

सुसाइडचे दुःख ऑनलाईन शेयर करणाऱ्या व्यक्तीला मी कशा प्रकारे मदत करू शकते/शकतो?



कोणाच्या ऑनलाईन पोस्ट्स बघून, त्यांच्या मनात सुसाइडचे विचार आणि भावना येत आहेत की काय असा विचार मनात येऊन तुम्ही चिंतीत झाला असाल परंतु त्यांना कशा प्रकारे मदत करावी हे कदाचित तुम्हाला माहित नसेल. त्यांच्याशी ऑनलाईन संपर्क साधणे ही मदतीची सुरुवात असू शकते.

तुम्ही या काही गोष्टी करू शकता:

त्यांच्याशी व्यक्तिगत संपर्क साधा (DM/PM)

त्यांच्या पोस्टचा उल्लेख करून, तुम्हाला त्यांच्याबद्दल चिंता का वाटत आहे ते सांगा. त्यांना स्पष्टपणे विचारा की ते सुसाइडचा विचार करत आहेत का. उदाहरणार्थ, तुम्ही असं म्हणू शकता:

“मला फक्त तुम्ही कसे आहात हे विचारायचं होतं कारण तुम्ही ..., अशी पोस्ट लिहिली होती, आणि मला तुमची काळजी वाटते आहे. त्यावरून असं वाटलं कदाचित तुम्ही सुसाइडचा विचार करत असाल, असं आहे का?”

“ह्या विषयावर तुम्हाला बोलायचं आहे का?”

“हॅलो! तुमच्या पोस्टने मला खरोखर काळजीत टाकलं. तुमची इच्छा असेल तर मला तुमची मदत करायची इच्छा आहे”

जर त्यांच्या जीवाला तत्काळ धोका असेल तर:

इमरजन्सी सर्विस (102) ला फोन करायला त्यांना तयार करा किंवा त्यांच्यावतीने तुम्ही इमरजन्सी सर्विसला फोन करा.

त्यांना आपल्या विश्वासातील कुटुंबीय/मित्राशी संपर्क करायला सांगा. शक्य असल्यास त्यांच्या सोशल नेटवर्कमधील किंवा ते ज्यांच्यासोबत राहतात अशा व्यक्तीला तुम्ही फोन करा.

मदत पोचेपर्यंत, तुम्हाला शक्य असल्यास त्यांना बोलण्यात गुंतवून ठेवा.

जर त्यांच्या जीवाला तत्काळ धोका नसेल तर:

ह्या विषयावर त्यांना तुमच्याशी बोलायला आवडेल का हे विचारा. कदाचित ते तुमची मदत नाकारतील, अशा वेळी त्यांच्यावर दबाव न आणणे उत्तम. त्यांना फक्त इतकं कळू द्या की गरज पडली तर तुम्ही त्यांच्यासाठी आहात आणि त्यांच्या सोयीनुसार ते तुमच्याशी बोलू शकतात.

त्यांना विचारा की आधार सेवेची (क्रायसिस हेल्पलाईन, मानसिक आरोग्य सेवा, ऑनलाईन काऊन्सलिंग इत्यादी) मदत घ्यायला त्यांना आवडेल का. जर ते तयार झाले तर त्यांना योग्य ती माहिती द्या.

नंतर मेसेज करून किंवा फोन करून त्यांची चौकशी करा आणि ते सुरक्षित असल्याची खात्री करून घ्या.

असा प्रसंग अतिशय अस्वस्थ करणारा ठरू शकतो आणि तुम्हाला कदाचित असे वाटेल की त्या व्यक्तीचा जीव वाचवण्याची जबाबदारी तुमच्यावर आहे. ही भावना स्वाभाविक आहे आणि तिला सामोरे जाण्याचे दोन मार्ग आहेत. तुम्हाला भिती, अस्वस्थपणा आणि असहाय्य देखील वाटू शकते. अशा वेळी तुम्ही शांत राहणे उपयोगी ठरेल. त्यातून तुम्ही स्वतःला मदत करू शकाल आणि दुसरी व्यक्ती जेव्हा दुःखात असेल त्यावेळी तुम्ही तिथे पूर्णपणे हजर राहू शकाल. त्याचवेळी हेही लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे की कोणा एका व्यक्तीने घेतलेल्या निर्णयासाठी तुम्ही जबाबदार नाही.

(आउटलाइव्ह 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