

आत्महत्या किसी को भी प्रभावित कर सकती है, यहाँ तक कि उन लोगों को भी जिन्हें पूरा सपोर्टन मिला होता है

यह कल्पना करना मुश्किल है कि आपका कोई प्रिय व्यक्ति आत्महत्या कर ले। लेकिन दुनिया भर में बहुत से लोग ऐसा करते हैं—अक्सर किसी चेतावनी के बिना।

उनके प्रियजन, सहकर्मी और समुदाय के सदस्य शोक में डूब जाते हैं। बहुत से लोग कई जटिल भावनाओं: अविश्वास, दुःख, क्रोध का अनुभव करते हैं। कुछ लोग—खासकर उनके सबसे करीबी लोग—अपने को अपराधी महसूस करते हैं, सोचते हैं कि काश उन्हें किसी तरह इसका पता चल गया होता तो वे इसे रोकने के लिए कुछ कर सकते थे।

लेकिन कोई भी भविष्यवाणी नहीं कर सकता कि कौन आत्महत्या का प्रयास करेगा या आत्महत्या करके मर जाएगा। और जब कोई ऐसा करता है तो किसी को दोष नहीं दिया जाता। बहुत से लोग किसी चेतावनी के बिना आवेग में आकर आत्महत्या का प्रयास करते हैं।

फिर भी, हम सभी ऐसा सहायक वातावरण बनाने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं जहाँ निराशा में डूबे लोगों को एहसास हो कि वे अकेले नहीं हैं। विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस हर साल 10 सितंबर को जागरूकता बढ़ाने और रोकथाम के प्रयासों को बढ़ावा देने के लिए मनाया जाता है।

जोखिम में कौन है?

आत्महत्या दुनिया के हर क्षेत्र को — और हर उम्र, पृष्ठभूमि और परिस्थितियों के लोगों को प्रभावित करती है। यह निम्नलिखित से जुड़ी है:

- मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ, जैसे अवसाद, एंगजायटी, अभिघात के बाद तनाव विकार और शराब या मादक द्रव्यों के सेवन संबंधी विकार
- जीवन के प्रमुख तनाव, जैसे वित्तीय, रिश्ते या कानूनी परेशानियाँ
- दीर्घकालिक चिकित्सा स्थितियाँ और दर्द
- आपदा, हिंसा, दुर्व्यवहार या हानि, और अलगाव की भावना का अनुभव करने वाले
- किसी ऐसे समूह से संबंधित लोग जो भेदभाव का सामना करते हैं, जैसे शरणार्थी, अप्रवासी, अश्वेत लोग या LGBTQ+ व्यक्ति
- सांस्कृतिक या धार्मिक विचार
- कारावास में रहने वाले
- आत्महत्या का पारिवारिक इतिहास वाले लोग



10 सितंबर

विश्व आत्महत्या
रोकथाम दिवस

फिर भी, इनमें से एक या अधिक श्रेणियों में आने वाले बहुत से लोग कभी आत्महत्या का प्रयास नहीं करते, जबकि अन्य लोग जो इस सूची में शामिल हैं ऐसा करते हैं। यह जानना मुश्किल है कि जोखिम में कौन है। यह कोई ऐसा सहकर्मी हो सकता है जो खुश दिखता है और मानो सबसे अच्छे तरीके से अपनी ज़िंदगी जी रहा हो, कोई करीबी दोस्त जो हमेशा दूसरों की मदद के लिए मौजूद रहता है, या कोई अन्य। कलंक और वर्जनाएँ अक्सर लोगों को सपोर्ट माँगने से रोक देती हैं, तब भी जब उन्हें इसकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है।

इसलिए यह समझना बहुत ज़रूरी है कि आत्महत्या क्या है—और किसी ऐसे व्यक्ति का सपोर्ट कैसे करें जो इसके बारे में सोच रहा हो।

करुणा दिखाएं

सबसे ज़रूरी कदमों में से एक है मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में ज़्यादा बात करना। अपने प्रियजनों को बताना कि आप उनके लिए एक सुरक्षित जगह हैं, जुड़ाव और सपोर्ट का उन्हें एहसास दिलाने में काफ़ी मददगार हो सकता है।

अपने संघर्षों के बारे में खुलकर बात करने से दूसरों को भी अपने संघर्षों को साझा करने में सहजता महसूस हो सकती है।

चेतावनी के संकेत

अपने प्रियजनों और दूसरों की बातें ध्यान से सुनें, बिना कोई राय बनाए। अगर वे खुद को बेकार समझने, मरने की इच्छा, जीने का कोई कारण न होने, आत्महत्या करने या बदला लेने की बात करते हैं, तो ये चेतावनी के संकेत हैं।

उनके व्यवहार से भी आत्महत्या के विचार के संकेत मिल सकते हैं—जैसे कि मूड में बहुत ज़्यादा बदलाव, बहुत ज़्यादा या बहुत कम सोना, कीमती सामान देना, खुद को अलग-थलग कर लेना या शराब या ड्रग्स का सेवन बढ़ा देना।

सपोर्ट की पेशकश करें

अगर आपको इस तरह के संकेत दिखाई दें—या आपको लगे कि वे मुश्किल में हैं—तो उनसे बात करें। पूछें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं और उन्हें बताएँ कि आप बिना कोई राय बनाए उनकी बात सुनने के लिए मौजूद हैं। उनसे कोमलता से यह भी पूछना ठीक है कि क्या वे आत्महत्या के बारे में सोच रहे हैं। (कल्याण के बारे में बात करने से सम्बंधित सुझावों के लिए पढ़ें, “एक शुरुआत: एक गहरी बातचीत शुरू करें” इस महीने के टूलकिट में।)

वे जो कहते हैं (या नहीं कहते) उसके आधार पर, उन्हें बताएँ कि आप उनकी परवाह करते हैं और उनकी भलाई के बारे में चिंतित हैं।

अपनी ओर से, याद रखें कि आपको

कुछ ठीक नहीं करना है — आपको उनके लिए एक ऐसा व्यक्ति बनना है जिस पर वे भरोसा कर सकें, ताकि वे कम अकेला और ज़्यादा सहारा महसूस करें।

अगर आपको चिंता है कि वे निराशा में हैं या आत्महत्या के बारे में सोच रहे हैं, तो उन्हें सुरक्षित रखने की पूरी कोशिश करते हुए उन्हें सहारा देने में मदद करने पर ध्यान केंद्रित करें। उदाहरण के लिए, जब तक आपको यकीन न हो जाए कि वे सुरक्षित हैं, तब तक उनके साथ रहें, या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रखें जो उनका साथ दे सके। हो सके तो, उन पदार्थों या वस्तुओं को उनसे दूर रखें जिनका इस्तेमाल वे खुद को नुकसान पहुँचाने के लिए कर सकते हैं।

उन्हें किसी ऐसे चिकित्सा या मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करने के लिए प्रोत्साहित करें जो सुरक्षित रहने और ज़रूरी मदद पाने में उनकोसपोर्ट कर सके।

यदि आप या आपका कोई परिचित संकट में है – तो तुरंत सुरक्षा की तलाश करें और मदद लें। **यदि आप या आपका कोई परिचित आसन्न खतरे में है, तो अपने स्थानीय आपातकालीन नंबर पर कॉल करें।**

* लाइफलाइन अंग्रेजी और स्पेनिश में लाइव संकट केंद्र फोन सेवाएं प्रदान करती है और 988 पर कॉल करने वाले लोगों के लिए 250 से अधिक अतिरिक्त भाषाओं में अनुवाद सेवाएं प्रदान करने के लिए लैंग्वेज लाइन सॉल्यूशंस का उपयोग करती है।

स्रोत:

Cleveland Clinic (क्लीवलैंड क्लिनिक)। [Suicide: What it is, signs, risk factors & prevention](#). जुलाई 22, 2024।

HealthDirect. [Suicide warning signs - support, at-risk groups, resources](#).

International Association for Suicide Prevention. [Individuals](#).

Mental Health UK. [Suicide](#).

World Health Organization. [Suicide](#). मार्च 25, 2025।

Optum

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। आपातकालीन स्थिति में, यदि आप संयुक्त राज्य अमेरिका में हैं तो 911 पर कॉल करें, और यदि आप संयुक्त राज्य अमेरिका से बाहर हैं तो स्थानीय आपातकालीन सेवा फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम एम्बुलेंटरी और आपातकालीन कक्ष सुविधा में जाएँ। यह कार्यक्रम डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का विकल्प नहीं है। हितों के टकराव की संभावना के कारण, उन मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसके सहयोगियों, या ऐसी किसी भी इकाई के खिलाफ कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है जिसके माध्यम से कॉल करने वाले को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से ये सेवाएं प्राप्त हो रही हैं (उदाहरण के लिए, नियोक्ता या स्वास्थ्य योजना)। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके सभी घटक, विशेष रूप से परिवार के 16 वर्ष से कम आयु के सदस्यों के लिए सेवाएं, सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो और इनमें बिना किसी पूर्वसूचना के परिवर्तन किए जा सकते हैं। भावनात्मक कल्याण समाधान संसाधनों का अनुभव और/या शैक्षिक स्तर अनुबंध आवश्यकताओं या देश के नियामक आवश्यकताओं के आधार पर भिन्न हो सकता है। कवरेज में कुछ अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। Optum® अमेरिका और अन्य अधिकार क्षेत्रों में Optum, Inc. का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति के ट्रेडमार्क या पंजीकृत चिह्न हैं। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोक्ता है।

WF17894914 146534-062025 OHC