

आत्महत्या समाधानको लागि मनोवैज्ञानिक शुरुवात ।

यदि कोहि घरपरिवार सदस्य वा

आफन्तले आत्महत्या प्रयास गरेमा वा शंका लागेमा

- ❖ उहाँको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस्, समस्यालाई स्वीकार्नुहोस् र आत्मबल वढाउन साँच्चिकै ढाडस दिनुहोस् ।
- ❖ तुरुन्त परिवारभित्र छलफल चलाउनुहोस् र स्वास्थ्यकर्मी वा स्थानीय मनोविमर्शकर्तासँग सहयोग लिनुहोस् ।
- ❖ याद राख्नुहोस्: जीवनको कठिन मोडहरूमा तथा विपद्मा धेरै मानिसहरूमा छट्पटावट, वितृष्णा , निरासा र आत्महत्याको सोच आउँछन् ।
- ❖ कोभिड १९ पनि संसारभरिकै विपद् हो । हामी सबै मिलेर यसले ल्याएको आर्थिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक असरको सामना गर्न र समाधान गर्न सक्छौं ।

के तपाइँमा आत्महत्याको सोच आइरहेछ ?!

- ❖ नहड्बढाउनुहोस् ।
- ❖ जीवनका विभिन्न मोडहरुमा प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित विपद्हरु आइरहन्छन् । यस्ता विपत्तिहरुलाई सामना गर्न हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । कोभिड १९ पनि एउटा विशेष विपद् हो ।
- ❖ याद राख्नहोस् : जीवनको कठिन मोडहरुमा धेरै मानिसहरुमा छटपटावट, वितृष्णा र आत्महत्याको सोच आउँछन् ।
- ❖ नआत्तालिनुस् : आफ्ना विश्वासपात्र, मान्यजन , अभिभावक वा स्वास्थ्य स्वयम् सेवकसँग मनका कुरा भन्नुहोस् ।
- ❖ सबै समस्याको कारण छन् र कारणलाई हटाउने समाधानका उपायहरु पनि छन् । अहिले तपाइँको जीवनमा आएको समस्या समाधान गर्नका लागि हामी तपाइँसँगै छौं ।
- ❖ हामी ईश्वर/प्रकृतिको एक अनुपम सृजना हौं । आउनुहोस् तपाइँ अनि हामी हातेमालो गर्दै अगाडि बढौं र यो मानव जीवनलाई सार्थक साथै उत्कृष्ट बनाऔं ।

सडक आश्रित मानव मुक्त अभियान नेपाल

तथा

महिला बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक मन्त्रालय