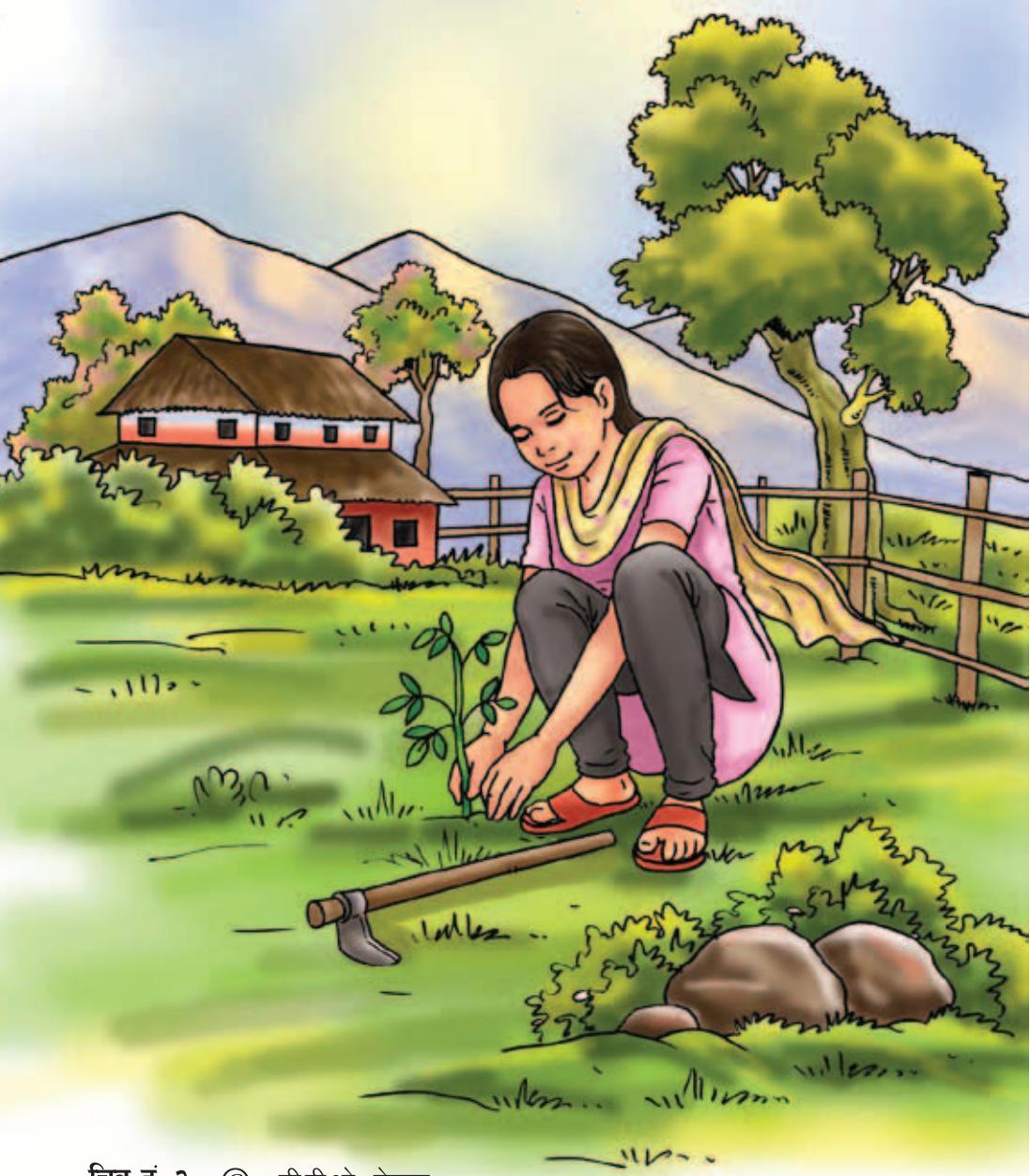


बाँचे संसार जितिन्छ !

आत्महत्या रोकथामका लागि टी.पी.ओ. नेपालको सामाजिक पहल

आत्महत्याको सोच आउनु एक प्रकारको मानसिक स्वारूप्य समस्या हो । यो मनोसामाजिक सहयोग र औषधी उपचारबाट पूरै निको हुने स्वारूप्य समस्या हो । यसको उपचारका लागि ढूलो आर्थिक भार पर्दैन ।





"म सत्र बर्षकी हुँदा एउटा समस्या आइपन्यो । जति कोसिस गरे पनि मैले त्यो सहनै सकिँन । मैले हारें । म भित्रभित्रै छियाछिया भएँ, दुर्टै । निराश भएँ । मलाई मर्न जाती लाग्न थाल्यो । मरे पछि यो पीडा भोग्नु पर्दैन भन्ने भो, अनि आत्महत्या गर्ने प्रयास गर्ँ । त्यो विष खाएपछि करस्तो हुँदो राच्छ भने नि भित्र आगाले पोले जस्तो सास फोक्सोले हैन अरु नै केहीले तान्न खोजेजस्तो...पानी मुखमा हाल्दा घाँटीमा बाटो थुनिए जस्तो ...। केही उपाय नदेखेपछि मर्न सजिलो उपाय ठानेकी त मर्न भन् गाहो हुँदो रैच । त्यो भन्दा बाँच्न त हजार गुणा सजिलो । जस्तो सुकै अप्टेरो परोस, मर्नुभन्दा त बाँच्न त कति सजिलो सजिलो । अहिले त मर्न कुरा समिक्खिँदा पनि आङ्ग नै जिरिङ्ग गर्छ ।" आत्महत्याको कोसिसबाट बाँचेकी एक युवतीको अनुभव

साँच्चै, आत्महत्यालाई समस्याको समाधान ठानेर आफूलाई सिध्याएपछि आफ्ना समस्याहरु समाधान होलान् त ? कि ती समस्याहरु भन् विकराल भएर हाम्रा आफन्तजनहस्ता, हामीले माया गरेकाहस्ता, फैलिएर नजालान् त ? आत्महत्या गरेपछि हामीलाई माया गर्ने परिवार, आफन्त, छोराछारीको जीवन सहज होला ?

अहँ, आत्महत्यालाई एकजनाले समस्या समाधानको बाटो ठान्दा अरु धेरै आफ्नाहस्तलाई भने त्यसले भन ढूलो समस्या निम्त्याइदिन्छ । एकजनाले आत्महत्या गर्दा पुस्तौ-पुस्तासम्म उसका आफन्तहस्तलाई मरेतुल्य भएर बाँच्नुपर्छ ।

आफूले आफ्नै जिन्दगीको अन्त्य गर्नु आत्महत्या हो । आत्महत्या मनोवैज्ञानिक, जैविक एवम् सामाजिक दुर्घटना हो । विश्व स्वारथ्य संगठनको तथाङ्गु अनुसार वर्षेनी भण्डै १० लाख मान्छेले आत्महत्या गर्ने गरेको र आत्महानी प्रयास गर्नेहस्तको संख्या त्यो भन्दा बीस गुणा बढी अर्थात भण्डै दुई करोड रहेको छ । हरेक तीन सेकेन्डमा एक आत्महानीको प्रयास र हरेक चालीस सेकेन्डमा एकको मृत्यु हुने गरेको पाइएको छ । यो संख्या समस्त प्राकृतिक तथा मानव निर्मित प्रकोप, युद्ध, आतंककारी हमला, हत्या र हिसाबाट हुने बार्षिक मृत्युदर भन्दा बढी हो । प्रायः महिलाहरु पुरुषभन्दा बढी आत्महानीको प्रयास गर्ने गर्दछन् । तर आत्महत्याबाट ज्यान गुमाउनेहस्तको संख्यामा पुरुषहरु नै बढी रहेको पाइएको छ ।



चित्र १. यस चित्रमा एक किशोरीले आत्महत्या गर्न सक्ने साधन तथा विषादी हस्तलाई माटोमुनि पुरेर नष्ट गरिरहेकी छिन् ।



चित्र २. आत्महानी गर्न सक्ने साधन तथा विषादीहस्तलाई माटोमुनि गाडेर त्यसमाधि सुन्दर बिस्त्वा रोपेको छ यस चित्रमा आत्महानीको सोच आए पनि त्यस सोचलाई हटाई जीवनलाई पुनः सुन्दर बनाउन सकिन्दै भल्ने सन्देश दिन खोजिएको छ ।

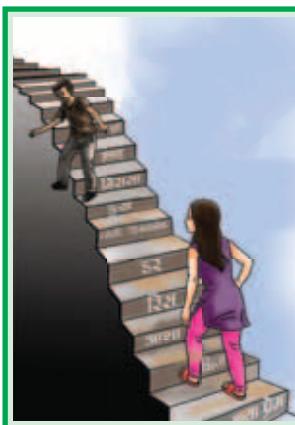
यी दुवै चित्र देखाउदै चित्रको बारेमा छलफल गर्नुहोस्, र छलफलबाट आएका कुरालाई स्पष्ट पाँदै माथिका हरफहरू घटेर सुनाउनुहोस् ।



आत्महत्याको सोच आउनु एउटा मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो । मनोविमर्श तथा स्वास्थ्य उपचारबाट यो पूर्णरूपमा निको हुन्छ ।

हामी हरेकका जीवनमा केही न केही समस्या आइरहेका हुन्छन् । हामीले तिनको समाधान पनि गरिरहेका हुन्छौं । जीवन हाँसी खुशी अगाडि बढाउँछौं । तर कहिलेकाँही भने कुनै कुनै समस्या समाधान गर्न निकै गाहो हुन्छ । हामी ती समस्यासँग जुध्हाँ । कहिलेकाँही ती समस्याबाट परपर भाग्हाँ । तर कुनै समस्यामा भने हामी यसरी जकडिएका हुन्छौं कि आफूले गरेका समाधानका प्रयासहरू निर्थक लाग्न थाल्छन् । मनमा बेचैनी बद्न थाल्नुका साथै आफूलाई कमजोर, निराश र असहाय महसुस गर्न थाल्छौं । प्रायः सबैको जीवनमा कुनै न कुनै बेला यस्तो सोच आउन सक्छ । यो स्वभाविक प्रक्रिया हो, केही समयपछि त्यस्तो सोच आफैं हराएर जान्छ ।

तर कुनै बेला हामीलाई मर्नु वा आत्महत्या गर्नु नै सबैभन्दा ठीक होकि जस्तो लाग्न पनि सक्छ । यस्तो सोच आइरहयो भने यसलाई जोखिमपूर्ण वा आपत्कालिन अवस्था मान्नु पर्दछ र तुरुन्त उपचारका लागि जानुपर्दछ । जुनसुकै कारणले होस् आत्महत्याको सोच बारम्बार आइरहनु भनेको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो । यस्तो समस्याको पूर्ण उपचार हुन्छ । यसका लागि हामी नजिकैको स्वास्थ्य संरक्षा वा मनोविमर्श केन्द्रमा जान सक्दछौं जहाँ निशुल्क सेवा उपलब्ध हुन्छ । तसर्थ यसको उपचारमा ठूलो आर्थिक भार पर्दैन । उपचार पछि हामी आफ्ना समस्यासँग जुध्न फेरी हिम्मत गर्न सक्छौं, पीर, चोट, व्यथाहरू खने हिम्मत र आत्मविश्वास बढेर आउँछ ।



चित्र ३. यस चित्रमा व्यक्तिको जीवनमा आउने सबैगहरू देखाइएका छन् । हरेक व्यक्तिहरूले जीवनकालमा यस्ता सबैगहरू महसुस गरेका हुन्छन् । यो चित्र देखाउँदै सहभागीहरूलाई उनिहरूको जीवनकालमा यस्ता अनुभवहरू छन् कि द्वैनन् सोधनहोस् र आत्महानीको सोचाइ आएको/नआएको बारेमा लेखाजोखा गर्नुहोस् । यदि आत्महानीको सोचाइ आएको छ भने कहिलेदेखि शुरु भएको, के तेत्रारी गरेको छ, तथा योजनाको बारेमा सोधनहोस्, साथै चेकलिष्ट भर्नुहोस् र मनोविमर्शकर्तालाई सिफारिस गर्नुहोस् ।



आत्महत्याका संकेत तथा जोखिमका चिन्हहरू

- **मृत्युबारे कुरा गर्ने :** आत्महानीको सोच भएका व्यक्तिहरूले कुनै न कुनै रूपमा मर्ने, वेपत्ता हुने वा आत्महानीको कुरा गर्ने, आदि गर्दछन् ।
- **हालै महत्वपूर्ण कुराहरू गुमाएको:** त्यसैगरि आफन्त वा प्रियजनको मृत्यु, सम्बन्धविच्छेद, नजिकको व्यक्तिसँग अलगिएको, सम्बन्ध विप्रिएको, जागिर गुमाएको, सम्पत्ति, हैसियत, धार्मिक आस्था गुमाएको, आदि ।
- **व्यवहार परिवर्तन :** मेरो कोही छैन, मलाई कसैले फुटेको आँखाले पनि हेर्दैनन्, अब म कसको लागि बाँच्नु जस्ता निराशावादी कुराहरू गर्ने, आफ्नो जीवनप्रति कहिले पनि राप्रो हुन सक्छ भन्ने विचार गर्न नसक्ने, आफूलाई असहाय महशुस गर्नुको साथै आफू नभएमा सबैको राम्रो हुन्छ भन्ने कल्पना गर्दै आफ्नो कार्यहरू शिलशिलाबद्ध तरिकाले गर्ने, मूल्यवान् सामग्री अरूलाई दिने, ऋणहरू तिर्ने, सम्पत्तिहरूको बारेमा विश्वासिलो व्यक्तिहरूलाई जानकारी दिने, नजिकको व्यक्तिहरूको बारेमा सोच्नुको साथै कही व्यवस्था पनि गरिदिने, पहिला धेरै रिसाउने व्यवहार भएमा परिवर्तन आउने, आफूले माया गर्ने व्यक्ति वा रेखदेख गर्ने व्यक्तिसँग भेटघाट वा कुराकानी गर्ने जस्ता व्यवहारहरू देखाउँछन् ।



चित्र ४. यस चित्रमा परिवारका सबै सदस्यहरू टेलिभिजनमा रमाइलो कार्यक्रम हेरेर मनोरञ्जन गरिरहेका छन् तर एक महिला उत्तम मनोरञ्जनमा सहभागि छैनन् । उनी दुखी अवस्थामा छिन् । उनलाई आफ्नो मन र शरीर एकै ठाउमा केन्द्रित गर्ने कठिन भइरहेको देखिन्छन् । आफूलाई कमजोर, निराश, असाध्य महशुस हुँदै जाँदा आत्महानीका सोचाइ समेत आउन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा व्यक्तिले कस्ता संकेतहरू देखाउँछन् छलफल गर्ने र छलफलमा आएका बुँदाहरूलाई समेटी माथिका हरफहरू पढेर सुनाउँनुहोस् ।



आत्महत्या सम्बन्धी गलत धारणा तथा यथार्थहरू

आत्महत्या जहाँ र जोसुकैले गर्ने भएता पनि यसलाई स्थान, धर्म, वर्ग, जातजातियताका आधारमा फरक-फरक तरिकाले लिने गरिएको पाइएको छ । हाप्रो समाजमा रहेका केही गलत धारणा तथा यथार्थहरू निम्नानुसार छन् :

गलत धारणा	यथार्थ
आत्महत्या गर्ने दृढ संकल्प भएका व्यक्तिहरूलाई आत्महत्या गर्नबाट कर्सेगरी बचाउन सकिन्छन् ।	उचित ध्यान पुऱ्याएर उपचार तथा मनोविमर्श प्रदान गरेर आत्महत्या रोक्न सकिन्छ ।
आत्महत्या गर्ने मान्छेले केही पनि संकेत दिँदैनन् ।	धेरेजसो आत्महत्याबाट मृत्यु भएका व्यक्तिहरूले आत्महत्याको कुरा गर्ने वा आफू आत्महत्या गर्दैछु भनेर स्पष्ट संकेतहरू दिने गर्दछन् ।
आत्महत्याका प्रयास गरेका व्यक्तिहरूको एकपटक उद्घार भएपछि आत्महत्याको खतरा ठर्दछ ।	समस्याको वास्तविक पहिचान तथा उपयुक्त सहयोगको अभाव भएमा भविष्यमा पनि आत्महत्याको खतरा रहने गर्दछ ।
न्युन आर्थिक अवस्था भएको वर्गमा आत्महत्याको दर उच्च हुन्छ ।	आत्महत्याको समस्या कुनै आर्थिक सामाजिक सीमाहरूभित्र मात्र सीमित हुँदैन ।
आत्महत्याका सोचाई भएका व्यक्तिहरूलाई आत्महत्या सम्बन्धी कुरा गर्दा आत्महत्या गर्न ऊ भन् उक्सन्छ ।	आत्महत्या सम्बन्धी सोचाई भएका व्यक्तिहरूलाई आत्महत्या सम्बन्धी कुरा गर्दा समस्या तथा जोखिम पत्ता लगाउन र जीवन जोगाउन सकिन्छ ।
आत्महत्याको कुरा गर्ने व्यक्तिहरूले आत्महत्या गर्दैनन् ।	प्रत्येक १० जना मध्ये ८ जनाले आत्महत्या पूर्व आत्महत्याको आशयका बारेमा कुरा गर्ने गर्दछन् ।
व्यक्तिहरूले आफूप्रति ध्यानाकर्षण गर्न वा धुक्काउनका लागि आत्महत्याको प्रयास गर्ने गर्दछन् ।	आत्महत्याको प्रयास गर्ने व्यक्तिले उपयुक्त सहयोगको खोजी गरेका हुन्छन् । यदि यसलाई सामान्य रूपमा लिएको खण्डमा नितजा घातक हुनसक्छ ।



चित्र ५. पहिलो चित्र (क) मा आत्महानी गर्न गइरहेको व्यक्तिलाई उनका साथीहरूले जिज्याइरहेका छन् । उनको त्यस्तो व्यवहारलाई संवेदनशील स्पमा नलिएको र नपत्याएको भावमा हाँसोमा उडाएको देखिन्दै ।



चित्र ५. दोस्रो चित्र (ख) मा समस्यामा परेको महिलालाई सबैले सान्त्वना दिइरहेको छ । यो चित्रमा दुःखी महिलालाई देखदा हामीलाई सहयोगको भावना आउँछ तर आत्महानीको योजना नै भएका व्यक्तिलाई भने हामीले हाँसोमा उडाउने गर्दौं यस्ता किसिमका हाम्रा समाजमा रहेका धेरै गलत धारणाहरूले गर्दा आत्महत्याको प्रयास बढाई गइरहेको पाइन्दै ।

यो चित्र देखाउँदै आत्महानीका संकेत तथा जोखिम चिह्नका तथा आत्महानी सम्बन्धी गलत धारणा र सत्यताका बारेमा छलफल गर्नुहोस ।

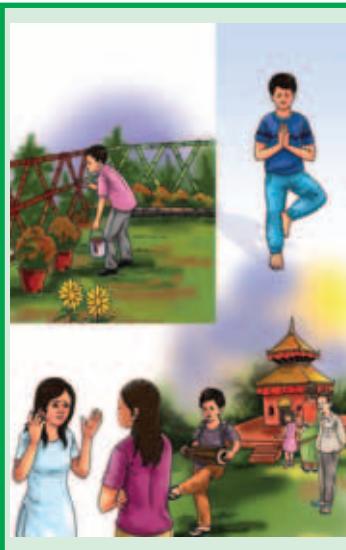


चित्र नं. ६

© दीपीशौ. नैपाल

आत्महत्याको सोच आउने स्वास्थ्य समस्या समाधानका लागि व्यक्ति स्वयंको भूमिका :

- ❖ सकारात्मक सोचको विकास गर्ने ।
- ❖ आफूमा आएका संवेगहरूलाई नियाल्ने र तनावका कुराहरु भए आफ्ना विश्वासिला व्यक्तिलाई सुनाउने ।
- ❖ पर्याप्त मात्रामा आराम गर्ने ।
- ❖ मनमा धेरै कुरा नखेलाउने ।
- ❖ आफूले बिगतमा गरेका राम्रा कामहरू सम्फैर आफूले आफूलाई धन्यबाद दिने ।
- ❖ आफूले गर्न गरेका रमाईला लाग्ने कामहरू सुचारू गर्ने ।
- ❖ एकलै नबर्सने, सुरक्षित वातावरण वा साधनहरूबाट टाढै बर्सने ।
- ❖ मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा सहभागी हुने ।
- ❖ नियमितरूपमा योगा तथा व्यायाम गर्न (कडा खालको डिप्रेसन बाहेक) ।
- ❖ मनोविमर्श सेवाको साथै स्वास्थ्यकर्मीको सेवा लिने ।
- ❖ सहयोग लिन नहिचिक्चाउने ।



चित्र ६. यी चित्रहरूले के भन्न खोजिरहेका छन् प्रश्न गर्नुहोस् र छलफललाई अगाडी बढाउँनुहोस् ।

- ❖ पहिलो चित्रमा एकजना किशोरते फ्लवारीमा समय बिताएर आफूलाई व्यस्त बनाइरहेका छन् ।
- ❖ दोस्रो चित्रमा एक व्यक्ति योगा गरिरहेका छन् ।
- ❖ तेस्रो चित्रमा आफ्ना कुराहरू साथीलाई सुनाइरहेका छन् ।
- ❖ चौथो चित्रमा आफ्नो धार्मिक आस्था अनुसार पूजापाठ गर्नुका साथै मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा सहभागी भइरहेका छन् ।

यी चित्रहरू देखाइ छलफल पश्चात आत्महत्या न्युनिकरण गर्न व्यक्ति स्वयम्भको भूमिका के हुन सक्छ छलफल गर्ने र आत्महानीको सोचाइ आएको द्वारा भने त्यस्तो सोचाइ हटाउनका लागि व्यक्ति आपैते उल्लेखित क्रियाकलापहरू गर्न सकिन्दै भनेर चित्र देखाउँदै प्रष्ट पार्नुहोस् ।



चित्र नं. ७

© टी.पी.ओ. नेपाल



आत्महत्याको सोच आउने स्वास्थ्य समस्या समाधानका लागि परिवारको भूमिका :

१. सचेत रह्ने :

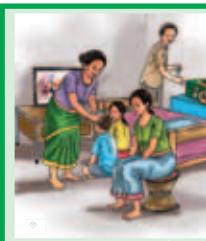
कसैलाई आत्महत्याको सोच आएको छ अथवा आत्महत्याको प्रयास गर्ने योजना बनाएको छ भने कुनै न कुनै माध्यमबाट संकेत दिने गर्दछ । यदि कसैले निराशाजनक कुरा गर्ने, आशा विहीन हुने, सहयोग विहीन, आफ्नो जीवन मूल्यहीन भएको कुरा गर्ने, एकान्तमा बस्न मन गर्ने, स-सानो कुरामा भट्टें रिसाइहाल्ने, छटपटाहट हुने जस्ता लक्षणहरू देखिएमा त्यो व्यक्तिले आत्महत्या गर्न सक्छ है भन्ने कुरा बुझ्नु पर्छ र सावधानी अपनाउनु पर्दछ।

२. गर्नुपर्ने व्यवहार तथा कुराकानी :

- ❖ कुराको शुरुवात गर्दा अनौपचारिक तरिकाले गर्ने ।
- ❖ व्यक्तिसँग कुरा गर्दा धेरै मान्छे भएको बेला कुरा नगर्ने, एकलै भएर कुरा गर्ने ।
- ❖ नरिसाइकन शिष्टापूर्वक कुरा गर्ने ।
- ❖ कुरा ध्यान दिएर सुन्ने ।
- ❖ भावना प्रति संवेदनशील हुने ।
- ❖ भावना व्यक्त गर्न समय दिने अथवा प्रोत्साहित गर्ने ।
- ❖ सहयोग गर्नु अघि उसको अनुमति लिने ।
- ❖ सकारात्मक कुराहरूको प्रशंसा गर्ने ।
- ❖ भविष्यप्रति आशा जगाउने खालको कुरा गर्ने ।
- ❖ परिवारमा उसको महत्वबारे बारम्बार भनिरहने ।
- ❖ निर्णय गर्ने अवसर उसलाई दिने ।

३. हेरचाह गर्ने तरिका :

- ❖ धारिलो हातहतियार, औजार, डोरी, विषादीहरू उसको पहुँचबाट टाढा राख्ने ।
- ❖ उसको हरेक क्रियाकलाप अवलोकन गरिरहने र अकरमात् परिवर्तन भएका व्यवहारलाई ध्यान दिने ।
- ❖ विश्वासिलो सम्बन्ध बनाउने ।
- ❖ व्यस्त रहन प्रेरित गर्ने र मन पर्ने काम गर्न दिने ।
- ❖ एकलै नछोड्ने ।
- ❖ समस्या समाधानका लागि वैकल्पिक उपायहरूको खोजी गर्न मद्दत गर्ने ।
- ❖ मनोविमर्शकर्तासँग सल्लाह लिने अथवा उपचारका लागि पुन्याउने ।



चित्र ७. चित्र ४ पनि देखाउँदै यी दुईमा के फरक छ भनि छलफल गर्ने र यसमा परिवारले के गरिरहेका छन् प्रश्न गर्नुहोस् । यस चित्रमा परिवारमा एकजना सदस्यले पानी दिइरहेको, अर्को सदस्यले आत्महानीका साधनहरूलाई उनीबाट टाढा नभेटिने ठाउँमा राख्दै गरेको, अन्य सदस्यले समेत रमाइलो क्रियाकलाप छोडेर उनी प्रति चासो देखाइरहेको वा ध्यान दिन खोजिरहेका छन् । त्यसपछि परिवारले गर्नुपर्ने भूमिकाको बारे छलफल गर्नुहोस् ।



चित्र छँ ८ 'क'

© ठीपीओ. नेपाल



चित्र छँ ८ 'ख'

© ठीपीओ. नेपाल



चित्र ८. चित्र देखाएर समुदायको भूमिकाबारे छलफल गर्नुहोस्

- ❖ पहिलो चित्र ८ क मा आत्महत्या न्युनिकरण सम्बन्धि पैरवी गरिरहेको देखाइएको छ ।
- ❖ दोस्रो चित्र ८ ख पहिले आत्महानीको व्यवहारलाई नपत्याएर हाँसोमा उडाइरहेका तिनै साथीहरूले समेत डोरी खोसेर सम्भाइरहेका छन् । (यो चित्र ४ (क) संग सम्बन्धित छ)

चित्रमा देखाए जस्तै आत्महानीका संकेतहरूलाई हल्का रूपमा नलिएर सहयोगको हात बढाउनु पर्दै यसका लागि समुदायको दलो भूमिका हुन्दै भन्दै समुदायले निर्वाह गर्नु पर्ने भूमिकाबारे पठेर सुनाउनुहोस् ।

आत्महत्याको सोच आउने स्वास्थ्य समस्या समाधानका लागि समुदायको भूमिका :

मानसिक स्वास्थ्य समस्या वा आत्महत्यालाई समुदायले हेर्ने गलत दृष्टिलाई सबैभन्दा पहिले परिवर्तन गर्नुपर्दछ । मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको व्यक्ति वा कसैले आत्महत्या नै गरिहाल्यो भने पनि समाजले विभिन्न उपनाम दिने गर्दछ । मानसिक स्वास्थ्य समस्या त्यो घरको त समस्या हो, मेरो होइन भन्ने सोच भयो भने सबैभन्दा ठूलो समस्या नै त्यही हो । एकअर्काको सिको गर्दै अधि बढ्ने नेपाली समाजमा सोच्नुहोस् त... भोलि तपाईंकै घरमा पनि त्यस्तै समस्या आयो भने ? त्यसैले मानसिक स्वास्थ्य समस्या वा आत्महत्या न्यूनीकरणका लागि समुदायको ठूलो भूमिका हुन्छ । मुख्य गरी निम्न कुरामा समुदायले ध्यान पुऱ्याउन सकेमा आत्महत्या न्यूनीकरणमा सफलता पुग्नेछ ।

१. सचेतना अभियान

- ❖ आफ्नो समुदायमा आत्महत्या सम्बन्धि घटनाको अध्ययन गरी न्यूनिकरणका लागि योजना बनाउने ।
- ❖ आत्महत्यासँग सम्बन्धित मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू बारे सही जानकारी गराउने ।
- ❖ आत्महत्या वा मानसिक स्वास्थ्य समस्याबारे सामाजिक लाज्ञाना हटाउन भूमिका खेल्ने ।
- ❖ सम्बन्धित निकायमा आत्महत्या न्यूनिकरणका लागि नीति-नियम निर्माणका लागि दवाब दिने ।
- ❖ स्थानीय सञ्चार माध्यममा मानसिक स्वास्थ्य समस्या वा आत्महत्या सम्बन्धि तथ्यपरक सूचना प्रकाशन/प्रसारण गर्न आग्रह गर्ने जसलाई सनसनीपूर्ण नबनाउने ।
- ❖ आफूले पाएका सही जानकारी वा सूचनाहरू समुदायमा उपलब्ध गराउने ।
- ❖ आवश्यकता अनुसार सहयोग प्रकृया प्रभावकारी बनाउन परिवारका सदस्य, साथी भाई तथा समूहमा छलफल गर्ने/गराउने वातावरण बनाउने ।
- ❖ समाजमा धुम्रप्राप्ति, मदिरा तथा लागूपदार्थ बेचबिखनमा रोक लगाउने ।
- ❖ मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट प्रभावित व्यक्तिहरूलाई उपचारमा लाने ।

प्रभावित व्यक्ति/परिवारसँग समुदायले गर्नुपर्ने व्यवहारहरू :

- ❖ सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्ने ।
- ❖ प्रश्न गर्दा व्यक्तिले बुझ्ने शैलीमा, शिष्ट भाषामा कुरा गर्ने ।
- ❖ उपनाम वा मानसिक रोगीको संज्ञा नदिने ।
- ❖ समुदायमा (विशेष गरी बालबालिकाको अगाडि) यस्ता घटनालाई बढाई चढाई व्यक्त नगर्ने ।
- ❖ सहयोगी भावनाको विकास गर्ने ।
- ❖ भन् पीडा हुने अभिव्यक्ति नदिने ।
- ❖ उपचारको लागि प्रोत्साहित गर्ने ।
- ❖ दुःख परेको बेलामा सहयोगी हात बढाउने ।
- ❖ आत्मसम्मानको भावना जगाउन सहयोग गर्ने ।
- ❖ व्यक्तिको समस्याको बारेमा सम्बन्धित निकायमा जानकारी गराउने ।
- ❖ मनोसामाजिक सहयोगका लागि प्रेरित गर्ने ।

सहयोग लिन सकिने संस्था तथा सम्पर्क नम्बरहरूः

बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था (टी.पी.ओ.) नेपाल

फोन नं. ०१-४४३९७९७, ४४३९७९२४

टोल फ्रि नम्बर - ९६६० ०१० २००५

(नेपाल टेलिकमको प्रयोगकर्ताहरूलाई शुल्क लाग्ने छैन)

सोमबार देखि शुक्रबारसम्म कार्यालय समय भित्र

बाँचे संसार जितिन्द्र !

आत्महत्या रोकथामका लागि टी.पी.ओ. नेपालको सामाजिक पहल

© टी.पी.ओ. नेपाल

यो फिलप चार्ट अष्ट्रेलिएन एडको सहयोगमा टी. पी. ओ. नेपालले आत्महत्या न्युनिकरण सम्बन्धि तालिम लिएका मनोसामाजिक कार्यकर्ता तथा मनोविमर्शकर्ताहरूको लागि समुदाय सचेतिकरणको क्रममा प्रयोग गर्नको लागि तयार पारिएको हो ।

यस संस्थाको पूर्व स्वीकृति विना यस पुस्तिका वा यसको कुनै पनि अंशलाई बौद्धिक तथा शैक्षिक प्रयोजन बाहेक व्यापारिक तथा अन्य प्रयोजनको लागि पुनः उत्पादन एवं मुद्रण गरी संग्रह गर्न वा अन्य कुनैपनि माध्यमबाट प्रयोगमा ल्याउन पाइने छैन । बौद्धिक तथा शैक्षिक प्रयोजनको लागि भने श्रोत खुलाई आवश्यक अंशहरू साभार गरी प्रयोगमा ल्याउन सकिनेछ ।

