

सुसाइडविषयी वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न



1. तुम्ही सुसाइडचा विचार करत आहात का, असे एखाद्या व्यक्तीला विचारले तर ती कल्पना त्यांच्या मनात शिरते का?

नाही, सुसाइडविषयी बोलल्याने कोणाला स्वतःचा जीव घेण्यासाठी प्रोत्साहन मिळत नाही. सुसाइडचा विचार करणाऱ्यांना कदाचित कोणाशी बोलावे हे माहीत नसते किंवा त्यांच्याबद्दल लोकांचे चुकीचे मत तयार होईल अशी त्यांना चिंता वाटते. त्याविषयी उघडपणे बोलल्याने एखाद्याला सुसाइड करण्यासाठी प्रोत्साहन मिळत नाही उलट आपल्या भावनांबद्दल मोकळेपणाने बोलण्यासाठी त्यांना मदत मिळते. अशा संवादामुळे त्या व्यक्तींना आपल्या निर्णयावर पुन्हा विचार करायला वेळ मिळतो आणि त्यायोगे सुसाइड टळू शकतो.

2. जे सुसाइडचा विचार करतात किंवा सुसाइडमुळे ज्यांना मृत्यू येतो, त्यांना एखादा मानसिक आजार असतो का?

मानसिक आजार असलेले कित्येकजण सुसाइडचे विचार अनुभवत नाही, तसेच सुसाइडचा प्रयत्न करणारे किंवा त्यामुळे मृत्यू आलेल्या सर्वांना मानसिक आजार असतोच असे नाही. भारतामध्ये, नातेसंबंधांमुळे येणारा ताण, सामाजिक-सांस्कृतिक आणि आर्थिक घटक ही तरूणांच्या सुसाइडची मुख्य कारणे आहेत.

3. सुसाइडचा विचार करत असलेल्या व्यक्ती मदत मिळवण्याचा प्रयत्न का करत नाहीत?

एखादी व्यक्ती सुसाइडचा विचार करत असेल तर त्याच्या मनात घोर निराशेची आणि असहायतेची भावना असण्याची शक्यता असल्याने, स्वतःहून मदत मिळवणे कदाचित त्यांच्यासाठी अशक्य होत असेल. त्यांना अशी भीती देखील वाटत असावी की जर त्यांनी मदत मागितली तर लोकांचे त्यांच्याबद्दल चुकीचे मत तयार होईल व ते त्यांचे अनुभव समजून घेऊ शकणार नाहीत. सुसाइडभोवती असलेले मौन आणि कलंक यांमुळे मदत मिळवणे अधिकच कठीण होते. म्हणूनच, जेव्हा एखाद्या व्यक्तीमध्ये तुम्हाला धोक्याचे संकेत जाणवतात त्यावेळी त्यांना आधार देणे महत्त्वाचे ठरते.

4. सुसाइडचा प्रयत्न केला म्हणजे ती व्यक्ती, स्वतःच्या समस्या सोडवण्यास भ्याड किंवा दुबळी असल्याचे घेतक आहे का?

सुसाइड करण्याचा विचार किंवा हेतू मनात बाळगणे ही काही दुबळेपणाची वा कमकुवत असण्याची खूण नाही. तसा प्रयत्न करणारे फार मोठ्या तणावाखाली असतात व त्यांच्यासाठी कदाचित आधार आणि देखभालीची व्यवस्था उपलब्ध नसते. तसेच, स्वतःच्या तणावावर स्वतः ताबा ठेवण्यासाठी आवश्यक अशी साधने त्यांच्याकडे नसतात.

5. सुसाइडचा विचार करणाऱ्याने मरण्याचा निश्चय केलेला असतो का?

बहुतेककरून सुसाइडचा विचार करणाऱ्या व्यक्तीच्या मनात जगावे की मरावे ह्याबद्दल अनिश्चितता असते. सुसाइड करण्याच्या विचारांचे दिसणारे संकेत, आत्यंतिक भावनिक दुःख असल्याचे दर्शवतात. आपले आयुष्य संपवावे असा विचार करणाऱ्या व्यक्तींसाठी त्यांच्या दुःखद परिस्थितीतून बाहेर पडण्याचा मार्ग शोधणे अतिशय अवघड होत असावे. असे असूनही, जर पुरेसा आधार मिळाला तर सुसाइड भावनांवर ताबा मिळवून आपल्या समस्यांना तोंड देण्याचे मार्ग ते शोधून काढू शकतात. म्हणून, अशा व्यक्तींना त्यांच्या विचारांनुसार वागण्यापासून रोखण्यासाठी योग्य वेळी योग्य आधार देणे महत्त्वाचे असते.

6. सुसाइडचा प्रयत्न करणे भारतात अजूनही कायद्याने शिक्षापत्र आहे का?

सुसाइडचा प्रयत्न हा शिक्षापत्र गुन्हा नाही. आपल्या देशाच्या मॅटल हेल्थ केअर ऍक्ट (2017) नुसार तीव्र तणावामुळे केलेला सुसाइडचा प्रयत्न आता फौजदारी गुन्हा नाही. हा कायदा हे मान्य करतो की सुसाइडमुळे मृत्यू पावलेल्या किंवा तसा प्रयत्न करणाऱ्या व्यक्ती अत्यंत तणावाखाली असतात. ह्या कायद्यामध्ये सुसाइडचा प्रयत्न करणाऱ्यांसाठी निगा, उपचार आणि पुनर्वसन उपलब्ध करून देण्याची तरतूद देखील करण्यात आली आहे. ज्यांनी तीव्र तणावाखाली सुसाइडचा प्रयत्न केला आहे त्यांच्यावर कोणतीही कायदेशीर कारवाई केली जाऊ शकत नाही.

7. तरुणांमधील सुसाइड रोखण्यासाठी मी काय करू शकते/शकतो?

कोणतीही व्यक्ती बदल घडवून आणू शकते व सुसाइड रोखण्यात आपले योगदान देऊ शकते. सुसाइड विचारांशी झगडणाऱ्या व्यक्तींना खाली दिलेल्या काही मार्गांद्वारे आपण आधार देऊ शकतो:

धोक्याचे संकेत शिकून घ्या: तुमच्या प्रिय व्यक्तींपैकी कोणी स्वतःच्या अशा विचारांशी झगडत असेल तर त्यांच्यात दिसणाऱ्या कोणत्या संकेतांसाठी सतर्क राहावे हे कळण्यासाठी धोक्याचे संकेत आणि जोखिमीची कारणे (रिस्क फॅक्टर) तुम्ही शिकू शकता.

विचारा आणि ऐका: एखाद्या व्यक्तीला ते सुसाइडचा विचार करत आहेत का, हे विचारण्यासाठी आणि त्यांचे म्हणणे ऐकून घेण्यासाठी तुम्ही तज्ञ असण्याची आवश्यकता नाही. मदतीचा हात पुढे केल्याने संघर्ष करणाऱ्यांचा जीव वाचू शकतो आणि त्यांची आशा पल्लवित होऊ शकते.

आशादायक संदेश पसरवा: सुसाइड रोखली जाऊ शकते हे सांगणारे आणि उपलब्ध असलेल्या मदतीची माहिती देणारे संदेश शेर करा.

उपयुक्त माहिती आणि साधने(रिसोर्सेस) शेयर करा: एखाद्या परिस्थितीत असहायता अनुभवणाऱ्यांना सक्षम करण्यासाठी त्यांना धोक्याचे संकेत आणि निवारक योजनांची माहिती देऊ शकता. तसेच उपलब्ध आधार सेवांची माहितीसुद्धा तुम्ही देऊ शकता.

तुमची आत्मकथा शेयर करा: सुसाइडच्या विचार आणि भावनांवर ताबा मिळविण्याचा तुमचा अनुभव तुम्ही शेयर करू शकता. त्यामुळे इतरांना आधार मिळवण्यासाठी स्वतःच्या भावना व विचार मुक्तपणे व्यक्त करण्याची प्रेरणा मिळेल.

स्वयंसेवेसाठी वेळ द्या: सुसाइड रोखण्याच्या आमच्या कामाला समर्थन देण्यासाठी, जागरूकता निर्माण करण्याच्या आणि सुसाइडशी निगडित कलंक मिटविण्याच्या कामात तुम्ही स्वयंसेवक होऊ शकता.

(आउटलिव्ह हा सुसाइड प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम आहे. हा कार्यक्रम, मॅटल फॉर मॅटल हेल्थ लॉ अँड पॉलिमी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, आणि क्विचकॉड 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