अपने शरीर को रिलैक्स एवं शांत कर सकें जिससे वो आपके मन की देखभाल कर सके। आप डीप ब्रीथिंग प्रैक्टिस, निर्देशित (गाइडेड) मेडिटेशन, आसान स्ट्रेचिंग के व्यायाम कर सकते हैं, या गाने सुन सकते हैं।

जुड़े रहें उन लोगों से जो आपकी परवाह करते हैं

ताकि आप अकेले रहने से बच सकें। उनसे बात करें और बताएं कि कैसे आपको यह सब चीज़ें मुश्किल लग रही हैं। रोज़मर्रा की छोटी-मोटी बातों करने से भी आप लोगों से जुड़े रह सकते हैं।

(आउटलाइव एक सुसाइड रोकने के लिए कार्यक्रम है, जो सेंटर फॉर मेंटल हेल्थ लॉ एंड पॉलिसी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, और क्विकसैंड डिज़ाइन स्टूडियो द्वारा चलाया जाता है। www.outlive.in से और अधिक जानकारी प्राप्त करें।)

KIRAN HELPLINE
1800-599-0019
AVAILABLE DAILY, 24X7

SANGATH TELE-COUNSELLING
HELPLINE +91 11 41198666
AVAILABLE DAILY 10 AM-6 PM

Outline