

मी सुसाइडच्या विचारांना कसे सामोरे जावे?



स्वतःला इजा करून घ्यावी किंवा स्वतःचे जीवन संपवावे असे तुम्हाला वाटते का? कदाचित ह्या भावना कायम राहणार नाहीत. अशा परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी तुम्हाला मदत करू शकतील अशी माणसे आहेत आणि ह्या विचारांनुसार वागण्यापासून स्वतःला रोखण्यासाठी तुम्ही देखील काही गोष्टी करू शकता.

स्वतःसाठी तत्काळ मदत

1. तुम्हाला कसे वाटत आहे हे कोणाला तरी सांगा:

तुमच्या विश्वासातील व्यक्तीशी बोला, आणि तुम्हाला काय वाटते आहे ते सांगा. ते कोणी मित्र/कुटुंबीय, सुसाइड निवारक हेल्पलाईन किंवा आधार गट ह्यांपैकी कोणी असू शकते.

2. एखाद्या विशिष्ट क्षणी तुमच्या विचार आणि भावनांवर नियंत्रण ठेवण्याकरिता योजना (स्ट्रॅटजी):

तुमची सुरक्षा योजना (सेफ्टी प्लान) बघा
जर तुमच्याकडे तुमचा सेफ्टी प्लान असेल तर त्यात तुमचे प्रियजन किंवा आधार सेवेची संपर्क माहिती आणि स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यासाठी लागणारे उपाय/स्टेप्स बघू शका.

निर्बंधित करा

ज्या वस्तू तुम्ही स्वतःला इजा करून घेण्यासाठी वापरू शकता त्या निर्बंधित करा/तुमच्या हाताला लागणार नाहीत अशा जागी ठेवा. जर तुम्ही एखाद्या असुरक्षित जागी असाल तर, शक्य असल्यास सुरक्षित ठिकाणी जा.

जगण्याची कारणे ओळखा

अशा गोष्टींना ओळखा ज्या तुमच्यात भविष्यासाठी आशा जागृत करतात. ह्या गोष्टी काही माणसे, वस्तू, फोटो, किंवा पत्र इत्यादी असू शकतात, ज्या तुमच्यासाठी महत्त्वाच्या आहेत किंवा तुम्हाला जगण्याची प्रेरणा देतात.

मन दुसरीकडे गुंतवा

तुमच्या मनात त्या क्षणी चाललेल्या सुसाइडच्या विचारांपासून दूर होण्याचे मार्ग शोधा. त्यासाठी मदत करू शकतील अशा काही गोष्टी:

- थंड पाण्याचा शॉवर घेणे, बाहेर फिरायला जाणे, हातात बर्फाचा तुकडा वितळवण्यात धरणे, कागद फाडणे इत्यादी गोष्टी तुम्ही करू शकता.
- आपले विचार शांत करण्यासाठी तुम्ही, ऐकू व बघू शकता, स्पर्श, चव आणि वास घेऊ शकता अशा तीन वस्तूंचा विचार करा.
- चार सेकंद श्वास घ्या, सात सेकंद श्वास आत धरून ठेवा आणि पुढले आठ सेकंद श्वास बाहेर सोडा. तुम्हाला शांत वाटेपर्यंत हे करत रहा.

दीर्घ काळासाठी स्व-नियोजन (सेल्फ मॅनेजमेंट):

1. योग्य प्रकारचा आधार निवडा

कुटुंबाची/मित्रांची मदत घ्या:

अशा व्यक्तीचा विचार करा ज्यांनी ह्याआधी तुम्हाला आधार दिला आहे आणि ज्यांच्यावर तुम्ही विसंबून राहू शकता. आपल्या भावना उघड करणे अवघड असू शकते पण आपल्या विश्वासातल्या व्यक्तीशी बोलल्याने, ह्या भावनांना सामोरे जाण्यासाठी आवश्यक तो आधार तुम्हाला मिळू शकतो.

एखाद्या आरोग्य तज्ञाची भेट घ्या

(उदाहरणार्थ: डॉक्टर, थेरेपिस्ट किंवा काऊन्सलर): ते तुमचे म्हणणे ऐकून घेतिल आणि तुम्ही सुसाइडचे विचार आणि भावना का अनुभवत आहात हे समजून घ्यायला तुम्हाला मदत करतील. सायकोलॉजिस्ट किंवा डॉक्टर तुमची नीट तपासणी करून तुमची लक्षणे कमी करण्यासाठी काही औषधे लिहून देण्याची शक्यता आहे.

टेलिफोन हेल्पलाईन/काऊन्सलिंग सेवेला फोन करा:

तुम्हाला आवश्यक असेल तेव्हा माहिती किंवा आधार मिळवण्याचा हा चांगला मार्ग असू शकतो. जर तुम्हाला आपल्या ओळखीच्या लोकांशी बोलणे किंवा एखाद्याशी

समोरासमोर बोलणे कठीण जात असेल तर फोनवर कोणाशी तरी बोलणे फायदेशीर ठरू शकते.

एखाद्या समवयस्क (पियर) आधार ग्रुपची मदत घ्या:

तुमचे विचार शेर करण्याकरिता हा आणखी एक चांगला पर्याय असू शकतो. आपल्या विचारांचा चांगल्या प्रकारे सामना करण्याविषयी टिप्स तुमच्यासारखे अनुभव असणाऱ्यांकडून मिळू शकतील. तुमची एकटेपणाची भावनाही त्यामुळे कमी होईल.

2. सुरक्षा योजना (सेफ्टी प्लान) तयार करा

जेव्हा तुम्ही सुसाइडचा विचार करत असता तेव्हा टप्प्याटप्प्याने अमलात आणण्याची योजना म्हणजे सुरक्षा योजना. तुमच्या सुसाइड करण्याच्या भावना आणि तीव्र इच्छा या संकटातून मार्ग काढण्यात अशी योजना मदत करते. तुमचे धोक्याचे संकेत, सामोरे जाण्याचे मार्ग, तुमच्या जवळच्या व्यक्ती आणि आधार सेवांची संपर्क माहिती ह्या सगळ्या गोष्टींची नोंद सुरक्षा योजनेत असू शकते. तसेच तुम्ही स्वतःला सुरक्षित कसे ठेवावे हेही लिहीलेले असते. तुम्ही स्वतः अशी योजना तयार करू शकता किंवा त्यासाठी कुटुंबीय/मित्र/आरोग्य तज्ञाची मदत घेऊ शकता.

3. सामोरे जाण्याच्या नव्या पद्धती शिकून घ्या

तुमचे ट्रिगरर्स ओळखा:

ट्रिगर म्हणजे अशा परिस्थिती, ठिकाण किंवा माणसं ज्यांच्यामुळे तुम्हाला तीव्र भावनिक क्लेश होतात. तुमच्या विचार आणि भावनांविषयी डायरीत लिहिल्याने तुम्ही असे ट्रिगर ओळखू शकाल ज्यांच्यामुळे तुमची मनस्थिती बिघडू शकते/तुम्हांला सुसायड करावी असे वाटू शकते. जर ट्रिगरना पूर्णपणे टाळणे शक्य नसेल तर स्वतःची काळजी घेण्यासाठी काय करावे ह्याचा प्लान तुम्ही तयार करू शकता. उदाहरणार्थ, तुमच्या पीयर किंवा जवळच्या व्यक्तींकडून, तुमच्या निवडी किंवा व्यक्तिमत्त्वाविषयी केल्या गेलेल्या नकारात्मक भाष्यांमुळे तुम्ही सुसाइडचे विचार अनुभवत असाल तर अशा व्यक्तींशी संवाद कमी करण्याचा प्रयत्न करा.

तुमच्या नियंत्रणात काय आहे आणि काय नाही हे समजून घ्या:

काही वेळा आपण अशा

तुम्ही बोलण्याचा एकदा निर्णय घेतल्यावर

- असे समजा की हे संभाषण इतर सामान्य संवादासारखेच आहे. तुम्हाला काय आणि किती शेर करायचे आहे हे तुम्ही ठरवू शकता.
- तुमच्या गरजेनुसार तुम्ही मदत मागू शकता.
- हे लक्षात ठेवायला हवं की लोकांची प्रतिक्रिया वेगवेगळ्या प्रकारची असू शकते आणि तुम्ही कशा परिस्थितीतून जात आहात हे समजायला त्यांना वेळ लागू शकतो.
- तुमच्या सुरक्षिततेसाठी, त्या व्यक्तीला दुसऱ्या कोणाच्या मदतीची गरज लागू शकते हे लक्षात घ्यायला हवं.

गोष्टींची चिंता करतो ज्या आपल्या नियंत्रणात नसतात आणि आपण त्या बदलू शकत नाही.

त्या आपल्याला चिंतित आणि तणावग्रस्त करू शकतात. म्हणून आपण कशावर नियंत्रण ठेऊ शकतो आणि कशावर नाही हे ओळखणे महत्वाचे आहे. असे केल्याने परिस्थिती बदलेलच असे नाही पण तुमच्या विचार आणि भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यात तुम्हाला मदत होईल.

आशेचा पेटारा (बॉक्स) तयार करा:

आशेचा पेटारा म्हणजे अशी कोणतीही वस्तू असू शकते जिच्यामुळे तुमची मनस्थिती सुधारते आणि जी तुम्हाला आठवण करून देते की आयुष्य जगण्यायोग्य आहे. तुम्हाला निराशा/रीतेपण आले असेल तेव्हा या आशेच्या पेटाऱ्याची मदत होते. ह्या पेटाऱ्यामध्ये काहीही असू शकते, उदाहरणार्थ, तुम्हाला करण्याची इच्छा आहे अशा गोष्टींची यादी (बकेट लिस्ट), तुम्ही स्वतःसाठी केलेल्या नोंदी, फोटो, पत्र, महत्वाचे फोन नंबर, ज्या गोष्टींसाठी तुम्ही कृतज्ञ आहात अशा गोष्टींची यादी इत्यादी. तुम्हाला ज्यांच्यामुळे प्रसन्न वाटते अशी गाणी, फोटो आणि व्हिडिओंचा अप्रत्यक्ष संग्रह (व्हर्चुअल कलेक्शन) सुद्धा आशेचा पेटारा होऊ शकतो.

मानसिक आरोग्य तज्ञांसोबत (काऊन्सलर, थेरापिस्ट किंवा सायकॉलॉजिस्ट) काम करा:

तुम्ही सुसाइड करण्याची भावना का अनुभवत आहात हे समजून घ्यायला मानसिक आरोग्य तज्ञाची तुम्हाला मदत होईल आणि अशा भावनांना सामोरे जाऊन त्यातून बाहेर पडण्यासाठी तुम्ही काय करू शकता ह्याविषयी ते मार्गदर्शन करतील.

4. आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची नियमितपणे काळजी घ्या

दिनचर्या ठरवून त्याचे पालन करा ज्यामध्ये पुरेशी झोप होण्यासाठी रात्री ठराविक वेळी झोपणे, शारीरिक स्वच्छता राखणे, पौष्टिक आहार घेणे आणि नियमित व्यायाम करणे ह्या गोष्टींचा समावेश असेल.

तुमच्या दिवसाच्या वेळापत्रकात छोट्या छोट्या आनंददायी गोष्टींचा समावेश करा उदाहरणार्थ सिनेमा पाहणे, संगीत ऐकणे आणि नृत्य इत्यादी.

टिळकसेशनचा सराव करा दिवसातील थोडा वेळ शरीर सैल आणि शांत करण्यासाठी काढा. ह्यामुळे तुमचे मनही शांत राहील. दीर्घ श्वसन, मार्गदर्शित ध्यान (गाइडेड मेडिटेशन), स्ट्रेचिंगचे साधे प्रकार आणि संगीत ऐकणे हे देखील तुम्ही करू शकता.

जोडलेले रहा अशा व्यक्तींच्या संपर्कात रहा ज्यांना तुमची काळजी आहे व जे तुमच्या मनात एकटेपणाची भावना येऊ देत नाहीत. त्यांच्याशी बोला व तुम्ही कठीण परिस्थितीत आहात याची त्यांना माहिती द्या. छोट्या छोट्या दैनंदिन गोष्टींबद्दल बोलूनही तुम्हाला इतरांशी जवळीक सारखे वाटू शकेल.

(आउटलाइव्ह हा सुसाइड प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम आहे. हा कार्यक्रम, सेंटर फॉर मॅटल हेल्थ लॉ अँड पॉलिमी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, आणि क्विकमॅड 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