

आत्महत्याबाट बचौं र बचाऔं



आत्महत्या र यसको न्युनीकरणका उपायहरू

अनुरोधक

आत्महत्या न्युनीकरण संयुक्त अभियान सञ्जाल

पाल्पा



प्रकाशनका लागि आर्थिक सहयोग :

जिल्ला विकास समिति, पाल्पा

सिपको विकास गर्ने, स्थानिय तहमा सक्रिय संघ संस्था तथा क्लवहरूमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षाको छलफल बढाउने जसबाट अनिच्छित गर्भधारण तथा एच.आई.भी. र एड्सको संक्रमण, चेल्सिबेटी बेचिबिखनका घटना न्यूनीकरण गर्न सकिने र लैङ्गिक हिंसा तथा विभेद न्युनीकरणमा सहयोग पुगोस् । यसै गरि तनावमा परेका व्यक्तिहरूलाई पूर्णस्थापना र सहयोगका लागि समन्वय र सहकार्यको प्रणाली विकास गर्ने, विद्यालय तथा कलेज तहमा अतिरिक्त क्रियाकलापहरूमा मनोसामाजिक विषयमा केन्द्रित कार्यक्रमहरू र जीवनोपयोगी सिपमूलक शिक्षा कार्यक्रम आयोजना गर्ने, संघ संस्थाहरूबाट व्यक्तिलाई सम्मानजनक व्यवहार प्रदर्शन गर्ने, कुनै व्यक्ति वा परिवारमा घटेको घटनालाई व्यक्तिगत वा परिवारको मात्रै समस्याको रूपमा नलिई सामाजिक समस्याको रूपमा स्वीकार गर्ने, विभिन्न निकायको सहयोगमा सुचना र शिक्षामुलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने । जस्तै सडक नाटक, पोस्टर, पम्पलेट....., आत्म हत्या एक किसिमको जघन्य सामाजिक अपराध हो भन्ने वास्तविकतालाई महशुश गराउने खालका सूचना प्रसारण गर्ने साथै न्यूनीकरणको लागि गर्न सकिने नविनतम उपायहरूको खोजि गर्ने ।

दौतरी वा साथीभाइहरूले के गर्ने ?

साथीहरूको चासो व्यक्त गर्ने क्रममा उसको विचारहरू/भावनाहरूलाई व्यक्त गर्नबाट नरोकी भावनाहरू प्रकट गर्न लगाउने, उसका कुरा सुन्ने, उसका अनुभवहरू स्वीकार्ने । साथीलाई पिरोलिएको समस्या प्रति आफुले के सहयोग गर्न सक्छु भनेर सोध्नुहोस र सकेको सहयोग गर्नुहोस् । घर तथा घनिष्ठ साथीहरूमध्ये कसले उसको सहयोग गर्न सक्छु भनेर पत्ता लगाउनुहोस् । सहयोगको रूपमा सामुदायिक संस्था, मनोविमर्श कर्ता/केन्द्र तथा उपचारको सहायता लिन सकिन्छ भन्ने कुरा स्पष्ट पारिदिनुहोस्, दुबै मिलेर आउने केहि घण्टा र दिनहरूको लागि योजना बनाउने र कानुनी उपचारको उपायहरूका लागि स्थानिय निकाय, प्रहरी, महिला तथा बालबालिका कार्यालय र कानुनी सहायता समिति र सम्बन्धीत सरकारी तथा गैरसरकारी सहयोगी संघसंस्थाहरूमा जान सहयोग गर्ने ।

तनावबाट मुक्त रहन वा गर्न सकिने उपायहरू:

- आफ्नो समस्याहरू पहिचान गर्नुहोस् । समस्या समाधानका उपायहरू खोज्नुहोस् । साथी भाइ र आफन्तहरूको सहयोग लिनुहोस । व्यक्तिहरूसँग घुलमिल हुनुहोस् ।
- समस्याका कुरा वा आफना विचारहरू/भावनाहरूलाई मन मिल्ने साथी वा व्यक्तिसँग व्यक्त गर्नुहोस् ।
- तपाईंको इच्छा, भावनाहरू र अनुभवहरू महत्वपूर्ण छ भन्ने ठान्नुहोस् र पुरा गर्न धैर्य हुनुहोस् ।
- आफुलाई पिरोलिएको समस्या प्रति म आफुले के गर्न सक्छु भनेर आत्मालाई सोध्नुहोस र घर तथा घनिष्ठ साथीहरूमध्ये कसले तपाईंको समस्या समाधानमा सहयोग गर्न सक्छु भनेर उनीहरूको सहयोगको माग गर्नुहोस ।
- सहयोगको रूपमा सामुदायिक संस्था, मनोविमर्शकेन्द्र अस्पताल, प्रहरी कार्यालयको महिला तथा बालबालिका सेलमा सहयोग तथा उपचारको सहायता लिन सकिन्छ भन्ने कुरा स्पष्ट हुनुहोस ।
- आवश्यक सहयोग चाहिएको छ भने सहयोग लिन जाने योजना बनाउनुहोस् ।

आत्महत्याबाट बचावका सहयोगी क्रियाकलापहरू:

भावनात्मक सुस्वास्थ्य, विभिन्न सामाजिक रीतिरिवाज, खेल, संगठन आदिमा समावेश हुनु, परिवार र साथीवीच सम्बन्ध जोड्नु र सम्पर्कमा रहनु, परिवार,

साथीहरू तथा अन्य नजिकका नातेदारबीच सहयोगको आदनप्रदान, उच्च आत्म सम्मान, शारीरिक र वातावरणीय पक्ष जस्तै: पर्याप्त निद्रा, सन्तुलित आहार, शारीरिक व्यायाम र लागु पदार्थ मुक्त वातावरण, मन र दिमाग खुशी र शान्त बनाउने क्रियाकलापहरू, धार्मिक तथा साँस्कृतिक मुल्यमान्यतामा विश्वास, समाजिक क्रियाकलापमा संलग्नता, सामाजिक वातावरण र जीवनसँग सन्तुष्टी, सकारात्मक सामना गर्न सक्ने क्षमता, सकारात्मक सामाजिक सहयोग प्रणाली, मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा पहुँच आदि ।

आत्महत्या हुनबाट बच्ने उपायहरू:

- एकलोपनाको महशुश भएमा साथीसंगी र आफन्तकोमा जाने वा बस्ने ।
- समुह वा साथीहरूसँग बस्ने र सकारात्मक सौचको विकास गर्ने ।
- आफुलाई मनपर्ने खेलकुद वा अन्य व्यायाम वा मनोरञ्जनका कार्यक्रममा सहभागि हुने ।
- घर परिवारका मन मिल्ने सदस्य तथा साथीहरूसँग मनका कुरा व्यक्त गर्ने ।
- समाजमा रहेका सहकारी वा अन्य संघसंस्था, समूहहरू ध्यान केन्द्रहरूमा सहभागि हुने ।
- समुदायतहमा यस्ता समस्यामा परेकाहरूको लागि आर्थिक तथा मानसिक सहयोग केन्द्रहरू गठन गर्ने ।
- समाजमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्न र जीवनको महत्व बुझाउने खालका सुचना संचार तथा शैक्षिक साधनहरू तयार र प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्ति आफुलाई कुनै उत्पादनमुलक काममा धेरै समय व्यस्त गराउने प्रयत्न गर्ने ।
- जीवनोपयोगी सीपका उपाय अपनाउने प्रयास गर्ने । आदि

आँफै मरेर जितिन यहाँ

भन खुशी र सफल बन्छन पिडकहरू ।

मर्छन लाचार र अशक्तहरू

संघर्ष गरेर बाँच्छन साहसीहरू ॥

धैर्यता साहस र कर्तव्यले

बनाई वास्तविक जीवन सफल ।

पिडा दिन सक्छन पिडकलाई

खुशी र सन्तुष्ट बन्छन सन्तति र आफन्तहरू ॥

पाल्पा जिल्लामा रहेका परामर्श केन्द्रहरू:

- जिल्ला अस्पताल, तानसेन ०७५-५२०१५४ र रामपूर अस्पताल, रामपूर ०७५-४००१५४
- जिल्ला प्रहरी कार्यालय, तानसेन १००, ०७५-५२०१९९ र ५२११००
- इन्द्रेणी समाज केन्द्रको परामर्श केन्द्र, विशाल बजार तानसेन ०७५५२००९१
- नेपाल परिवारनियोजन संघ पाल्पा शाखाको परिवार स्वास्थ्य क्लिनिक तानसेन ०७५-५२०७२३
- महिला तथा बालबालिका कार्यालय, विशाल बजार तानसेन ०७५-५२०५९९
- मिशन अस्पताल तानसेन पाल्पा ०७५-५२०१११
- लुम्बिनी मेडिकल कलेज, प्रभास तानसेन ०७५-५२०८४१

समस्या समाधानका लागि सम्पर्क

चौबिसै घण्टा : १००, ०७५-५२११००, ०७५-५२०१५५, ०७५-५२०१९९
कार्यालय समय : ०७५-५२०१५४, ०७५-५२००५९, ०७५-५२०८४९,
०७५-५२०५५५, ०७५-५२०७२३

जीवनको महत्वः

तपाईं नै यो संसारको सबै भन्दा महत्वपूर्ण व्यक्ति हो। तपाईं जस्तो अरु कुनै व्यक्ति छैन, अरुको नक्कल नगर्नुहोस्। आफूमा भएको क्षमता प्रस्फुटन गर्ने अवसर खोजि गर्नुहोस्। हालसम्म तपाईंले गरेका राम्रा कुराहरूको मात्रै पटक पटक स्मरण गर्नुहोस्। आफ्नो जीवनको महत्व बुझी आफूले आफैलाई माया गर्नुहोस्। जीवन चक्रको क्रममा ८४ हजार जुनि पछाडि मात्रै जीवन एक पटक पाइन्छ भनिन्छ। त्यसैले मानव भाएर जन्मनु अनि बाँच्नु नै एउटा महत्वपूर्ण पक्ष हो। मानिस सामाजिक प्राणी हो। सम्पूर्ण जीवनमा मानव जीवन सर्वश्रेष्ठ सृष्टि हो। मानिसको जीवन पुन प्राप्त गर्नु कठिन हुन्छ। त्यसैले यो जीवनमा अजरअमर हुने कार्य गर्नु पर्दछ। हामी मानव जाति साच्चै भाग्यमानी छौं। त्यसैले यो दुर्लभ मानव जीवनलाई रमाइलोसंग हाँसी खुशी विताउनु पर्दछ। मानिसले धेरै कल्पना गरेका देखेका सपनाहरू पुरा हुँदैनन्। त्यसैले हामी कल्पनामा हैन यथार्थमा जिउन जान्नु पर्दछ। जसरी आगोको धर्म पोल्नु, पानीको विशेषता शितलता दिनु हो भने मानिसको धर्म समाजमा रही सेवा गरी बाँच्नु नै हो। आफ्नो आत्माको हत्या गर्नु, अर्काको आत्माको हत्या गर्नु भन्दा बढी पाप गर्नु हो। जसले आफ्नो आत्माको हत्या गर्दछ त्यो पापी हो। उसले यस लोक र परलोकमा समेत सन्तोष प्राप्त गर्न सक्दैन।

आत्महत्या साधारण जानकारी

आफ्नै जीवन समाप्तीको अभिप्रायले आफैबाट निर्देशित भई गरिने गतिविधिको परिणाम स्वरूप व्यक्तिको मरण वा मृत्यु हुन्छ भने त्यस किसिमको मरण वा मृत्युलाई आत्महत्या भनिन्छ। WHO का अनुसार विश्व भरि वार्षिक दश लाख व्यक्तिहरूले आत्महत्या गर्ने गरेको पाईएको छ। जसका कारण धेरै देशहरूमा यो मृत्युको दश कारणहरू मध्येमा पर्न गएको छ। तथ्याङ्कका अनुसार विश्वमा सबै भन्दा बढी आत्महत्या चीनमा हुने गरेको छ भने विश्वमा हरेक ४० सेकेण्डमा एक जनाले आत्म हत्या गरेको पाइन्छ। करिव ९५ प्रतिशत आत्महत्या गर्ने मानिसहरू मानसिक रोगी समेत हुने गरेको कुरा अध्ययनले देखाएको छ।

एक अध्ययनका अनुसार प्रजननशिल महिलाहरूको मृत्युमा पहिलो कारण वा १६% आत्महत्या रहेको छ। जुन १९९८ मा तेस्रो कारण वा १०% मात्र थियो। नेपालमा आत्महत्या गर्नेको संख्या प्रति वर्ष ९.८५ प्रतिशतले बृद्धि भइरहेको छ। सन् १९९१-२००१ को तथ्याङ्क अनुसार आत्महत्या गर्ने सम्भावना बढि भएका समूहमा १५-२४ वर्ष उमेर समुहका पर्दछन्।

आत्महत्या हुन सक्ने सम्भावित कारणहरू

सामान्यतया आत्महत्याका प्रमुख कारणहरूमा बंशाणुगत, दिमागको संरचना, वाल्यकालिन भोगाईहरू र वैयाक्तिक कारणहरू, पारीवारीक तथा सामाजिक वातावरण रहेका छन्। समग्ररूपमा आत्महत्या हुन सक्ने सम्भावित कारणहरूमा पारीवारीक कलह, आर्थिक विपन्नता, घरेलु हिंसा, जीवनमा असफलता, प्रेममा असफलता, असफल बैवाहिक सम्बन्ध, अनैतिक सम्बन्ध र नकारात्मक नतिजाका कारण इज्जत गुम्ने डर अथवा सम्मानमा ठेस पुग्ने डर, शिक्षामा असफलता, माया ममताको अभाव, जीवनको महत्व थाहा नहुनु, जीवन जिउनका लागि वैकल्पिक अवसरहरूको खोजि नगर्नु, लामो समयसम्मको पारीवारीक विछोड, दीर्घकालिन रोगको कारण आदि प्रमुख रूपमा देखिन्छन्।

पाल्पामा आत्महत्याको वर्तमान् अवस्था

पाल्पा जिल्लामा संख्यात्मक रूपमा हेर्दा आत्महत्याका घटनाहरू क्रमश बढिरहेका छन्। आ.व. ०६६/०६७ मा ४४ जना, ०६७/०६८ मा ६७ जना र ०६८/०६९ मा ७४ जना र ०६९/०७० मा ६० जना रहेको छ भने यस आ.व. ०७०/०७१ को चैत्र सम्ममा ४१ (पुरुष २६ महिला १५) जनाको मृत्यु भईसकेको छ। शैक्षिक योग्यताको आधारमा हेर्दा एस.एल.सी.तह भन्दा कम अध्ययन गरेकाहरू ६८ प्रतिशत, सो भन्दा माथि शिक्षा हासिल गर्ने ३२ प्रतिशत देखिन्छन्। विशेष गरि श्रावण र फाल्गुण महिनामा सबै भन्दा बढी आत्महत्या हुने गरेको देखिन्छ। उमेर समुह हेर्दा २६ देखि ४० वर्षका ३९ प्रतिशत, १६ देखि २५ वर्ष समुहका २९ प्रतिशत र ४१ देखि ६० वर्ष समुहका २५ प्रतिशत रहेको छ। यस जिल्लामा आत्महत्या गर्ने कारणमा सबै भन्दा बढी पारिवारीक कलह, आर्थिक विपन्नता, घरेलु हिंसा, जीवनमा असफलता, प्रेममा असफलता, असफल बैवाहिक सम्बन्ध, अनैतिक सम्बन्धका कारण इज्जत गुम्ने डर, नकारात्मक परिणामका कारण सम्मानमा ठेस पुग्ने डर, शिक्षामा असफलता, माया ममताको अभाव, दीर्घकालिन रोगको कारण आदि प्रमुख रूपमा देखिन्छन्।

आत्महत्या गर्न सक्ने व्यक्तिहरूमा देखा पर्ने लक्षण र चिन्हहरू

- क) शारीरिक परिवर्तनः** कुनै पनि विषयमा रुची वा खुशीमा कमी, शारीरिक शक्तिमा कमी, व्यक्तिगत सरसफाईमा कमी, सुताईको बानीमा परिवर्तन-धेरै सुत्नु वा थोरै सुत्नु, यौनको अनीक्षा, खाने बानीमा अचानक परिवर्तन-धेरै वा थोरै भोकको इच्छा, वजनमा घटबढ, स-साना रोगहरू बढी लाग्नु आदि।
- ख) बानी व्यवहारहरूः** आफ्ना भावनाहरू प्रस्ट राख्न सक्दैनन्, राम्ररी सोच्न सक्दैनन्, ठिक समयमा सहि निर्णय गर्न सक्दैनन्, नयाँ उपाय वा कतै जाने बाटो पहिचान गर्न सक्दैनन्, खानामा रुची देखाउँदैनन्, नीन्द्रा नपर्ने लक्षण बताउँछन् तथा काममा ध्यान दिन सक्दैनन्, परिवार साथीभाइ र समाजबाट टाढा वा एकलोपन देखाउछन्, उदासीपनाबाट बाहिर निस्कन सक्दैनन्, सदैव दुःखको अनुभूति गर्छन्, जीवनमा परिवर्तनको सम्भावना देख्दैनन्, आफुलाई अयोग्य महशुस गर्दै जान्छन्, रक्सी तथा लागुपदार्थको गलत प्रयोग बढाउँदै जान्छन्, आवेगमा आएर काम गर्छन्, पहिले गर्दै आएका र महत्वपूर्ण लागेका कामहरू छोड्दै जान्छन्, व्यक्ति स्वयंलाई महत्वपूर्ण लागेका सम्पत्तिहरू अरुलाई दिदै जान्छन्। अन्तिम चिठ्ठिहरू वा डायरी, सामाजिक सञ्जालका माध्यमहरू (फेसबुक, ट्वीटर) मा अस्वभाविक र विरक्तीपूर्ण सन्देशहरू लेख्छन् आदि।
- ग) कुराकानीको सिलसिलामा देखिने केहि संकेतका उदाहरणहरूः** भागु- “म अरु अब सहन सक्दिन।”, भविष्य नदेख्नु -“के नै छ र? चीजहरू/स्थितिहरू कहिल्यै राम्रा हुनेवाला छैनन्।”, दोषी भावना-“सबै मेरो गल्ती हो, मेरो दोष हो।”, एकलोपन- “मलाई कसैले वास्ता गर्दैनन्, मेरो कुरा कसैले सुन्दैन, म एकलो छु।”, छियाछिया भएको-“म एकदमै विक्षिप्त भएको छु, कहिल्यै पुर्वः अवस्थामा नफर्किने गरी।”, असहाय - “मैले केहि गरे पनि कुनै परिवर्तन ल्याउन सकिदिन।” “मेरो नियन्त्रण बाहिरको कुरा हो।” “सबै नराम्रो मलाई नै हुन्छ।”, मन अर्कै तिर जानु, आत्महत्या वा मर्नुको बारे कुरा गर्नु, आत्महत्याको योजना बनाउनु आदि।

समस्या समाधानका लागि व्यक्ति, घरपरिवार, समाज, र संघ-संस्थाहरूको भूमिका

व्यक्ति आफैले के के गर्ने ? :

विभिन्न सामाजिक रीतिरिवाज, खेलकुद तथा संगठनमा सहभागी हुने, समस्या समाधानका लागि सहयोगिको भूमिका खोजी गर्ने, परिवार र साथी बीच सुमधुर सम्बन्ध जोड्ने, आफन्तको सम्पर्कमा रहने, परिवार, साथीहरू तथा नजिकका नातेदारहरूबाट सहयोग लिने तथा दिने, शारीरिक तथा वातावरणीय पक्षहरू जस्तै पर्याप्त निद्रा, सन्तुलित आहार, शारीरिक व्यायाममा सक्रिय हुने, धुम्रपान, मद्यपान तथा कडा किसिमका लागु पदार्थबाट मुक्त रहन प्रयास गर्ने, सकारात्मक सोचाइको विकास गर्ने, अरुको उक्साहट तथा बहकाउमा नलागी वास्तविक समस्याको कारण पत्ता लगाउने प्रयास गर्ने, आफन्तहरूबाट दिईने सल्लाहलाई ठीक वा वेठीक भनी छुट्टाउन कोशिश गर्ने, आत्मबल बढाउने, आफुलाई चिन्तामुक्त र खुशी रहने, आफ्नो समस्या अरुलाई खुलस्त भन्न प्रयास गर्ने आदि।

घर परिवारले के गर्ने ? :

परिवारका सदस्यहरूको दैनिक गतिविधीहरूको निगरानी राख्ने, फरक व्यवहार देखाउने तथा असल बाटोबाट अलगिन लागेका सदस्यहरूसंग आपसमा बसी छलफल गर्ने, परिवारका सदस्यहरूका भावनाको कदर र सम्मान गर्ने, मनोसामाजिक समस्यामा परि केहि समय अगाडि र पटक पटक मलाई बाँच्न मन छैन मर्न मन लागेको छ जस्ता अभिव्यक्ति दिईरहन्छ र शंकास्पद व्यवहार देखाउछन् भने नजिकको परामर्शकेन्द्र तथा स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने, चिकित्सकीय सल्लाह बमोजिमका औषधी नियमित खुवाउने, परिवारका शंकास्पद सदस्यलाई एकलै एकान्त वातावरणमा नछोड्ने, घातक औजार तथा औषधीहरू शंकास्पद व्यक्तिको पहुँचबाट टाढा राख्ने।

समाज र समुदायले के गर्ने ? :

सकारात्मक सामाजिक सहयोग प्रणालीको विकास गर्ने, भावनात्मक सुस्वास्थ्यको अवसर सृजना गर्ने, मनोसामाजिक समस्यामा परेकाहरूका लागि परामर्श केन्द्रको व्यवस्था गर्ने तथा त्यसको सुचना विस्तार गर्ने, जीवनदेखि निराश भएका तथा मानसिक तनावमा रहेका व्यक्तिहरूलाई सहयोगी संघ संस्थाहरूमा जानका लागि उत्प्रेरणा प्रदान गर्ने तथा सहयोग गर्ने, शारीरिक र मानसिक तथा संवेगात्मक परिवर्तन हरेक व्यक्तिलाई देखा पर्न सक्छ भन्ने वास्तविकता महशुस गरी उपयुक्त वातावरण व्यवस्थापन गर्न सहजीकरण गर्ने।

यसै गरी शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक परिवर्तन तथा आधुनिक वैज्ञानिक प्रगतिहरूको उपभोगमा सहजिकरण गर्ने तथा अवरोध नगर्ने, पूरातनवादी व्यवहार, संस्कार तथा अभ्यासहरूलाई समय सापेक्षता तर्फ उन्मुख गराउन पहल गर्ने, बालविवाह, बहुविवाह, अनमेल विवाह, घरेलु हिंसा तथा दाईजो प्रथालाई सामाजिक अपराधको रूपमा स्वीकार गरी सामाजिक रूपमै त्यस्ता विरसंगतिहरूको विरुद्धमा जुट्न क्रियाशिल रहने आदि।

सरकारी तथा गैर सरकारी संघ संस्था, विद्यालय र कलेजहरूले के गर्ने ? :

परिवर्तित सन्दर्भमा द्वन्द व्यवस्थापनलाई प्राथमिकता प्रदान गर्ने, समाजमा देखा परेका प्रमुख समस्याहरूको समाधान गर्ने साभा जिम्मेवारीको रूपमा स्वीकार गरी कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन गर्न निरन्तरता प्रदान गर्ने, किशोरकिशोरी, युवा तथा प्रौढहरू लक्षित परामर्श केन्द्रहरूको विस्तार गर्ने, किशोरकिशोरी तथा युवाहरूमा जीवनोपयोगी