

आत्म-क्षति क्या है?

आत्म-क्षति तब होती है जब कोई व्यक्ति अत्यधिक भावनाओं या कठिन परिस्थितियों से निपटने के लिए जानबूझकर स्वयं को चोट पहुँचाता है।

कुछ लोगों के लिए, यह तनाव दूर करने, गंभीर भावनाओं को नियंत्रित करने, या जब सब कुछ पहुंच से बाहर हो, तब नियंत्रण पाने का एक तरीका हो सकता है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि आत्म-क्षति कमजोरी का संकेत नहीं है; यह भावनात्मक पीड़ा का संकेत है।



इससे निपटने के सुरक्षित तरीके हैं, और सही समर्थन से चीजें बेहतर हो सकती हैं।

संकेत और प्रभाव

आत्म-क्षति हर किसी के लिए अलग-अलग दिख सकती है, लेकिन कुछ सामान्य संकेत इस प्रकार हैं:



अस्पष्टीकृत चोटें

बार-बार कटने, जलने या चोट लगने के निशान, अक्सर ऐसे स्थानों पर जो आसानी से छिपाए जा सकते हैं।



ढकना

गर्म मौसम में भी लंबी आस्तीन वाले कपड़े पहनें, या ऐसी स्थितियों से बचें जहां निशान दिखाई दे सकते हैं।



आत्मसम्मान के साथ संघर्ष

शर्म महसूस करना, अयोग्य महसूस करना, या यह मानना कि आप दर्द महसूस करने के लायक हैं।



एक चक्र में फँसा हुआ महसूस करना

आत्म-क्षति के बाद अस्थायी राहत की भावना, जिसके बाद अपराध, शर्म या उदासी जैसी भावनाएं उत्पन्न होती हैं।



बढ़ता भावनात्मक संकट

समय के साथ, आत्म-क्षति से भारी भावनाओं से निपटना आसान नहीं, बल्कि कठिन हो जाता है।



दूसरों से दूर हटना

आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इस बारे में बातचीत से बचना या अधिक अकेलापन महसूस करना।

कारण

आत्म-क्षति के पीछे के कारण अक्सर बड़ी या भारी भावनाओं से निपटने की कोशिश से जुड़े होते हैं। सामान्य अनुभवों में शामिल हैं:

भावनाओं से अभिभूत महसूस करना

तनाव, क्रोध, उदासी या अन्य भावनाओं को बाहर निकालने के लिए आत्म-क्षति का उपयोग करना, जिन्हें नियंत्रित करना बहुत कठिन लगता है।

सुन्न या अलग-थलग महसूस करना

जब बाकी सब कुछ खाली या नीरस लगता है, तब कुछ महसूस करने के लिए खुद को कष्ट देना।

खुद को दंडित करने की इच्छा

अपराध, शर्म या आत्म-दोष की भावनाओं का प्रत्युत्तर उस दर्द को भीतर की ओर मोड़कर देना।

नियंत्रण में महसूस करने की कोशिश करना

जब सब कुछ नियंत्रण से बाहर हो जाए, तो आत्म-क्षति ही एकमात्र ऐसी चीज हो सकती है जिसे आप संभाल सकते हैं।

आघात से निपटना

किसी दर्दनाक अनुभव की यादों या उसके प्रभावों को प्रबंधित करने का प्रयास करना।

अकेलापन या असमर्थता महसूस करना

कठिन रिश्तों से जूझना, अस्वीकृति, या ऐसा महसूस करना कि कोई भी आपको नहीं समझता।

आत्म-क्षति का अनुभव करना कभी भी आपकी गलती नहीं है। कारण चाहे जो भी हो, आप जो महसूस कर रहे हैं, उससे निपटने के तरीके हैं। और याद रखें, हर कदम पर सहायता उपलब्ध है।

ट्रिगर्स और आग्रहों को पहचानना

नीचे दी गई योजना बनाने से आपको उन परिस्थितियों के लिए तैयार रहने में मदद मिल सकती है जो आत्म-क्षति की इच्छा को जन्म दे सकती हैं। इससे यह पता लगाना आसान हो जाएगा कि क्या हो रहा है और आप अपनी भलाई के लिए इस तरह प्रतिक्रिया कर सकेंगे।

आत्म-क्षति प्रबंधन योजना

अंदाज़ा लगाना	आत्म-क्षति पहुंचाने की इच्छा किस कारण से उत्पन्न हो सकती है? उदाहरण के लिए, तनावपूर्ण स्थितियाँ, अत्यधिक भावनाएँ, या सुन्न महसूस करना
पहचान करना	मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझमें आत्म-क्षति पहुंचाने की इच्छा जागृत हो रही है? उदाहरण के लिए, तेजी से बढ़ते विचार, शारीरिक तनाव, अलगाव, या अलगाव की चाहत
प्रबंधित करना	इसके बजाय मैं क्या कर सकता हूँ? उदाहरण के लिए, ग्राउंडिंग तकनीक का उपयोग करें, बर्फ के टुकड़े पकड़ें, किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर मुझे भरोसा हो



व्यावहारिक प्रबंधन रणनीतियाँ



अपने ट्रिगर्स पर ध्यान दें

उन भावनाओं, परिस्थितियों या विचारों पर ध्यान दें जो आपको आत्म-क्षति पहुंचाने के लिए प्रेरित करते हैं। यह जानना कि आपको क्या परेशान करता है, आपको आगे की योजना बनाने में मदद कर सकता है।



रुकें और अपना ध्यान पुनः निर्देशित करें

जब भी इच्छा हो, तो कुछ मिनट के लिए रुक जाएं और कुछ और करें, जैसे संगीत सुनना, बर्फ के टुकड़े पकड़ना, या थोड़ी देर टहलने जाना।



किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें जिस पर आप भरोसा करते हैं

किसी मित्र, परिवार के सदस्य या सहायता सेवा से बात करने से आपको अकेलेपन का एहसास कम होगा और उस क्षण की तीव्रता कम होगी।



सुरक्षा योजना बनाएं

आपको आराम देने वाली चीजों, संपर्क करने वाले लोगों और तीव्र इच्छा होने पर अपनाए जाने वाले कदमों की सूची बनाने से बहुत फर्क पड़ सकता है। बियॉन्ड नाउ जैसे उपकरण आपको इसे बनाने में मदद कर सकते हैं।



अपने शरीर का ध्यान रखें

नियमित भोजन करना, अच्छी नींद लेना, तथा अपने शरीर को अच्छे तरीके से चलाना आपको अधिक मजबूत और संतुलित महसूस करने में मदद कर सकता है।



समर्थन प्राप्त करें

एक चिकित्सक या सहायता समूह चिंता को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए उपकरण और समझ प्रदान कर सकता है।

अब कुछ आजमाना चाहते हैं?

यदि आप परेशान महसूस कर रहे हैं या अनिश्चित हैं कि कहां से शुरुआत करें, तो **बॉक्स ब्रीदिंग** जैसी ग्राउंडिंग तकनीक, **किसी बात को क्रम से दोहराना**, या **अपनी पांचों इंद्रियों का उपयोग करने से** शारीरिक संवेदनाओं को कम करने और आत्म-क्षति पहुंचाने की आपकी इच्छा से आपका ध्यान हटाने में मदद मिल सकती है।

बॉक्स ब्रीदिंग



सस्वर पाठ तकनीक

आप ये पढ़कर सुना सकते हैं:

- वर्णमाला
- महीने, उल्टे क्रम में
- आपने कल क्या किया



हर कोई अलग होता है, इसलिए जो चीज किसी और के लिए काम करती है, वह आपके लिए काम नहीं कर सकती, और यह ठीक है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तब तक प्रयोग करते रहें जब तक आपको यह न पता चल जाए कि आपको सबसे अधिक मदद किससे मिलती है।

5 इंद्रियों की तकनीक खोजें...

- 5** चीज़ें जिन्हें आप देख सकते हैं
- 4** चीज़ें जिन्हें आप महसूस कर सकते हैं
- 3** चीज़ें जिन्हें आप सुन सकते हैं
- 2** चीज़ें जिन्हें आप सूंघ सकते हैं
- 1** चीज़ जिसे आप चख सकते हैं



सहायता कब ले

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ आपको ऐसा महसूस होता है कि आप स्वयं को नुकसान पहुंचाने की इच्छा को नियंत्रित नहीं कर सकते।
- ✓ आत्म-क्षति अधिक बार हो रही है, गंभीर हो रही है, या इसे रोकना कठिन होता जा रहा है।
- ✓ आपको अपराधबोध, शर्म या सुन्नता जैसी कठिन भावनाओं से निपटने में कठिनाई हो रही है।
- ✓ आप अकेलापन, हताशा या निराशा महसूस कर रहे हैं।
- ✓ आपके मन में आत्महत्या के विचार आ रहे हैं या आपको ऐसा लग रहा है कि आपको गंभीर नुकसान पहुंचने का खतरा है।
- ✓ आत्म-क्षति के विचार दैनिक जीवन, रिश्तों या जिम्मेदारियों के रास्ते में आ रहे हैं।

मदद मांगना कठिन लग सकता है, लेकिन यह ताकत का संकेत है।

आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने और भविष्य के प्रति आशावान बनाने में सहायता के लिए हमेशा सहायता उपलब्ध है।

सहायता उपलब्ध है

आत्म-क्षति को समझना और उसका प्रबंधन करना कोई ऐसी बात नहीं है जो आपको अकेले ही करनी है।

अधिक व्यावहारिक रणनीतियों को जानने के लिए हमारे **सहायता टूलकिट** पर जाएं और राष्ट्रीय और स्थानीय सहायता सेवाओं की जानकारी प्राप्त करें जो मदद कर सकती हैं।

सहायता टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर जानकारी भी प्रदान करता है, जिसे आप अपनी गति से, जब भी आवश्यकता हो, खोज सकते हैं।

आरंभ करने के लिए lifeline.org.au/self-harm/services पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।



यदि आप इस समय परेशान महसूस कर रहे हैं, तो लाइफलाइन आपकी सहायता के लिए मौजूद है।

आप हमसे 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन संपर्क कर सकते हैं।

☎ 13 11 14 पर कॉल करें

☎ टेक्स्ट 0477 131 114

💬 ऑनलाइन चैट करें: lifeline.org.au/crisis-chat

यदि आपकी जान को खतरा हो तो कृपया 000 पर कॉल करें।