



भावनात्मक पीडामा कसैलाई मदत गर्नको लागि कार्य चरणहरू

आत्महत्या एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य चिन्ता र संयुक्त राज्य अमेरिकामा मृत्युको एक प्रमुख कारण हो। आत्महत्याले सबै उमेर, लिङ्ग, जाति र प्रजातिका मानिसहरूलाई असर गर्दछ। आत्महत्या जटिल र दुखद छ, तर यसलाई रोक्न सकिन्छ। आत्महत्याको लागि चेतावनी चिन्हहरू र कसरी मदत प्राप्त गर्ने भन्ने बारे जान्दा जीवन बचाउन मदत गर्न सक्छ।

भावनात्मक पीडामा कसैलाई मदत गर्न #BeThe1 मा तपाईंले चाल्न सक्ने ५ चरणहरू यहाँ छन्:



१. सोध्नुहोस्:

"के तपाईं आफैलाई मार्ने सोचमा हुनुहुन्छ?" यो सजिलो प्रश्न होइन तर अध्ययन देखाउछ कि जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूलाई सोध्दा उनीहरू आत्महत्या गरिरहेका छन् कि छैनन् भन्ने कुराले आत्महत्या वा आत्महत्या गर्ने विचारहरू बढाउँदैन।



२. उनीहरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्:

अत्यधिक घातक वस्तु वा ठाउँहरूमा आत्महत्या गर्ने व्यक्तिको पहुँच कम गर्नु आत्महत्या रोकथामको एक महत्वपूर्ण भाग हो। यद्यपि यो सधैं सजिलो हुँदैन, यदि जोखिममा रहेको व्यक्तिसँग योजना छ कि भनेर सोध्नु र घातक साधनहरू हटाउन वा असक्षम पार्नुले फरक पार्न सक्छ।



३. त्यहाँ हुनुहोस्:

ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् र व्यक्तिले के सोचिरहेको छ र महसुस गरिरहेको छ भनेर जान्नुहोस्। अनुसन्धानले आत्महत्याको बारेमा कुरा गर्ने र त्यसको बारेमा कुरा गर्दा आत्महत्याको विचार बढाउनुको सट्टा घटाउन सक्ने सुझाव दिन्छ।



४. उनीहरूलाई जोडिनमा मदत गर्नुहोस्:

९८८ आत्महत्या र संकट लाइफलाइन नम्बर (९८८ मा कल वा टेक्स्ट गर्नुहोस्) र संकट टेक्स्ट लाइन नम्बर (७४१७४१) आफ्नो फोनमा सेभ गर्नुहोस् ताकि तपाईंलाई आवश्यक परेमा त्यो उपलब्ध हुनेछन्। तपाईंले परिवारको सदस्य, साथी, आत्मिक सल्लाहकार, वा मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायी जस्ता विश्वसनीय व्यक्तिहरूसँग भेटाइदिनु सक्नुहुन्छ।



५. सम्पर्कमा रहनुहोस्:

संकट पछि वा हेरचाहबाट छुटेपछि सम्पर्कमा रहनुले फरक पार्न सक्छ। अध्ययनले देखाएको छ कि कसैले जोखिममा परेको व्यक्तिसँग सम्पर्कमा रहदा आत्महत्या गर्नेहरूको संख्या घट्छ।

आत्महत्या रोकथाम बारे थप जानकारीको लागि निम्नमा जानुहोस्:

www.nimh.nih.gov/suicideprevention

www.bethe1to.com



National Institute of Mental Health

NIMH पहिचानकर्ता नं. OM २२-४३१५

संशोधित २०२२