

सुसाइड योग्यरित्या समजून घ्या



1. सुसाइड रोखण्याविषयी आपण बोलणे का आवश्यक आहे?

भारतात सध्या 15-29 वर्षे वयोगटातील तरुणांमध्ये सुसाइड हे मृत्यूचे प्रमुख कारण आहे.

मात्र सुसाइड रोखल्या जाऊ शकतात व योग्य कौशल्य असलेले कोणीही, ते रोखण्याच्या प्रयत्नांत सहभागी होऊ शकते ज्यामुळे एखाद्याच्या आयुष्याचा मार्ग बदलू शकतो.

चुकीची माहिती, कलंक आणि आधार सेवांविषयी माहितीचा अभाव ह्या गोष्टी, तरुणांना योग्य वेळी आवश्यक तो आधार किंवा निगा मिळण्यात अडथळे ठरत आहेत. सुसाइड आणि सुसाइड रोखणे ह्या विषयांवर मुक्त संवाद होण्यासाठी मंच तयार करणे, हे सुसाइड योग्यरित्या रोखण्याच्या दिशेने पहिले महत्वाचे पाऊल आहे.

2. सुसाइड आणि सुसाइड आयडीएशन (सुसाइडची कल्पना करणे) म्हणजे काय?

स्वतःचे जीवन संपविण्यासाठी केलेली क्रिया म्हणजे सुसाइड.

सुसाइड आयडीएशन म्हणजे स्वतःचे जीवन संपविण्याचा विचार, वा त्यासाठी विशिष्ट पद्धतींचा विचार करणे किंवा स्वतःचे आयुष्य संपविण्याची स्पष्ट योजना (प्लान) तयार करणे.

एखादी व्यक्ती सुसाइडचे विचार आणि भावना अनुभवत असेलही तरी त्यानुसार वागेलच असे नाही. अशा भावनांचा अनुभव हा प्रत्येक व्यक्तीसाठी वेगळा असतो. तुम्ही भावनिक दुःख किंवा यातनांनी जर ग्रासलेले असाल तर सुसाइड हा एकच सुटकेचा मार्ग आहे असे तुम्हाला कदाचित वाटू शकते. परंतु अशा भावना कायम रहात नाहीत. परिस्थिती सुधारून तुम्हाला जगण्याची प्रेरणा पुन्हा मिळू शकते.

लक्षात असू या की तुम्ही एकटे नाही आहात आणि तुमच्यासाठी आधार उपलब्ध आहे!

3. सुसाइडच्या धोक्याचे संकेत कोणते?

धोक्याचे संकेत म्हणजे एखादी व्यक्ती सुसाइड करण्याची शक्यता आहे (तत्काळ किंवा नजीकच्या काळात) हे दर्शवणारी चिन्हे. अनेक सुसाइड घडण्याआधी, त्या व्यक्तींच्या बोलण्यात वा वागण्यात धोक्याचे संकेत दिसलेले असतात.

धोक्याचे संकेत लक्षात घेणे आणि त्यांसाठी सतर्क राहणे महत्त्वाचे आहे. असे केल्याने एक जीव वाचवण्यासाठी मदत होईल - तुमचा किंवा इतर कोणाचा.

सुसाइडच्या धोक्याचे संकेत :

बोलण्यातील लक्षणं:

जर ती व्यक्ती बोलत असेल कि:

- मरून जावेसे किंवा आयुष्य संपवावे असे वाटणे (उदाहरणार्थ: “मला मरण आलं तर किती बरं होईल”)
- असह्य दुःख / अंत नसलेल्या दुःखाचा अनुभव येणे (उदाहरणार्थ: “या जगण्याने मी थकून गेले/ गेलो आहे, ह्या पुढे मी नाही जगू शकत”)
- जगणे अर्थहीन वाटणे - ह्या पुढे जगण्यात काही अर्थ नाही (उदाहरणार्थ: “माझ्या जगण्याला काही किंमत नाही”)
- स्वतःला कुचकामी समजणे व इतरांवर आपण ओझं आहोत असे वाटणे (उदाहरणार्थ: “मी नसलो/नसले तर माझ्या कुटुंबाचं भलंच होईल”)

वागण्यातील लक्षणं:

जर त्यांच्या वागण्यात दिसून येते:

- ह्यापूर्वी केलेला सुसाइडचा किंवा स्वतःला इजा करून घेण्याचा प्रयत्न (स्वतःला करून घेतलेल्या जखमांच्या खूणा)
- मित्तमैत्रिणी आणि कुटुंबापासून लांब रहाणे/ आपल्याला एकटे राहू द्यावे असे वाटणे
- सुसाइडसाठी वापर होऊ शकतील अशा साधनांची खरेदी किंवा व्यवस्था करणे
- पटण्यासारखे काहीही कारण नसताना आपल्या वस्तू वाटून टाकणे किंवा आपले व्यवहार निपटणे
- पूर्वी ज्या गोष्टींबद्दल त्यांना खूप आस्था होती अशा गोष्टींमधील स्वारस्य नष्ट होणे
- आप्तस्वकीयांचा निरोप अशा प्रकारे घेणे जणू काही पुन्हा त्यांच्याशी भेट होणार नाही
- धर्माविषयी अचानक स्वारस्य निर्माण होणे किंवा कमी होणे
- दारू/अमली पदार्थांचा (ड्रग्स) वापर वाढणे किंवा व्यसनमुक्त झाल्यावर काही काळानंतर व्यसन पुन्हा सुरू होणे (रिलॅप्स)

भावनिक लक्षणं:

जर त्यांच्यात दिसून येत असेल :

- मूड अचानक बदलत रहाणे (मूड स्विंग)
- निराशेची आणि असहायतेची भावना
- शरम आणि अपराधीपणाची भावना
- ताण, चिंता आणि अस्वस्थता वाढल्याची लक्षणं
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या (उदाहरणार्थ नैराश्य, चिंता इत्यादी)
- एखादी व्यक्ती बराच काळ वाईट मनःस्थितीत राहिल्यानंतर, अचानक शांत दिसू लागली तर त्या व्यक्तीने जीव देण्याचा निर्णय घेतलेला असू शकतो.

4. एखाद्या व्यक्तीच्या मनात सुसाइड करण्याचे विचार आणि भावना का येत असल्यात?

कोणतेही वय, जेंडर वा बॅकग्राउंड असलेल्या व्यक्तीला सुसाइड करण्याचे विचार भेडसावू शकतात. बहुतेक वेळा, कोणतेही एक कारण (उदाहरणार्थ: परीक्षेतील अपयश) सुसाइड का होते ह्याचे उत्तर स्पष्टपणे देऊ शकत नाही. अनेक तणावपूर्ण कारणं किंवा परिस्थिती, निराशेच्या आणि असहायतेच्या भावना निर्माण करते, तेव्हा एखादी व्यक्ती आपल्या सुसाइड करण्याच्या भावनेनुसार कृती करण्याची शक्यता असते.

तरीही, काही परिस्थितींमुळे एखाद्या व्यक्तीने सुसाइडचा प्रयत्न करण्याचा धोका अधिक वाढतो. उदाहरणार्थ:

- पूर्वी केलेला सुसाइडचा प्रयत्न
- सुसाइड करण्याची साधने उपलब्ध असणे
- दारू किंवा अमली पदार्थांचे सेवन
- आर्थिक, कौटुंबिक, शैक्षणिक किंवा नातेसंबंधांतील समस्यांमुळे अचानक आलेला ताण
- भेदभाव आणि/किंवा उपेक्षेची वागणूक (उदाहरणार्थ: धार्मिक, जातीय, वर्गीय, जेंडर आणि सेक्सुअल अल्पसंख्यकांना तोंड द्यावे लागणे)
- शारीरिक आणि/किंवा मानसिक छळवणूक
- शारीरिक आजार ज्यांच्यामुळे अपंगत्व येते किंवा दीर्घकालीन वेदना
- नैराश्य किंवा इतर मानसिक आजार असणे

वरील कारणे एखाद्या व्यक्तीस सुसाइडच्या विचारांप्रत नेतील वा तशी वर्तवणूक होईलच असं नाही परंतु त्या कारणामुळे राग, निराशा, असहायता किंवा अपराधी भावनांची तीव्रता वाढू शकते. त्यामुळे अशा कारणानां समजून घेणे आणि धोक्याचे संकेत ओळखणे हे महत्वाचे ठरते.

5. एखाद्या व्यक्तीच्या मनात सुसाइड करण्याचे विचार आणि भावना किती काळासाठी राहू शकतात?

अशा भावना असण्याचा कालावधि प्रत्येकासाठी वेगवेगळा असू शकतो. **असे विचार पुन्हा पुन्हा येऊ शकतात, ते कायम नसतात आणि निघूनही जातात.** आधार आणि मदत घेऊन समाधानाने जगणे शक्य असते. आत्मघाताच्या भावना लवकरात लवकर ओळखल्याने त्यांचा सामना करण्यासाठी आधार मिळवणे शक्य होते.

6. मदत कुठे उपलब्ध आहे?

आपत्काल (इमर्जन्सी) असेल तर:

- तुमच्या परिसरातील, आपत्कालीन सर्व्हिसेस / रुग्णवाहिकेला फोन करा
- तुमच्या जवळच्या हॉस्पिटलच्या आपत्कालीन विभागात जा
- सुसाइड संकट (सुसाइड क्रायसिस) हेल्पलाईनशी संपर्क करा

जर तुम्हाला सुसाइडच्या विचारांनी घेरले आहे परंतु तुम्ही आणीबाणीच्या प्रसंगात (क्रायसिस) नाही आहात तर तुम्ही खालील पर्याय वापरू शकता:

आधार (सपोर्ट) हेल्पलाईनवर फोन करा

फोनवरील काऊनसलिंग हा तुम्हाला गरज लागेल तेव्हा माहिती आणि आधार मिळवण्याचा सुरक्षित मार्ग आहे. जर तुमच्या ओळखीच्या लोकांशी समोरासमोर व मोकळेपणाने बोलणे तुम्हाला कठिण वाटत असेल तर फोनवर कोणाशी तरी बोलणे उपयोगी ठरू शकते.

मानसिक स्वास्थ्य तज्ञ, जसे की सायकॉलॉजिस्ट किंवा काउंसिलर अपॉईंटमेंट घ्या तुम्हाला सुसाइड करण्याच्या भावना का सतावत आहेत हे समजून घ्यायला ते मदत करतील. ह्या भावनांचा सामना आणि त्यांचे निराकरण करण्यासाठी तुम्ही स्वतः काय करू शकता हे ते सुचवतील.

तुमच्या स्थानिक डॉक्टर/जनरल प्रॅक्टिशनरला भेटा ते तुमचं म्हणणं ऐकून घेऊन पुढे काय करायला हवे ते ठरवण्यासाठी तुम्हाला मदत करतील. तुमच्या लक्षणांवर उपाय म्हणून ते काही औषधे लिहून देऊ शकतील आणि आवश्यक असेल तर तुम्हाला मानसिक स्वास्थ्य तज्ञाकडे जाण्याचा सल्ला देतील.

समवयस्क (पीयर) आधार ग्रुपची मदत घ्या तुमचे विचार शेयर करण्याकरिता असा ग्रुप हे एक उपयुक्त ठिकाण असू शकते. तुमच्यासारखे अनुभव असणाऱ्यांकडून ह्या परिस्थितीचा सामना कसा करावा ह्याविषयी उपयोगी सूचना (टिप्स) इथे मिळू शकतील. तुमची एकटेपणाची भावना देखील कमी होईल.

(आउटलिव्ह हा सुसाइड प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम आहे. हा कार्यक्रम, सेंटर फॉर मॅटल हेल्थ लॉ अँड पॉलिमी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, आणि क्विकमॅंड डिझाईन स्टुडियो यांनी एकत्रितरित्या अमलात आणलेला आहे. www.outlive.in वर अधिक माहिती मिळवा.)

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

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

Outline