आत्महत्या र डिप्रेसन

यदि मेरो नजिकको कोही मान्छेमा आत्मघाती विचार छ भने के गर्ने?

यस लेखको सामग्री अनुवादित संस्करण हो, र चिनियाँ संस्करण प्रबल हुनेछ।

आत्महत्या र डिप्रेसनको नजिकको सम्बन्ध छ

- यूएस डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ एण्ड ह्युमन सर्भिसको वेबसाइटका अनुसार आत्महत्या गरेर मर्ने मानिसमध्ये ६०% मूड डिसअर्डर (डिप्रेसन, म्यानिक डिसअर्डर र हाइपो-डिप्रेसन सहित) बाट पीडित भएको अनुमान गरिएको छ। धेरै पटक, कम उमेरमा आत्महत्या गर्ने मानिसहरू लागूपदार्थ दुर्व्यसन समस्या र डिप्रेसन दुवैबाट ग्रस्त हुन्छन्।
- थप रूपमा, विश्व स्वास्थ्य संगठनले पनि केही उच्च आय भएका देशहरू र क्षेत्रहरूमा (हङकङ लगायत), आत्महत्या र मानसिक रोगको लामो समयदेखि ज्ञात सम्बन्ध (विशेष गरी डिप्रेसन र मद्यपान) रहेको औंल्याएको छ।
- धेरै अवस्थामा, संकट हुँदा र व्यक्तिले जीवनको तनाव, जस्तै आर्थिक समस्या, सम्बन्ध बिग्रने, दीर्घकालीन पीडा, र रोगको सामना गर्न नसक्ने अवस्थामा आत्महत्याका घटना हुन्छ।
- आत्महत्याको डिप्रेसनसँग नजिकको सम्बन्ध रहेको देख्न सकिन्छ । आत्महत्याको विषय बुझ्न र आत्महत्याको जोखिममा रहेका मानिसहरूलाई मद्दत गर्न हामीले डिप्रेसनलाई चिन्नुपर्छ र त्यसको सामना गर्नुपर्छ।

आत्महत्या जोखिम सूचकांक

- हङकङमा गरिएको एक आत्महत्या अध्ययनमा आत्महत्याबाट मृत्यु भएका व्यक्तिका १५० आफन्त र बाँचेका १५० जना आफन्तसँग अन्तर्वार्ता लिइयो र निम्न ६ वटा कारणले आत्महत्या गर्ने सम्भावना रहेको पत्ता लगाइयो:
  - बेरोजगारी
  - एकल
  - मानसिक रोग
  - ऋण
  - समर्थनको अभाव
  - विगतमा आत्महत्याको प्रयास

आत्महत्या चेतावनी संकेत

उच्च जोखिम संकेतहरू तत्काल ध्यान दिन योग्य छन्।

यदि तपाईंका आफन्त र साथीहरूसँग निम्न व्यवहारहरू छन् भने, कृपया ध्यान दिनुहोस् र तुरुन्तै मद्दतको लागि सोध्नुहोस्:

- स्पष्ट वा निहित आत्मघाती विचार र योजनाहरू
  उदाहरणका लागि: "म बाँच्न चाहन्न", "म मर्न चाहन्छु", "जब म टाढा छु, तपाईंले आफ्नो ख्याल राख्नु पर्छ" र निराश वा उत्तेजित हुँदा आउने अन्य विचलित विचारहरू, लुकिछिपी धेरै लागूऔषध भण्डारण गर्ने, वा चिन्ताजनक व्यवहारहरू

Copyright © 2021 Hospital Authority. All rights reserved

जस्तै ठूलो मात्रामा कोइला वा अन्य खतरनाक सामानहरू बिना कारण किन्ने।

- मृत्युपछिको व्यवस्थाको बारेमा कुरा गर्ने, सुसाइड नोट लेख्ने, ठूलो संख्यामा प्रिय वस्तुहरू दिने र आफन्त र साथीहरूलाई अन्तिम बिदाइ गर्नेलगायतका घटनाको व्यवस्था गर्ने।

यदि यी अवस्थाहरू देखा पर्छन् भने, कृपया तिनीहरूलाई तुरुन्तै हेरविचार गर्नुहोस्, तिनीहरूको भावना बुझ्नुहोस्, तिनीहरूमा आफूलाई चोट पुर्याउने कुनै विचार छ कि छैन भनेर ध्यान दिनुहोस्, र सकेसम्म चाँडो मद्दतको लागि सोध्नुहोस्।

ध्यान दिन लायक चेतावनी संकेतहरू

यदि तपाईंका आफन्त र साथीहरूलाई निम्न समस्याहरू छन् भने, कृपया थप ध्यान दिनुहोस्। तिनीहरू निराश हुन सक्छन्, वा आत्म-हानि गर्ने प्रवृत्ति पनि हुन सक्छ। यद्यपि यो आवश्यक रूपमा धेरै खतरनाक अवस्था होइन, प्रारम्भिक समर्थनले जोखिम र बिग्रने अवसरहरूलाई कम गर्न सक्छ।

- डिप्रेशन र चिन्ता

  धेरै आत्महत्याका घटनाहरू तब हुन्छन् जब मूड अत्यधिक निराश हुन्छ। डिप्रेसनको प्रारम्भिक निदान र उपचारले आफैलाई हानि पुऱ्याउन सक्ने जोखिम कम गर्न सक्छ, किनभने धेरै मानिसहरू सोच्छन् कि तिनीहरू गम्भीर रूपमा निराश हुँदा आफ्नो जीवन समाप्त गर्नु मात्र एक मात्र तरिका हो।

- एकान्तमा बस्नु

  पृथक र असहाय मानिसहरू समर्थन र ज्ञानको अभावमा अझ असहाय महसुस गर्छन्। आफ्ना आफन्त र साथीभाइबाट जानाजानी टाढिएका र आत्म-संलग्न व्यक्तिहरू पनि नकारात्मक र असहाय विचारहरूको लत बढी हुन्छ।

- क्रोध र आक्रोश

  जब तिनीहरू आफैं र अरूलाई पनि क्रोध र घृणाले भरिएका हुन्छन्, आफूलाई र अरूलाई हानि गर्ने जोखिम पनि बढी हुन सक्छ।

- रक्सी र ड्रग्सको प्रभाव

  केही मानिसहरू अप्रिय भावनाहरू र जीवनमा परिवर्तनहरू सामना गर्न रक्सी वा लागूपदार्थ प्रयोग गर्न चाहन्छन्, तर तिनीहरू आत्म-पराजित छन्। अन्धाधुन्ध लागुऔषध सेवनले आत्म-नियन्त्रण क्षमता मात्र घटाउँछ, र निराश व्यक्तिहरूले विश्लेषण गर्ने, समस्याहरू समाधान गर्ने र भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्ने क्षमता गुमाउन सक्छ। भनाइ अनुसार, "दु:खी हुँदा रक्सी पिउनुले तपाईलाई दुखी बनाउँछ"। रक्सीले मूड नराम्रो गर्छ र आत्महत्या विचारहरू बढाउँछ।

Copyright © 2021 Hospital Authority. All rights reserved

- भ्रमद्वारा नियन्त्रित

  धेरै निराश भएका केही व्यक्तिहरूले मानसिक लक्षणहरू जस्तै भ्रम, श्रवण भ्रम र भ्रमहरू अनुभव गर्न सक्छन्। "तिमी बेकार छौ, मर्ने छौ!" जस्ता भ्रम र भ्रमको प्रभावमा आत्महत्याको सम्भावना बढ्छ।

हामी तिनीहरूलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छौं?
आफन्त वा साथीको रूपमा, तपाईंले निम्न कार्य गर्न सक्नुहुन्छ:

- समर्थन व्यक्त गर्नुहोस्

  "हामी सँगै कठिनाइहरूको सामना गरौं!" "तपाइँलाई केही भन्नु छ भने भन्नुस्...!" "म धेरै मद्दत गर्न सक्षम नहुन सक्छु, तर म सुन्न इच्छुक छु, र म तपाईंलाई मद्दतको लागि साथ दिन तयार छु!"

- समाधान गर्ने प्रयास गर्नुहोस्

  आफूलाई उसको/उनको भावना महसुस गर्नको लागि उसको/उनको ठाउँमा राख्ने प्रयास गर्नुहोस्, उहाँको/उनको भावनाहरूसँग सहमत हुनुहोस्, तर यो स्पष्ट गर्नुहोस् कि आत्महत्या समस्या समाधान गर्ने उत्तम तरिका होइन। तपाईं र उहाँ/उनको संयुक्त प्रयासबाट, समस्या निश्चित रूपमा अझ प्रभावकारी रूपमा समाधान हुनेछ।

- डिप्रेशन पहिचान गर्नुहोस्

  आत्महत्या गर्ने विचार भएका अधिकांश व्यक्तिहरू भावनात्मक रूपमा समस्याग्रस्त हुन्छन्, अचानक परिवर्तनहरू सामना गर्न असमर्थ हुन्छन् वा डिप्रेसनबाट पीडित हुन्छन्, र आफू बेकार, असहाय र आशाहीन महसुस गर्छन्। तसर्थ, "उत्साह नभएको" वा "यस्ता तुच्छ कुराहरूका लागि दुःखी" भएकोमा उनीहरूलाई गाली गर्नु हुँदैन। उनीहरूलाई कठिनाइहरूको सामना गर्न र डिप्रेसन हटाउन मद्दत खोज्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ।

- उसको पक्षमा हुनुहोस्

  यो खतरनाक अवधिमा, कृपया आफन्त र साथीहरूलाई सकेसम्म उहाँलाई साथ दिने व्यवस्था गर्नुहोस्। चुपचाप उसको छेउमा बस्नुहोस्। शान्त र कोमल हेरचाह अनियमित सल्लाह जस्तै: "धेरै नसोच्नुहोस्", "समस्याहरू बिर्सनुहोस्!" वा अन्तहीन कुराकानी भन्दा बढी व्यावहारिक र प्रभावकारी हुन्छ।

- यसलाई हल्का रूपमा नलिनुहोस्

  आफन्त र साथीहरूले अगाडि राखेका आत्मघाती विचारहरूलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्। धेरैजसो आत्महत्याका घटनाहरूमा आत्महत्या गर्ने व्यक्तिले यो विचार पहिल्यै व्यक्त गरेको हुन्छ। उनीहरूलाई हतारमा यो नगर्न भन्नु पर्याप्त छैन। यसको सट्टा, तपाईं तिनीहरूलाई सकारात्मक रूपमा सोध्न सक्नुहुन्छ यदि तिनीहरूसँग आत्मघाती विचारहरू छन्, र त्यसपछि तिनीहरूलाई सकारात्मक रूपमा व्यवहार गर्नुहोस्। यो उपयुक्त दृष्टिकोण हो। चिन्ता नगर्नुहोस्, उनीहरूलाई आत्महत्या गर्ने विचार छ कि छैन भनेर सोध्नुको अर्थ उनीहरूलाई आत्महत्या गर्न सम्झाउनु होइन, किनकि यदि उनीहरूसँग पहिले

Copyright © 2021 Hospital Authority. All rights reserved

नै यो विचार छ भने, स्पष्ट छलफलले उनीहरूलाई तपाईंको हेरचाह र ध्यान महसुस गराउनेछ।

- व्यावसायिक सहयोग खोज्नुहोस्
  आत्महत्या गर्ने विचार भएका व्यक्तिहरूले चाँडै उपचार र परामर्श प्राप्त गर्न आवश्यक छ। कृपया पारिवारिक चिकित्सक, आपतकालीन विभाग, सामाजिक कार्यकर्ता, क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक वा मनोचिकित्सकको मद्दत लिनुहोस्।

- लुकाउन वा रोक्नबाट बचाउनुस्
  पालो लिनु र 24 घण्टा व्यक्तिसँग बस्नु उत्तम समाधान नहुन सक्छ। यदि कुनै आफन्त र साथीमा आत्महत्या गर्ने बलियो प्रवृत्ति छ भने, उसलाई जतिसक्दो चाँडो निरीक्षण र व्यापक निदान र उपचारको लागि अस्पतालमा भर्ना गर्नुपर्छ।

डिप्रेशनका ो उपचार गर्न सकिन्छ! आत्महत्याले समस्याको समाधान गर्दैन!

हटलाइन मद्दत गर्नुहोस्	
समाज कल्याण विभाग हटलाइन (24 घण्टा)	2343 2255
सामरिटन सुसाइड प्रिभेन्सन सोसाइटी (२४ घण्टा)	2389 2222
अस्पताल प्राधिकरण मनोरोग हटलाइन (24 घण्टा)	2466 7350
लाइफ हटलाइन (२४ घण्टा)	2382 0000
मद्दत एजेन्सी	
समाज कल्याण विभाग र विभिन्न सामाजिक सेवा संस्थाहरू	
पारिवारिक डाक्टर	
दुर्घटना र आपतकालीन विभाग वा मनोचिकित्सक क्लिनिक र अस्पताल प्राधिकरण अन्तर्गत अस्पतालहरू	

क्यासल पीक अस्पताल (चौथो संस्करण)

Copyright © 2021 Hospital Authority. All rights reserved