

# सोशल मीडियावर सुसाइडविषयी बोलणे



सुसाइड या विषयावर सोशल मीडियावर बोलताना, जबाबदारीने बोलणे महत्त्वाचे आहे कारण तुम्ही शेयर केलेली सर्व माहिती एका क्षणात अनेकांपर्यंत पोचते. सुसाइड करण्याचा धोका असलेल्या किंवा असुरक्षित वाटत असलेल्या अनेक व्यक्तींवर ती माहिती वाचल्याने विपरीत परिणाम होऊ शकतो. सुरक्षित संदेश पाठवले तर हा नकारात्मक प्रभाव कमी होऊ शकतो आणि सुसाइड रोखण्यात त्यांचे सकारात्मक योगदान होऊ शकते. सोशल मीडियावर सुसाइडविषयी सुरक्षित प्रकारे बोलण्यासाठी काही मार्गदर्शक सूचना:

## 1. तुमच्या पोस्टचा लोकांवर काय परिणाम होईल ह्याचा विचार करा:

सुसाइडसंबंधी काहीही पोस्ट करण्याआधी विचार करण्यासाठी थोडा वेळ घ्या -

- ही पोस्ट तुम्हाला का शेयर करायची आहे? सुसाइडसंबंधी तुम्हाला जागरूकता वाढवायची आहे का? तुम्ही मदतीच्या शोधात आहात का? सुसाइडमुळे गमावलेल्या व्यक्तीचे तुम्हाला गौरवपूर्ण स्मरण करायचे आहे का?
- ह्या पोस्टचा लोकांवर काय परिणाम होईल? (उदाहरणार्थ, सुसाइड करू शकतील असा धोका असलेले, सुसाइडमुळे शोकमग्न असलेली कुटुंबे किंवा मित अथवा सुसाइडचा प्रयत्न केलेली व्यक्ती) त्यांना यातना होतील की आधार मिळेल?
- तुम्ही शेयर करत असलेली माहिती वाचकासाठी किंवा बघणाऱ्यासाठी अधिक सुरक्षित आणि उपयुक्त व्हावी ह्यासाठी ती शेयर करण्याचा काही वेगळा मार्ग आहे का?
- ही पोस्ट कोणाकोणापर्यंत पोचू शकते? जर तुमचं अकाउंट 'प्रायव्हेट' नसेल तर तुम्ही पोस्ट करत असलेल्या कन्टेन्टपर्यंत कोणीही पोचू शकते. तुमच्या पोस्टसाठी कदाचित सकारात्मक आणि नकारात्मक अशा मिश्र प्रतिक्रिया मिळतील.
- ही पोस्ट शेयर केल्याने तुम्हाला कसं वाटेल?

## 2. आधार सेवांची अचूक माहिती देऊन मदत मिळवण्याच्या सवयीला प्रोत्साहन द्या:

सुसाइड निवारण हेल्पलाईनसारख्या एखाद्या आधार सेवेबद्दल माहिती किंवा लिंक तुमच्या पोस्टमध्ये देणे महत्त्वाचे आहे. जेणेकरून तुमची पोस्ट बघणाऱ्यांना जर त्यांना काही मनस्ताप झाला तर मदत कुठे मिळू शकते हे कळेल.

## 3. ट्रिगर वॉर्निंगचा (चेतक इशाऱ्याचा) समावेश करा :

तुमच्या पोस्टमध्ये कन्टेन्ट/ट्रिगर वॉर्निंग देण्याचा विचार तुम्ही करायला हवा. (उदाहरणार्थ: "TW: ह्या पोस्टमध्ये सुसाइडविषयी कन्टेन्ट आहे").

त्यामुळे पोस्ट बघणाऱ्यांना त्या पोस्टमध्ये क्लेशदायक कन्टेन्ट आहे असा इशारा मिळेल आणि सावध राहून तुमची पोस्ट वाचावी की नाही हा निर्णय घेण्यात त्यांना मदत होईल.

## 4. केवळ अचूक आणि पडताळणी होऊ शकेल (व्हेरिफायेबल) अशी माहिती पोस्ट करा:

तुम्हाला ज्या माहितीविषयी खात्री नाही अशी कोणतीही माहिती शेयर करणे टाळा. कोणत्यातरी एकाच कारणाने सुसाइड होतात ही कल्पना रुजू नका (उदाहरणार्थ: नोकरी जाणे, परीक्षेतील अपयश, ब्रेक-अप इत्यादी). अनेक गुंतागुंतीच्या गोष्टी एकल आल्या तर त्याचा परिणाम म्हणून सुसाइड होतात. म्हणून एखाद्या सुसाइडच्या कारणाविषयी अंदाज बांधणे टाळायला हवे. बाहेरच्या माहितीचे कोणतेही स्रोत (एक्सटर्नल सोर्स) लिंक शेयर करण्याआधी पुरेपूर काळजी घेऊन ती अचूक असल्याची खात्री करून घ्या. आरोग्य संशोधन संस्थांकडून पडताळणी झालेली आणि प्रमाणित माहिती देणारे विश्वासार्ह माहिती स्रोतच (सोर्स) शेयर करा.

## 5. कलंक कमी करणारी, सर्वसामान्यपणे आढळणारे मिथक आणि गैरसमज दूर करणारी माहिती पुरवा :

सुसाइड रोखल्या जाऊ शकतात आणि त्यासाठी मदत उपलब्ध आहे ह्या गोष्टींवर भर देणे महत्त्वाचे आहे. सर्वसाधारण मिथके आणि त्यांच्या बाबतीतली वस्तुस्थिती तुम्ही शेयर करू शकता. (उदाहरणार्थ: वस्तुस्थिती - सुसाइडविषयी बोलल्याने सुसाइड होत नाही किंवा त्यामुळे प्रोत्साहन मिळत नाही)

## 6. सुसाइड झालेल्या ठिकाणाची किंवा पद्धतीची सविस्तर माहिती देऊ नका:

ज्यातून सुसाइडचे ठिकाण किंवा पद्धती समजून येत आहेत अशी चिन्हे किंवा कन्टेन्ट शेयर करू नका. त्यामुळे एखादी शोक करणारी व्यक्ती अस्वस्थ होऊ शकते आणि धोक्यात असलेल्या इतरांकडून नक्कल (कॉपीकॅट सुसाइड \*) म्हणून सुसाइड केली जाऊ शकते. एखाद्या प्रसिद्ध व्यक्तीचा मृत्यू जर सुसाइडने झाला असेल तर असं होण्याची शक्यता जास्त असते म्हणून त्याबाबत बोलताना अतिशय

खबरदारी घ्यायला हवी.

\* कॉपीकॅट सुसाइड म्हणजे इतर कोणाच्या सुसाइड करण्याच्या पद्धतीची नक्कल करून सुसाइड करण्याचे प्रयत्न करणे.

## 7. सुसाइडच्या विचार आणि भावनांवर मात करण्याविषयी आशादायी कथा आणि कथानक शेयर करा:

तुमचा किंवा इतरांचा अनुभव शेयर करताना, त्यातील लवकर मदत आणि आधार मिळवण्याचे महत्त्व पटवून देणाऱ्या भागावर भर देणे उपयुक्त ठरते. तुम्हाला किंवा इतर कोणाला, सुसाइडच्या विचार आणि भावनांना सामोरे जाण्यासाठी मदत केलेल्या व्यक्ती किंवा उपक्रमांबद्दल तुम्ही बोलू शकता.

## 8. ज्या व्यक्तीबद्दल तुम्ही बोलत आहात त्यांची गोपनीयता राखली जाईल याची खात्री करा:

दुसऱ्या कोणाबद्दल कोणतीही माहिती शेयर करण्याआधी त्यांची परवानगी घ्या. सुसाइडने मृत्यू झालेल्या व्यक्तीबद्दल तुम्ही काही सांगत असाल तर त्यांच्यासाठी शोकाकुल असलेल्यांच्या (उदाहरणार्थ: त्यांचे कुटुंबीय) भावनांचा संवेदनशीलतेने विचार करा आणि त्यांच्या गोपनीयतेचे उल्लंघन करू नका.

## 9. तुमच्या पोस्टसाठी येणाऱ्या कमेंट्सवर नियमितपणे लक्ष ठेवा (मॉनिटर करा):

तुमच्या पोस्टवर प्रतिक्रिया म्हणून होणाऱ्या घडामोडींवर लक्ष ठेवण्याने मदत होऊ शकते. असुरक्षित किंवा धोकादायक कन्टेन्ट जसं की सुसाइडची इश्यां, साधनं/पद्धती किंवा सुसाइड नोट इत्यादी गोष्टी पोस्ट करू नका. जर तुम्हाला एखादी असुरक्षित किंवा ट्रिगर करणारी प्रतिक्रिया दिसून आली तर तुम्ही:

- शक्य असल्यास युजरची ती पोस्ट दिसेनाशी (हॉईड) करा.
- संबंधित सोशल मीडिया हेल्प सेंटरला कळवा (रिपोर्ट करा).

## 10. संवेदनशील भाषा वापरः

सुसाइडला खळबळजनक, सर्वसाधारण किंवा अतिशय सोपे असे रूप भासवणारी भाषा वापरू नका.

### उपयोगी न ठरणारी भाषा आणि कन्टेन्ट/हे करू नका

आत्महत्या केली असे म्हणू नका कारण त्यामुळे सुसाइड हा गुन्हा किंवा पाप असल्याचा अर्थ निघतो.

सुसाइड संकटांवर तोडगा आहे असे म्हणू नका.

लक्ष वेधून घेण्यासाठी खळबळजनक हेडलाईन्स किंवा चित्र वापरून सुसाइडचे गांभीर्य कमी करू नका.

सुसाइडकरता कोणत्याही एका घटनेला दोषी ठरवू नका.

टीका करणारे (मत बनवणारे) शब्द वापरू नका जसे की भेकड, स्वार्थी, लक्ष वेधून घेणारा, मूर्ख, वेडा, कमकुवत आणि अपयशी.

सुसाइडचे ठिकाण किंवा पद्धतीची माहिती देऊ नका.

सुसाइड योग्य आहे असे दाखवणारे शब्द जसे की सुटका (मुक्तता), शांत होणे, यशस्वी, फसलेला प्रयत्न, शूर इत्यादी वापरू नका.

### उपयुक्त ठरणारी भाषा आणि कन्टेन्ट/हे करा

“सुसाइडमुळे मृत्यू झाला”, “स्वतःचा जीव घेतला”, “स्वतःचे जीवन संपविले” किंवा “सुसाइडचा प्रयत्न केला” अशा वाक्यांचा वापर करा.

आशादायक आणि सुधारणा झाल्याच्या (बरे होण्याच्या) संदेशांचा समावेश करा (उदाहरणार्थ: सुसाइडच्या विचारांतून बाहेर आलेल्या व्यक्तींचे व्हिडिओ किंवा कथांच्या लिंक्स पोस्ट करा).

धक्कादायक किंवा त्रासदायक ठरणार नाही अशी साधी सोपी भाषा वापरा.

सुसाइड ही गुंतागुंतीची असते आणि अनेक कारणे एकत्र आल्याकारणाने एखादी व्यक्ती तिचे आयुष्य संपवते ह्यावर जोर द्या.

सुसाइडपासून वाचवणाऱ्या गोष्टींबद्दल माहितीचा किंवा बरे होण्याबद्दलच्या गोष्टी समावेश करा (उदाहरणार्थ: लवकर मदत मिळवणे, अर्थपूर्ण नात्यांमध्ये गुंतवून घेणे)

मदत उपलब्ध आहे हे अधोरेखित करा आणि आधार सेवांची माहिती द्या.

संदर्भः

1. चॅटसेफ: अ यंग पर्सनस् गार्ड फॉर कम्युनिकेटिंग सेफली ऑनलाईन अबाऊट सुसाइड (ओरिजन)
2. मिडिया गार्डलाईन्स फॉर रिपोर्टिंग सुसाइड (SPIRIT)

( 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](http://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