

# दुःखात असलेल्या व्यक्तीला मी कशा प्रकारे मदत करू शकेन



सुसाइड करण्याचे विचार आणि भावना अनुभवणाऱ्या आपल्या जवळच्या व्यक्तीची चिंता लागून राहणे हे अतिशय क्लेशदायक होऊ शकते. आपले आयुष्य संपवण्याविषयी ते बोलले असतील किंवा तुम्हाला त्यांच्या घोर निराशेचे संकेत दिसले असतील. अशा कठीण परिस्थितीमधील व्यक्तीला आधार देण्यासाठी तुम्ही करू शकता अशा या काही गोष्टी.

## 1. ओळखा आणि प्रश्न विचारा

धोक्याचे संकेत ओळखणे शिकून घ्या, जेणेकरून आपली प्रिय व्यक्ती सुसाइड करण्याच्या विचारांशी झगडत असल्याचे संकेत तुम्ही ओळखू शकाल. जर तुम्हाला तसे संकेत दिसले, तर ते सुसाइडचा विचार करत आहेत काय असे त्यांना स्पष्टपणे विचारा. त्यांच्याशी संवाद सुरु व्हावा याकरिता उघड आणि थेट प्रश्न विचारण्यावर लक्ष केंद्रित करा. तुम्ही हे म्हणू शकता:

“माझ्या लक्षात आलं आहे की अलिकडे तुमची मनस्थिती खालावली आहे. तुम्ही कसे आहात हे मला जाणून घ्यायचे आहे. सुसाइड करण्याबाबतचे विचार तुमच्या मनात येत आहेत का? मला तुमची काळजी वाटते. मला कल्पना आहे की ह्याविषयी बोलणे कठिण असू शकते, पण तुम्हाला जर बोलावसं वाटेल तर ऐकायला मी आहे.”

**काहींना भिती वाटते की सुसाइडविषयी बोलल्याने ती कल्पना त्या व्यक्तीच्या मनात शिरते किंवा ते विचार प्रत्यक्षात आणण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन मिळते, पण हे खरं नाही.** खरं तर, सुसाइडविषयी मोकळेपणाने बोलण्याने त्या व्यक्तीच्या मनावरचा ताण हलका होतो आणि त्यांना स्वतःच्या विचारांबद्दल उघडपणे बोलण्याकरिता प्रोत्साहन मिळते.

ते सुसाइडचा विचार करत आहेत हे जर त्यांनी कबूल केले तर ते एकटे नसून तुम्ही त्यांच्याबरोबर आहात आणि दोघे मिळून ह्या संकटातून तुम्ही मार्ग काढू शकता असा दिलासा त्यांना द्या.

## 2. तत्काळ सुरक्षेची व्यवस्था करा

सुसाइडविषयीच्या सर्वच विचारांकडे गांभीर्याने पाहणे महत्त्वाचे आहे, पण ज्यांनी सुसाइड कशी करावी याची योजना तयार केली आहे अशा व्यक्ती ह्या अधिक धोक्यात असतात. म्हणून त्यांच्या तत्काळ सुरक्षिततेसाठी काही गोष्टी माहिती करून

जर मेडिकल इमरजन्सी असेल तर/ एखाद्या व्यक्तीने सुसाइडचा प्रयत्न केला आहे:

- त्या व्यक्तीला एकटे सोडू नका
- 102 नंबरवर (नॅशनल अँब्युलन्स सर्विस) किंवा इतर अँब्युलन्स सर्विसला फोन करा. अँब्युलन्स येईपर्यंत त्या व्यक्तीसोबतच थांबा
- शक्य असल्यास त्या व्यक्तीला जवळच्या इमरजन्सी विभागात किंवा हॉस्पिटलमध्ये घेऊन जा
- एखाद्या विश्वसनीय व्यक्तीशी संपर्क साधा

घेणे गरजेचे आहे. त्यासाठी त्या व्यक्तीला तुम्ही हे प्रश्न विचारायला हवेत:

“स्वतःला तुम्ही जीवे कसे माराल ह्याबद्दल तुम्ही विचार केला आहे का?”

“स्वतःला तुम्ही जीवे कधी माराल ह्याबद्दल तुम्ही काही विचार केला आहे का?”

“तुमचा हा प्लान पार पाडण्यासाठी लागणाऱ्या वस्तू मिळवण्याचा तुम्ही काही प्रयत्न केला आहे का?”

त्यांनी पूर्वी कधी स्वतःला इजा करून घेण्याचा प्रयत्न केला आहे का याचाही तपास करा.

त्या व्यक्तीला असलेल्या धोक्याच्या तीव्रतेची कल्पना, तुम्हाला वरील प्रश्नांच्या उत्तरांवरून येईल. ह्यापैकी कोणत्याही एका प्रश्नाचे उत्तर ‘हो’ असेल तर ते सुसाइडचा प्रयत्न करण्याचा धोका मोठा आहे हे लक्षात येते. अशा वेळी, तुम्ही पुढील उपाययोजना करू शकता:

1. ते सुसाइड करण्याचा धोका टळेपर्यंत किंवा ते सुरक्षित होईपर्यंत ते एकटे असणार नाहीत ह्याची काळजी घ्या.
2. ज्या वस्तू सुसाइड करण्यासाठी वापरल्या जाऊ शकतात (उदाहरणार्थ गोळ्या (पिल्स), विष, रेझर, चाकू किंवा ब्लेड यांसारख्या धारदार वस्तू) त्या त्यांच्यापासून दूर करा.
3. त्या व्यक्तीचे मन सुसाइडच्या विचारांपासून इतरल कसे वळवता येईल ह्याचा विचार करा. त्यांचे एखादे आवडीचे काम, ज्याचा उपयोग ह्यापूर्वी एखाद्या कठीण परिस्थितीतून बाहेर पडण्यास झाला आहे, अशा कामाची निवड त्यांना करायला लावणे अधिक चांगले.
4. आपल्या विश्वासातील कुटुंबीय किंवा मित्राची

अधिक आधारासाठी मदत घ्या. संकटातील व्यक्तीला हे सांगा की त्यांच्या सुरक्षिततेसाठी त्यांच्या जवळच्या काहीजणांची मदत तुम्ही घेणार आहात.

5. एखाद्या प्रशिक्षित तज्ञाची (डॉक्टर, समुपदेशक, थेरपिस्ट) मदत घेण्यासाठी किंवा क्रायसिस (संकटसमय) हेल्पलाईनला फोन करण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन द्या.

जर ती व्यक्ती संभाषण चालू ठेवू शकली तर पुढे बोलत राहण्यासाठी तुम्ही त्यांना प्रोत्साहित करू शकता. त्यांना भावनिक आधार द्या आणि ते त्यांच्या दुःखाबद्दल सांगत असताना, पूर्ण सहानुभूतीने त्यांचे बोलणं ऐकून घ्या.

## 3. एका आणि समजून घ्या

तुम्हाला ज्या व्यक्तीची काळजी आहे, ती जीव देण्याचा विचार करत आहे हे ऐकल्यावर नाराज होणे किंवा राग येणे स्वाभाविक आहे. त्यावर ताबडतोब उपाय त्यांना सुचवण्याची तीव्र इच्छा तुम्हाला होऊ शकते वा स्वतःसाठी योग्य निर्णय ते घेत नाही आहेत असे तुम्हाला वाटू शकते. पण त्यांच्या अनुभवाविषयी कोणतेही मत तयार करून टीका न करता शांत रहाणे खूप महत्त्वाचे आहे. मन मोकळे करण्यासाठी त्यांना हवा तितका वेळ घेऊ द्या. त्यांच्या भावनांचा अनादर झाला तर त्यांच्याबरोबर चाललेला संवाद पूर्णपणे थांबू शकतो.

## 4. व्यावहारिक (प्रॅक्टिकल) आधार देऊ करा

त्यांना कशा प्रकारे मदत करता येईल याचे मार्ग, तुम्ही त्यांच्याबरोबर एकल येऊन शोधू शकता काही मार्ग असे आहेत, उदाहरणार्थ:

**α. व्यावसायिक मदत मिळू शकेल अशा लोकांशी संपर्क** हेल्प शीटमधील यादीत असलेल्या मानसिक आरोग्य व्यावसायिक

सेवांची माहिती देऊन त्यापैकी एखाद्या सेवेची मदत घेण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहित करा. तुम्ही त्यांना अपॉईंटमेंट घेऊन देऊ शकता किंवा त्यांना उपकारक होत असेल तर पहिल्या व्हिडीओसाठी त्यांच्या सोबत जा. व्यावसायिक सल्ला घेण्यासाठी जर ते तयार झाले नाहीत तर त्यांना दिलासा द्या की तुम्ही त्यांच्या सोबत आहात आणि त्यांच्या मनाची तयारी झाली की ते व्यावसायिक सल्ला घेऊ शकतात. एखाद्या डॉक्टर किंवा मानसिक आरोग्य तज्ज्ञाचा सल्ला घेण्यासाठी ते तयार नाही झाले तर पियर आधार गटाची किंवा संकटकालीन (क्रायसिस) हेल्पलाईनची मदत घेण्याचे त्यांना सुचवा.

**b. सपोर्ट नेटवर्कच्या दिशेने हात पुढे करा**  
तुम्ही देऊ शकत असलेल्या आधाराची मर्यादा ओळखणे महत्वाचे आहे. तुम्ही किंवा तुम्ही मदत करत असलेल्या व्यक्तीने हे एकट्याने करण्याची गरज नाही. तुम्ही दोघे मिळून, तुम्हाला मदत करू शकतील असे तुमच्या विश्वासातील कुटुंबीय/मित्र/समुदाय (कम्युनिटी) गट शोधू शकता - जे ह्या सगळ्या प्रक्रियेमध्ये तुमची मदत करू शकतील.

**c. सेफ्टी प्लान (सुरक्षा योजना) तयार करा**  
“सेफ्टी प्लान” हे एक असे साधन आहे जे सुसाइड करण्याचे विचार आणि भावना अनुभवत असलेल्या व्यक्तीला आधार देऊन मार्गदर्शन करते. ह्या विषयावर झालेल्या संशोधनातून असे कळले आहे की सुसाइड सेफ्टी प्लानिंगच्या सहाय्याने सुसाइड रोखल्या जाऊ शकतात. ह्या योजनेच्या वेगवेगळ्या भागांत, धोक्याचे संकेत ओळखणे, सामना करण्यासाठीची धोरणे, जवळच्या व्यक्तींची आणि आधार सेवांची संपर्क माहिती आणि स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यासाठी उपाय योजना इत्यादी, माहिती दिलेली असते. अशी सुरक्षा योजना त्या व्यक्तीबरोबर तयार करण्यात तुम्ही आपणहून मदत करू शकता.

## 5. स्व-सुरक्षा

इतरांची काळजी घेताना कधी कधी स्वतःच्या गरजांकडे आपले सहज दुर्लक्ष होऊ शकते. शोक/वियोगाच्या दुःखात असलेल्या व्यक्तीची काळजी घेणे भावनिक आणि शारीरिक दृष्ट्या तणावाचे असू शकते. त्यामुळे, दुसऱ्याला चांगल्या प्रकारे आधार देण्यासाठी त्याआधी तुम्ही स्वतःची काळजी घेणे महत्वाचे आहे. स्वतःचा नियमित आहार, शांत झोप आणि आवडत्या गोष्टींसाठी थोडी सवड, या बाबींकडे लक्ष द्या. त्या व्यक्तीचे आयुष्य व निर्णय यांसाठी तुम्ही जबाबदार नाही हे लक्षात असू द्या.

## काय करावे

**1. संयमाने वागा:** त्यांना जितका वेळ लागेल तितका तो त्यांना द्या. त्यांच्या दृष्टीने त्यांच्या अतीव दुःखाची आणि पुढे जगावेसे वाटण्याची कारणे काय आहेत हे ऐकून घ्या.

**2. मनमोकळेपणाने प्रश्न विचारा:**  
“कसं वाटतंय तुम्हाला?” यासारखे प्रश्न विचारा जेणेकरून स्वतःच्या भावना व्यक्त करण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन मिळेल.

**3. त्यांच्या व्यक्तिगत क्षमतेचा आदर करा:** पुढील उपाययोजना त्यांना सोबत घेऊन ठरवा जेणेकरून परिस्थिती त्यांच्या नियंत्रणात असल्याची भावना त्यांच्यात निर्माण होईल.

**4. त्यांच्या शक्तीवर लक्ष केंद्रित करा:** ह्यापूर्वी असे विचार आणि अशा प्रकारच्या भावना यांना ते कसे सामोरे गेले होते ते समजून घ्या.

**5. आशा निर्माण करतील अशा गोष्टींचा शोध घ्या:** आशादायी भविष्याची कल्पना करायला त्यांना प्रेरित करा. त्यांना बरे वाटेल व त्यांच्या आशा जागवल्या जातील अशा गोष्टी, उदा. काही वस्तू, माणसे, जागा आणि कृती इत्यादी, ओळखायला त्यांना मदत करा.

**6. त्यांना गांभीर्याने घ्या:** दुसऱ्यांचे लक्ष वेधून घेण्यासाठीचे वागणे किंवा काही वेळात संपेल अशी एक मानसिक अवस्था, असा विचार करून त्यांच्या दुःखाकडे दुर्लक्ष करू नका. ज्या व्यक्ती सुसाइडविषयी बोलतात त्या आपल्या भावना प्रत्यक्षात सुद्धा आणू शकतात.

## काय करू नये

**1. त्यांच्याबद्दल पूर्वग्रह/मत बनवू नका:** त्या व्यक्तीला त्यांना वाटणाऱ्या भावनांमुळे अपराधी किंवा शरमिंदे वाटेल असे वागू नका.

**2. सल्ला देऊ नका:** आपल्याला बरे-वाईट सर्वच उत्तमरीत्या माहित आहे असे जरी तुम्हाला वाटत असेल तरी ती व्यक्ती कोणत्या प्रसंगातून जाते आहे हे तुम्हाला कदाचित पूर्णपणे कळणार नाही.

**3. गुप्तता पाळण्याचे वचन देऊ नका:** जर त्यांचा जीव धोक्यात असेल तर, त्यांच्या सुरक्षिततेसाठी तुम्हाला अधिक मदत घ्यावी लागेल ह्याची त्यांना कल्पना द्या.

**4. त्यांना बोलतं करण्यासाठी त्यांच्यावर दबाव आणू नका:** त्यांना फक्त इतकंच सांगा की जेव्हा त्यांना गरज असेल तेव्हा त्यांच्याशी बोलण्यासाठी तुम्ही हजर असाल. ते अजून कोणाशी बोलू शकतील अशा त्यांच्या जवळच्या इतर काहीजणांची नावे त्यांना सुचवा.

**5. त्यांच्याबद्दल ठाम मत बनवून टीका करणे टाळा, उदाहरणार्थ:**  
इतक्या क्षुल्लक कारणावरून जीव देण्याचा विचार तुम्ही कसा काय करू शकता?

लोकांचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी केवळ तुम्ही हे करत आहात.

परिस्थिती इतकी काही वाईट नाही, आयुष्यात खूप काही चांगले आहे हे लक्षात घ्या

गोष्टी ह्यापेक्षाही वाईट होऊ शकल्या असल्या

तुम्हाला जगण्यासाठी किती कारणं आहेत

इतके दुबळे होऊ नका

( 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