

MIMIND TOOLS

আত্মহত্যা করতে চাওয়া কোনো ব্যক্তিকে বোঝা এবং সাহায্য করা

আত্মহত্যা করার সতর্কীকরণ লক্ষণগুলি সম্পর্কে সচেতন থাকুন

কোনো "বিশিষ্ট" আত্মহত্যার শিকার হয় না। এটি যুবক-বৃদ্ধ, ধনী-গরিব সবার ক্ষেত্রেই ঘটে। সৌভাগ্যবশত, কিছু সাধারণ সতর্কীকরণের চিহ্ন আছে যেগুলোকে মেনে চললে জীবন বাঁচাতে পারে। দেখার জন্য এখানে কিছু লক্ষণ রয়েছে:

একজন ব্যক্তি আত্মহত্যা করতে পারে যদি তারা নিম্নলিখিত আচরণগুলি দেখায়:

- আত্মহত্যার সম্পর্কে কথা বলে
- খেতে বা ঘুমাতে সমস্যা হয়
- আচরণে চূড়ান্ত কোনও পরিবর্তন অনুভব করে
- বন্ধুবান্ধব এবং/অথবা সামাজিক ক্রিয়াকলাপ থেকে সরে যায় বা শখ, কাজ, স্কুল ইত্যাদিতে আগ্রহ হারিয়ে ফেলে।
- মৃত্যুর আগে উইল এবং ফাইনাল সব ব্যবস্থা করে প্রস্তুত হন
- মূল্যবান সম্পদ প্রদান করে
- এর আগেও আত্মহত্যার করার চেষ্টা করেছে
- অপ্রয়োজনীয় ঝুঁকি নেয়
- সাম্প্রতিক মারাত্মক ক্ষতি হয়েছে
- মৃত্যু এবং মরণ নিয়ে ব্যস্ত
- তারা নিজেদের ব্যক্তিগত চেহারার প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলে
- তাদের অ্যালকোহল বা মাদকদ্রব্যের ব্যবহার বেড়ে যায়

কি করা উচিত

এমন কেউ যে আত্মহত্যা করার হুমকি দিচ্ছে তাকে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু উপায় রয়েছে:

- প্রত্যক্ষ হিসেবে থাকুন। আত্মহত্যা সম্পর্কে খোলাখুলি এবং বাস্তবতার সাথে কথা বলুন। আগ্রহ এবং সমর্থন দেখান।
- শুনতে কি ইচ্ছুক আছেন। অনুভূতি প্রকাশ করার অনুমতি দিন। অনুভূতিকে স্বীকার করুন।
- বিচার বিবেচনা না করেই প্রস্তুত হয়ে উঠুন। আত্মহত্যা করা সঠিক কিংবা ভুল, বা অনুভূতিগুলি ভালো না খারাপ সেটা নিয়ে বিতর্ক করবেন না।
- জীবনের মূল্য নিয়ে বক্তৃতা দেবেন না।
- এটা করতে তাদেরকে সাহস প্রদান করবেন না।
- হতবাক হওয়ার অভিনয় করবেন না। এটি আপনার মধ্যেই দূরস্থ তৈরি করে ফেলবে।
- গোপনীয়তা রাখার জন্য কোনো শপথ নেবেন না। সহায়তা খুঁজুন।

- আশা করি যে বিকল্পগুলি উপলভ্য রয়েছে কিন্তু সেই স্পষ্ট আশ্বাস দেয় না।
- কোনও পদক্ষেপ নিন। এখানে অপসারণ মানে হল, যেমন বাড়ি তে থাকা বন্দুক বা মজুদকৃত বডিগুলোকে বাড়ি থেকে সরান। অস্ত্র কোথায় রাখা হয়েছে সেটা তাদেরকে না ফিরিয়ে দেবেন না বলবেন।

অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন থাকুন

অনেক মানুষেরাই আছে যারা তাদের জীবনের কোন না কোন সময় আত্মহত্যা করার কথা ভেবে থাকেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই বেঁচে থাকার সিদ্ধান্ত নেয়, কারণ তারা অবশেষে বুঝতে পারে যে সংকট অস্থায়ী এবং মৃত্যু হল স্থায়ী। অন্যদিকে, সংকটে থাকা লোকেরা কখনও কখনও তাদের দ্বিধাকে অনিবার্য হিসাবে বলে মনে করে এবং নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে। এগুলি কিছু অনুভূতি এবং জিনিস যা তারা অনুভব করে:

- ব্যথা থামাতে পারছি না
- পরিস্কারভাবে চিন্তা করতে পারছি না
- সিদ্ধান্ত নিতে পারছি না
- বের হওয়ার কোন পথ দেখতে পাচ্ছি না
- ঘুমোতে, খেতে বা কাজ করতে পারছি না
- যন্ত্রণা থেকে বাইরে আসতে পারছি না
- দুঃখকে কম করতে পারছি না
- ভবিষ্যতে কষ্ট ছাড়া কিছু দেখতে পাচ্ছি না
- নিজেকে সার্থক হিসেবে দেখতে পায় না
- কারো দৃষ্টি আকর্ষণ করতে পারছি না
- মনে হচ্ছে নিয়ন্ত্রণে আনতে পারছি না

কীভাবে রোগীর চিকিৎসা টিমের সাথে পার্টনারশিপ করতে হবে

- হতাশাগ্রস্ত মেজাজ, আত্মহত্যার চিন্তাভাবনা, ঘুম এবং খাওয়ার ক্ষমতা, ড্রাগ এবং অ্যালকোহল ব্যবহারের মতো উপসর্গগুলি নিরীক্ষণ করতে সহায়তা করুন।
- বই এবং ওয়েবসাইট ব্যবহারের মাধ্যমে ব্যক্তিকে তাদের অসুস্থতা সম্পর্কে শিক্ষিত করতে উৎসাহিত করুন।
- কমিউনিটির সহায়তা গ্রুপ ব্যবহার প্রচার করুন।
- চিকিৎসার সাথে সম্মতিগুলিকে উত্সাহিত করুন এবং নিরীক্ষণ করুন, এর মধ্যে নির্ধারিত ওষুধ সম্পর্কে কথা বলা এবং থেরাপির অ্যাপয়েন্টমেন্ট সহ রাখা রয়েছে।

রোগী যদি আত্মহত্যার প্রবণতা অনুভব করেন

- অবিলম্বেই ব্যক্তির ডাক্তার বা থেরাপিস্টের সাথে যোগাযোগ করুন
- একটি আত্মহত্যা প্রতিরোধ বা সংকট কেন্দ্রে কল করুন। জাতীয় সংকটকালীন হটলাইন: 1-800-273-8255 অথবা 988.
- 911-এ কল করুন
- ব্যক্তিটিকে স্থানীয় জরুরী কক্ষে নিয়ে যান