

आत्मघाती विचारों और भावनाओं को समझना



आत्महत्या तब होती है जब कोई व्यक्ति अपना जीवन समाप्त कर लेता है। यह एक गहन व्यक्तिगत और जटिल अनुभव है जो अक्सर निराशा, भावनात्मक पीड़ा, या ऐसी भावना से जुड़ा होता है कि इससे निपटने का कोई और रास्ता नहीं है।

यदि आपके मन में आत्महत्या के विचार आ रहे हैं, तो यह जानना महत्वपूर्ण है कि यह हमेशा मरने की इच्छा से संबंधित नहीं होता है। अक्सर, यह दर्द को रोकने की इच्छा या भारी भावनाओं से राहत पाने के बारे में होता है। ये विचार भारी और अकेलापन महसूस करा सकते हैं, लेकिन आप अकेले नहीं हैं।

हर दिन, पूरे ऑस्ट्रेलिया में हजारों लोग सहायता के लिए आगे आते हैं, आशा खोजें, और सार्थक, जुड़े हुए जीवन जिएं।

संकेत और प्रभाव

आत्मघाती विचार और भावनाएं अलग-अलग लोगों में अलग-अलग तरीके से प्रकट हो सकती हैं। वे आते-जाते रहते हैं या लगातार बने रहते हैं, तथा वे सचमुच बहुत भारी पड़ सकते हैं। कुछ सामान्य अनुभवों में शामिल हैं:



निराश या फंसा हुआ महसूस करना

ऐसा सोचना कि चीजें बेहतर नहीं होंगी या ऐसा महसूस करना कि आगे बढ़ने का कोई रास्ता नहीं है।



दूसरों से दूर हटना

मित्रों, परिवार या सामाजिक गतिविधियों से अलग हो जाना।



मृत्यु या मरने के बारे में सोचना

अपने जीवन को समाप्त करने या भावनात्मक पीड़ा से बचने के बारे में लगातार विचार करते रहना।



सामान्य से अधिक जोखिम उठाना

लापरवाही से काम करना, अधिक शराब या नशीली दवाओं का सेवन करना, या ऐसे काम करना जिनसे नुकसान हो सकता है।



योजनाएँ बनाना या अलविदा कहना

निजी वस्तुएं दे देना या ऐसे बात करना जैसे कि आप आसपास ही नहीं होंगे।



मनोदशा या व्यवहार में परिवर्तन

असामान्य रूप से चिड़चिड़ापन, सुन्नपन महसूस होना, या अचानक मूड में बदलाव महसूस होना।

कारण

आत्महत्या के विचार अक्सर कठिन अनुभवों और भावनाओं के मिश्रण से आते हैं, जैसे:

सामना करने के लिए पदार्थों का उपयोग करना

शराब और नशीले पदार्थों के कारण भावनाओं को नियंत्रित करना और स्पष्ट रूप से सोचना कठिन हो सकता है, जिससे जोखिम बढ़ सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का प्रबंधन

अवसाद, चिंता या अन्य स्थितियां विशेष रूप से बिना किसी सहायता के जोखिम को बढ़ा सकती हैं।

पुराने दर्द या बीमारी के साथ जीना

लगातार जारी स्वास्थ्य चुनौतियों के कारण दैनिक जीवन को प्रबंधित करना बहुत कठिन हो सकता है।

हानि या दुःख से निपटना

किसी करीबी की मृत्यु, रिश्ते में बदलाव, या जीवन में बड़े बदलाव भारी पड़ सकते हैं।

आघात या दुर्व्यवहार से गुजरना

शारीरिक, भावनात्मक या यौन दुर्व्यवहार के अनुभव से गहरी परेशानी की भावना पैदा हो सकती है।

अकेलापन या समर्थन के बिना महसूस करना

संपर्क का अभाव या संपर्क स्थापित करने में कठिनाई, संकट को और भी भारी बना सकती है।

आत्महत्या के विचार और भावनाएं आना 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।

पहचानें कि आत्महत्या के विचार कब और कैसे उत्पन्न हो सकते हैं

नीचे दी गई योजना के अनुसार कार्य करने से आपको अपने ट्रिगर्स को समझने, यह पहचानने में मदद मिलेगी कि विचार आपको कैसे प्रभावित करते हैं, तथा सुरक्षित रहने के तरीके खोजने में मदद मिलेगी।

आत्मघाती विचारों का प्रबंधन

अंदाज़ा लगाना	कौन सी परिस्थितियाँ या भावनाएँ आत्महत्या के विचारों को जन्म दे सकती हैं? उदाहरण के लिए, संघर्ष, अकेलापन महसूस करना, अतीत के आघात की यादें
पहचान करना	मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है? उदाहरण के लिए, दूसरों से दूर रहना, सुन्न महसूस करना, रोज़मर्रा के कामों में संघर्ष करना
प्रबंधित करना	मैं खुद को सुरक्षित रखने के लिए क्या कर सकता/सकती हूँ? उदाहरण के लिए, किसी विश्वसनीय व्यक्ति को बुलाएँ, बियॉन्ड नाउ सुरक्षा योजना उपकरण का उपयोग करें, अगले छोटे कदम उठाने पर ध्यान केंद्रित करें



व्यावहारिक प्रबंधन रणनीतियाँ



किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आपको भरोसा हो

अपनी भावनाओं को किसी मित्र, परिवार के सदस्य या सहायता सेवा के साथ साझा करने से आपकी भावनाएं कम भारी हो सकती हैं।



अपने मन में जो कुछ भी है उसे लिखें

जर्नलिंग भावनाओं को व्यक्त करने और आप जिस दौर से गुजर रहे हैं उसे समझने का एक उपयोगी तरीका हो सकता है।



इस मामले में एक समय में एक कदम उठाएं

अपने आप को याद दिलाएं कि सबसे कठिन भावनाएं भी हमेशा के लिए नहीं रहेंगी। पहले अगले मिनट और फिर उसके अगले मिनट पर ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास करें।



अपनी इंद्रियों को सक्रिय करें

ग्राउंडिंग गतिविधियों का उपयोग करें जैसे 5 इंद्रियों की तकनीक, किसी चीज़ को क्रम से सुनना, संगीत सुनना, या बॉक्स ब्रीदिंग।



हानिकारक वस्तुओं तक पहुँच सीमित करें

यदि संभव हो तो उन चीज़ों को हटाने या सुरक्षित स्थान पर रखने का प्रयास करें जिनका उपयोग आपको नुकसान पहुंचाने के लिए किया जा सकता है।



सुरक्षा योजना बनाएं

उन चीज़ों की सूची बनाना जिनसे आपको आराम मिलता है, जिन लोगों से आप संपर्क कर सकते हैं, तथा यदि आप असुरक्षित महसूस कर रहे हैं तो उठाए जाने वाले कदमों की सूची बनाना बहुत बड़ा अंतर ला 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** या **अपनी पांचों इंद्रियों का उपयोग करने** जैसी ग्राउंडिंग तकनीक शारीरिक संवेदनाओं को कम करने और आत्मघाती विचारों से आपका ध्यान हटाने में मदद कर सकती है। आप **बियाँड नाउ** सुरक्षा योजना ऐप या वेबसाइट का उपयोग करके भी आत्महत्या सुरक्षा योजना बना सकते हैं।

बॉक्स ब्रीदिंग



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 **सूँघ** सकते हैं

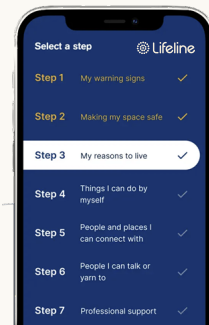


1 चीज़ जिसे आप **चख** सकते हैं

सुरक्षा योजना बनाएँ

BEYOND NOW

ऐप या वेब टूल का इस्तेमाल करें



हर कोई अलग होता है, इसलिए जो चीज़ 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।

Wherever you are, help is at your fingertips with the **Support Toolkit**

lifeline.org.au/toolkit



सहायता कब लें

यदि आप या आपका कोई परिचित निम्न स्थितियों में से किसी में है तो किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना महत्वपूर्ण है:

- ✓ अधिकतर समय अपने जीवन को समाप्त करने के बारे में सोचना या निराश महसूस करना।
- ✓ मित्रों, परिवार या गतिविधियों से दूर हो जाना।
- ✓ अत्यधिक भावनाओं के कारण ध्यान केन्द्रित करना या निर्णय लेना कठिन हो जाना।
- ✓ मनोदशा, नींद या ऊर्जा के स्तर में महत्वपूर्ण परिवर्तन का अनुभव करना।
- ✓ बोझ जैसा महसूस करना या दैनिक जीवन का सामना करने में असमर्थ होना।
- ✓ थकावट, दर्द या भूख न लगना जैसे शारीरिक लक्षणों से जूझना।

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

आत्महत्या की प्रवृत्ति को समझना और उसका प्रबंधन करना कोई ऐसी बात नहीं है जिसे आपको अकेले ही करना 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/suicide/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।