

# किसी को सुसाइड की भावनाएं क्यों आ सकती हैं ?



हमारे जीवन में हम सब दुःख और सुख भरे समय का अनुभव करते हैं। ऐसा होते हुए भी, दुःख और दर्द की भावना जब असहनीय एवं तेज़ हो जाए, और आप निराशा एवं असहाय महसूस करें, तब किसी को ऐसा लगना संभव है कि अपनी जान लेना ही एक उपाय बचा है। **याद रहे, आप अकेले नहीं हैं। बहुत से लोग ऐसे ही अनुभवों से गुज़रे हैं और, सहायता से, उस क्षण से बाहर आ पाए हैं। ऐसे समय में भी आपकी मदद करने के लिए लोग मौजूद हैं।**

## कुछ संकेत जो कहते हैं आप सामना करने में संघर्ष कर रहे हैं

- आप महसूस करते हैं कि जिस दर्द को आप अनुभव कर रहे हैं वो असहनीय या कभी न खत्म होने वाला है।
- आप महसूस करते हैं कि अब जीने का कोई मतलब नहीं रहा।
- आपको अपनी समस्याओं का सुसाइड के अलावा कोई दूसरा समाधान नहीं सूझ रहा है।
- आप अपने दोस्तों और/या परिवार के आस-पास नहीं रहना चाहते हैं या सोचते हैं कि आपके बगैर उनकी ज़िंदगी बेहतर है।
- आप अधिकतर चिंता/उदास/तनाव महसूस करते हैं।
- आप उन चीज़ों को नहीं करना चाहते जिन्हें करना आपको अक्सर पसंद है।
- आपकी नींद पूरी नहीं हो पा रही और/या भूख में बदलाव आया है।

## आपको सुसाइड की भावनाएं क्यों महसूस हो सकती हैं

कोई बात नहीं अगर आप यह सोचकर परेशान है कि आपको अपनी जान लेने के खयाल क्यों आ रहे हैं, यह किसी के भी साथ हो सकता है। सुसाइड के विचार आना एक गहरे भावनात्मक दर्द का संकेत है। बहुत तनावपूर्ण या जीवन की कठिन परिस्थिति से गुज़रने पर असहनीय कष्ट का अनुभव हो सकता है, या निराशा और असहाय होने की भावना भी कुछ समय के लिए आ सकती है। ऐसी परिस्थितियों में, अपनी जान लेने के विचार या भावनाएं आना संभव है।

आप शायद ज़िंदगी की किसी कठिन या तनावपूर्ण परिस्थिति से तालमेल बिठाने में संघर्ष कर रहे हैं, जैसे कि:

- बुलीइंग (दादागिरी), भेदभाव
- शारीरिक/यौन उत्पीड़न
- किसी प्रियजन को खो देना
- दीर्घकालिक (लांग-टर्म) शारीरिक बीमारी या दर्द
- डिप्रेशन या अन्य मानसिक रोग
- रिश्ते-नातों में कठिनाइयां/ब्रेक-अप
- परिवार में लड़ाई-झगड़े
- पैसों की/आर्थिक समस्याएं
- अकेलापन/अलगाव (अलग कर दिया जाना)
- सांस्कृतिक दबाव, उदाहरण के लिए ज़बरदस्ती शादी
- जीवन में आए किसी बड़े बदलाव से तालमेल बिठाना
- पढ़ाई का तनाव

यदि आप अनिश्चित हैं कि आप सुसाइड के विचारों का अनुभव क्यों कर रहे, तब यह आपको और भी चुनौतीपूर्ण लग सकता है। इसके बावजूद, ऐसी सहायता उपलब्ध है जिससे यह समझने में मदद मिलेगी कि आपको ऐसा क्यों लग रहा है। साथ ही, आप इसका सामना करके बेहतर महसूस करने के तरीके भी ढूंढ सकेंगे।

## आप अपनी सहायता कैसे कर सकते हैं?

यह याद रखना ज़रूरी है कि आप अकेले नहीं हैं, और आपको इससे बाहर निकालने के लिए सहायता उपलब्ध है।

- यदि आपके पास एक सेफ़्टी प्लान है तब उसे देखें, जिससे आप अपने प्रियजनों या सहायता सेवाओं के कांटेक्ट की जानकारी और खुद को सुरक्षित रखने के स्टेप्स की पहचान कर पाएंगे।

- यदि आप सोचते हैं, आपको **खुद को नुकसान पहुंचाने का तुरंत खतरा** है, तब किसी विश्वसनीय परिवार के सदस्य/दोस्त या क्राइसिस हेल्पलाइन, अस्पताल या सपोर्ट ग्रुप से संपर्क करें। ऐसी सब चीज़ों को अपनी पहुँच से बाहर कर दें, जिनका उपयोग आप खुद को चोट पहुँचाने के लिए कर सकते हैं।

- अपनी भावनाओं के बारे में किसी विश्वसनीय परिवार के सदस्य या दोस्त से बात करें। अपनी भावनाओं और विचारों के बारे में किसी से बात करना ठीक है, खासकर जब वे सुसाइड के विषय में हों। इससे आप बेहतर महसूस करेंगे और ज़रूरी मदद तक पहुँच पाएंगे।

- किसी विशेषज्ञ से बात करें जैसे कि डॉक्टर या काउंसलर, या किसी टेलीफोन काउंसलिंग सेवा को कॉल करें जो आपको यह समझने में मदद करेंगे कि आप सुसाइड के विचारों को क्यों अनुभव कर रहे हैं। वे आपको इनसे सामना करने के तरीके भी बताएंगे।

- अपने विचार और अपनी भावनाओं को दूसरों के साथ शेयर करने के लिए किसी पीयर सपोर्ट ग्रुप का भाग बनें, जो आपके जैसे अनुभवों से गुज़र रहे हैं।

( आउटलिव एक सुसाइड रोकने के लिए कार्यक्रम है, जो सेंटर फॉर मेंटल हेल्थ लॉ एंड पॉलिसी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, और क्विकसैंड डिज़ाइन स्टूडियो द्वारा चलाया जाता है। [www.outlive.in](http://www.outlive.in) से और अधिक जानकारी प्राप्त करें। )

KIRAN HELPLINE  
1800-599-0019  
AVAILABLE DAILY, 24X7

SANGATH TELE-COUNSELLING  
HELPLINE +91 11 41198666  
AVAILABLE DAILY 10 AM-6 PM

Outline