

2. आत्महत्या का विचार अक्सर अलगाव की ओर ले जाता है

किसी से गहरे स्तर पर गोपनीय रूप से बात करें, केवल ऐसे व्यक्ति से जो आपकी बात की पुष्टि या खंडन नहीं करेगा, यह महत्वपूर्ण है। आप कैसा महसूस करते हैं, इस पर शर्मिंदा होने की कोई ज़रूरत नहीं है। अपनी कमजोरियों को स्वीकार करना डरावना हो सकता है, लेकिन एक बार जब हम खिल जाएंगे तो यह एक बड़ी राहत हो सकती है। अपनी योजनाओं को केवल एक व्यक्ति के साथ साझा करने से आपको सुरक्षित रहने में मदद मिल सकती है।

खुद को सुरक्षित रखने के टिप्स:

• याद रखें कि आपको अपने विचारों पर कार्य नहीं करना है, वे उन पर कार्य किए बिना भी चल सकते हैं

• यदि आपको खुद को चोट पहुँचाने का मन हो; रुकें, भले ही 5 मिनट ही क्यों न हों, रुकें और सांस लें... यह कठिन हो सकता है लेकिन तीव्रता कम हो जाएगी।

• किसी ऐसे व्यक्ति या समूह को कॉल करें जिस पर आप भरोसा कर सकें और उन्हें बताएं कि आप कैसा महसूस करते हैं।

• किसी भी भावना को व्यक्त करने का एक सुरक्षित तरीका खोजें।

• हेल्पलाइन पर कॉल करें - आप नंबर पिछले पृष्ठ पर पा सकते हैं।



स्वयं को शक्तिवान बनाएं; एक 'पूर्व-विज्ञापन' बनाएँ

यदि आप जानते हैं कि आपका संकट इतना बढ़ जाएगा कि आपको अस्पताल में भर्ती कराना पड़ेगा, तो एक उपकरण है जिसे आप 'मनोरोग पूर्व-घोषणा' कह सकते हैं।

यदि आप शीघ्र घोषणा करना चाहते हैं, तो पता करें कि क्या आपके स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य ट्रस्ट के पास शीघ्र घोषणा योजना है। आप अपने देखभाल समन्वयक, मनोचिकित्सक से इसकी जांच कर सकते हैं।

आपको पूर्व-घोषणा के लिए टेम्पलेट का उपयोग करने की आवश्यकता नहीं है। आप अपनी पूर्व घोषणा लिखने के बजाय किसी को बता सकते हैं। लेकिन यह लिखित में हो तो बेहतर है। हमारा सुझाव है कि आप इसमें शामिल करें:

- मेरा पूरा नाम और पता।
- किसी ऐसे व्यक्ति का विवरण जिससे मैं अस्वस्थ होने पर संपर्क करना चाहता हूँ, जैसे कोई मित्र या रिश्तेदार।
- जब मैं अपने लिए निर्णय नहीं ले सकता तो मैं किसके लिए निर्णय लेना चाहता हूँ?
- मुझे किस प्रकार का उपचार चाहिए इसका एक विवरण।
- मुझे कोई भी उपचार पसंद नहीं है।
- मैं अपने समर्थकों से किस प्रकार की सहायता चाहता हूँ?
- इन समयों के दौरान मुझे क्या मदद मिलती है, उदाहरण के लिए: कला बनाना, टहलने जाना, प्रकृति में रहना, अकेले रहना / सुनना।
- इस समय मेरे लिए क्या महत्वपूर्ण है, उदाहरण के लिए अपने पालतू जानवरों की देखभाल करना, मैं स्वस्थ/विशेष आहार खाता हूँ।
- मेरे डॉक्टर का विवरण।
- मेरा हस्ताक्षर।
- हस्ताक्षर करने की तारीख और गवाह से हस्ताक्षर।
- यदि इनमें से कोई भी जानकारी बदलती है, तो सुनिश्चित करें कि आप अपनी अग्रिम सूचना अपडेट कर लें और अपने माता-पिता को बताएं।

अपना विज्ञापन कहां लगाएं:

- आपके करीबी लोगों के लिए आपकी अग्रिम सूचना और वह कहां स्थित है, इसके बारे में जानना महत्वपूर्ण है।
- आपको कथन की एक प्रति इन्हें देने पर विचार करना चाहिए:
- आपका डॉक्टर, आपकी मानसिक स्वास्थ्य टीम और एक दोस्त या रिश्तेदार।



भारतीय विशिष्ट सहायता संसाधन

आध्यात्मिक उद्भव नेटवर्क (एसईएन-आई) - एसईएन-इंडिया उन लोगों को सहायता सेवाएँ प्रदान करता है जो मानते हैं कि उनकी पीड़ा आध्यात्मिक उद्भव से संबंधित है। आप उनसे यहां संपर्क कर सकते हैं:

आध्यत्मिकemergencenetwork.india@gmail.com
www.spiritualemergencenetwork.org/india

रोशनी हेल्पलाइन अवसादग्रस्त और आत्महत्या करने वालों को भावनात्मक सहायता प्रदान करके मुफ्त और गोपनीय सेवाएँ प्रदान करती है, पूरे दिन सुबह 11 बजे से रात 9 बजे तक: तेलुगु, रेडियो, हिंदी, अंग्रेजी: +91-040-66202000, +91-040-66202001 ईमेल: roshnihelp@gmail.com

iCALL - आई कॉल भावनात्मक और मानसिक परेशानी वाले लोगों के लिए एक मनोसामाजिक हेल्पलाइन है। प्रातः 08:00 बजे से रात्रि 10:00 बजे तक, सोमवार से शनिवार। मराठी, बंगाली, तेलुगु, हिंदी, अंग्रेजी: +91-022-25521111, +91-9152987821, ईमेल: icall@tiss.edu

एसआरए - उन लोगों को देखभाल और सहायता प्रदान करता है जो अवसादग्रस्त हैं और आत्महत्या कर रहे हैं। चौबीस घंटे सभी दिन: हिंदी, अंग्रेजी: +91-9820466726 ईमेल: aasrahelpline@yahoo.com

सेमेरिटन्स मुंबई - सेमेरिटन्स मुंबई एक हेल्पलाइन है जो तनाव, शोक, अवसाद या बीमारी से पीड़ित लोगों को भावनात्मक सहायता प्रदान करती है। उनका राष्ट्रीय नंबर है +91 84229 84528 / +91 84229 84529 / +91 84229 84530 शाम 4 बजे से रात 10 बजे तक (सभी दिन) मराठी, हिंदी अंग्रेजी, या आप Talk2samaritans@gmail.com पर ईमेल कर सकते हैं।
<https://www.samaritansmumbai.org/>

लाइफ लाइन: एक निःशुल्क टेली-हेल्पलाइन प्रदान करती है जो अवसादग्रस्त, निराशा या आत्महत्या करने वाले लोगों को भावनात्मक सहायता प्रदान करती है। प्रातः 10:00 बजे से रात्रि 10:00 बजे तक सभी दिन बंगाली, हिंदी, अंग्रेजी: +91-033-40447437 +91-9088030303 ईमेल: lifelinekolkata@gmail.com

गैर-भारतीय आधारित सहायता के लिए आप ISEN: www.spiritualemergencenetwork.org से संपर्क कर सकते हैं।

यह संकट मार्गदर्शिका ISEN द्वारा स्प्रिचुअल इमर्जेंस नेटवर्क के सहयोग से तैयार की गई थी और हम प्रेरणा के लिए इकारस प्रोजेक्ट के आभारी हैं। अधिक व्यापक और विस्तृत संसाधन www.spiritualemergencenetwork.org पर पाए जा सकते हैं, जो इंटरैक्टिव जानकारी साझा करने के लिए एक मंच प्रदान करता है।



Spiritual Emergence Network
आध्यात्मिक उद्भव नेटवर्क

संकट मार्गदर्शक:

अपने संकट से बाहर निकलें:

संकट हर किसी के लिए अलग-अलग होता है, लेकिन हम सभी में एक चीज समान होती है; जब हम संकट में होते हैं तो सब कुछ बिखरने लगता है।

अपने संकट को 'प्रगति की ओर अग्रसर होने' की प्रक्रिया के हिस्से के रूप में देखने से आशा की भावना प्रदान करने में मदद मिल सकती है।

इस गाइड का उद्देश्य आपको सुरक्षित रहने और अपने संकट से बाहर निकलने की प्रक्रिया को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए कुछ सरल लेकिन महत्वपूर्ण उपकरण प्रदान करना है।

हमारे अनुभवों को 'सामान्य', वास्तविक, प्राकृतिक और सार्थक के रूप में मान्य करना उपचार और विकास के सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है।

इस दौरान यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने प्रति दयालु रहें और किसी भी भावना को सामने आने दें और एक सुरक्षित वातावरण में व्यक्त होने दें।

उन लोगों से सहकर्मी समर्थन प्राप्त करना वास्तव में सहायक हो सकता है जो समान अनुभवों से गुजरे हैं और बिना निर्णय के सुन सकते हैं। आपके स्थानीय क्षेत्र में आपके लिए सबसे अधिक उपयोगी संसाधनों को खोजने के लिए पिछले पृष्ठ पर जाएँ।

आप अकेले नहीं हैं! आप जो अनुभव कर रहे हैं वह उपचार प्रक्रिया का एक सामान्य हिस्सा है। हार न मानें - सुरंग के अंत में रोशनी है, तब भी जब आपको ऐसा महसूस हो कि आप पूरी तरह से अंधेरे में हैं।

आप पागल नहीं हैं, आप स्वस्थ और पूर्ण रूप से बड़े हो रहे हैं, और यह एक दर्दनाक प्रक्रिया है।



व्रित सुझाव

1. अपनी भेद्यता को अनुमति दें—यह आपके आंसुओं को गिरने और आपके दिल को चमकने देने की ताकत है—यह सबसे अच्छा तरीका है जिससे हम इंसानों के रूप में जुड़ सकते हैं और कम अकेलापन महसूस कर सकते हैं।
2. अपने आप को 'पूरी तरह से बदलने' की अनुमति दें और भरोसा रखें कि यह सब प्रक्रिया का हिस्सा है। इसका अर्थ यह स्वीकार करना भी है कि 'अंधेरे' विचार और असुविधाजनक भावनाएँ रखना ठीक है।
3. साँस लें जब आप परिवर्तन की इतनी बड़ी प्रक्रिया से गुजर रहे हों तो अस्थिरता महसूस करना सामान्य है, लेकिन यह शांत हो जाता है और इसे प्रबंधित करना आसान हो जाता है।
4. एक सुरक्षित वातावरण खोजें। उदाहरण के लिए: किसी चिकित्सक के साथ या किसी समूह में, आपको आघात से उबरने और उसके ठीक होने पर काम करने में मदद मिलेगी। अपनी भावनाओं को जारी करना; मौखिक, शारीरिक और किसी भी तरह से ज़रूरत बहुत महत्वपूर्ण है।
5. अपनी स्वयं की देखभाल पर ध्यान दें - शारीरिक व्यायाम / प्रकृति में रहना / स्वस्थ भोजन करना और भरपूर नींद लेना महत्वपूर्ण है। प्रारंभ में, आपको अपने जीवन को प्रबंधित करने में मदद के लिए कुछ निर्धारित दवाओं की आवश्यकता हो सकती है।
6. उत्तेजक पदार्थों (शराब/ड्रग्स/कैफीन/प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, विशेष रूप से चीनी) से बचें।
7. एक सहायता समूह में शामिल हों - यह एक ऑनलाइन फोरम हो सकता है / यह आपको खुद को अलग-थलग न करने में मदद कर सकता है। कम से कम एक ऐसे व्यक्ति को खोजने का प्रयास करें जिस पर आप भरोसा करते हैं जहां आप न्याय किए जाने के डर के बिना अपने अनुभवों के बारे में खुलकर बात कर सकें।
8. जहां भी संभव हो तनाव कम करें; घर पर और काम पर दोनों।
9. आध्यात्मिक अभ्यास कम से कम करें, जिससे आपका अनुभव तीव्र होगा।
10. शांत या उत्साह बढ़ाने वाला संगीत सुनें और प्रकृति की आवाज़ें सुनना भी मददगार हो सकता है।
11. रिश्ते - सहयोगी लोगों के साथ समय बिताने और तनावपूर्ण लोगों से दूर रहें।
12. रचनात्मक आत्म-अभिव्यक्ति तब मदद करती है जब आपको बोलने में कठिनाई होती है, उदाहरण के लिए। ड्राइंग, पेंटिंग, कविता, संगीत, ढोल बजाना, मूर्तिकला, गायन।
13. यदि आप पहले से ही निर्धारित दवा ले रहे हैं, तो नैदानिक मार्गदर्शन के बिना इसे कम करना या बंद करना उचित नहीं है।

भोजन:

खाने को याद रखना वास्तव में मदद करता है। आप अपनी प्रक्रिया के विभिन्न चरणों में विभिन्न खाद्य पदार्थों के प्रति आकर्षित हो सकते हैं और उनकी आवश्यकता हो सकती है।

आम सहमति यह है कि भारी खाद्य पदार्थ पीसने के लिए उपयोगी होते हैं, जिनमें अनाज, जड़ वाली सब्जियाँ, दालें, डेयरी उत्पाद और मांस शामिल हैं। प्रोटीन आपके आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होना चाहिए, लेकिन कभी-कभी, पशु उत्पादों को पचाना मुश्किल हो सकता है; इस संदर्भ में, पौधों से संबंधित प्रोटीन स्रोतों की ओर बदलाव, जैसे। दालें या अनाज आपकी सेहत के लिए बेहतर विकल्प हैं।

याद रखें कि मीठे खाद्य पदार्थ और चीनी रक्त शर्करा के स्तर को प्रभावित कर सकते हैं, जो आपके मूड को अस्थिर कर सकता है। कैफीन जैसे उत्तेजक पदार्थों से बचें, जो कॉफी में पाया जाता है, लेकिन चाय, फ़िज़ी पेय और चॉकलेट में भी पाया जाता है। बिना किसी पोषण के शराब और वसायुक्त प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ आपको सुस्त महसूस करा सकते हैं।

जब भी संभव हो ताजा खाना खाना, खूब पीना, खासकर पानी पीना महत्वपूर्ण है। कम खाएं, अधिक खाएं, यह अपने आहार को प्रबंधित करने का एक स्वस्थ तरीका है। हालाँकि, उपवास आपके अनुभव को तीव्र कर सकता है। विटामिन और खनिज आपके संतुलन के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं, जैसे: विटामिन सी, विटामिन बी, आयरन और कैल्शियम।

आप अपनी शारीरिक भलाई पर ध्यान दे सकते हैं और यह सुन सकते हैं कि आपका मन क्या कह रहा है, 'आपको खाना चाहिए' के बजाय आपका शरीर क्या कह रहा है। यदि हम इसे सुनना सीख सकें तो हमारे शरीर की अपनी बुद्धि होती है।

सोने के लिए:

सामान्य नींद का पैटर्न बाधित हो सकता है, जो कुछ समय के लिए ठीक हो सकता है, खासकर अगर ज़रूरत पड़ने पर आराम करना संभव हो। हालाँकि, लंबे समय तक सोना आपके अनुभव को और अधिक कठिन बना सकता है, इसलिए आप कुछ सरल विश्राम तकनीकों को आजमा सकते हैं जैसे बबल बाथ लेना, कुछ विश्राम साँस लेने की तकनीकें करना, निर्देशित ध्यान सुनना, लैवेंडर तेल का उपयोग करना और कैमोमाइल चाय पीना।

यदि आप चिंतित या घबराए हुए हैं, तो हर्बल उपचार मदद कर सकते हैं। यदि संभव हो, तो अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप किसी भी सलाह के लिए चिकित्सक से पूछें। यदि जड़ी-बूटियाँ मदद नहीं करती हैं, तो चिकित्सीय सलाह लेने पर विचार करें; कुछ रातों के लिए नींद की गोली लेने से नींद के सामान्य पैटर्न को बहाल करने में मदद मिल सकती है

प्रकृति:

प्रकृति में अधिक समय बिताने का प्रयास करें। यह सरल या स्पष्ट लग सकता है लेकिन प्राकृतिक वातावरण में समय बिताना वास्तव में बहुत मदद कर सकता है। मानसिक परेशानी का सामना कर रहे लोगों के लिए, प्रकृति की शांति पर ध्यान केंद्रित करने से मन में उथल-पुथल से राहत मिल सकती है।

शायद निम्नलिखित सूची में कुछ ऐसा है जो आप कर सकते हैं-

- कुछ बागवानी करें (या पड़ोसी के बगीचे में भी मदद करें) खिड़की के बक्से में या घर के अंदर कुछ फूल लगाएं; कुछ सब्जियाँ उगाओ।

- जंगल में टहलने जाएं।

- ऐसे समूह से जुड़ें जो प्रकृति में काम करता है या स्थानीय पर्यावरण को साफ करने में मदद करता है। यह अन्य लोगों से मिलने और दोस्त बनाने का एक शानदार तरीका है।

- अपने आप को गंदा होने दें - मौज-मस्ती करना और धरती के संपर्क में रहना उपचारकारी है।

व्यायाम

कुछ लोग दौड़ने जैसे कठोर व्यायाम करते हैं क्योंकि उनके शरीर में ऊर्जा बढ़ने के कारण उन्हें यह बहुत मददगार लगता है। दूसरों को लगता है कि उन्हें धीरे-धीरे चलने या योग करने की ज़रूरत है। रचनात्मक व्यायाम जैसे: नृत्य, ढोल बजाना या हुला-हूपिंग भी आपके शरीर से कुछ ऊर्जा जारी करने में मदद कर सकता है। अपने शरीर को वैसे चलने दें जैसे यह आपको स्वाभाविक लगता है।

आध्यात्मिक अभ्यास

किसी संकट की शुरुआत में किसी भी आध्यात्मिक अभ्यास को रोकना या कम से कम कम करना बेहतर होता है, जैसे: ध्यान, जो आपकी प्रक्रिया को धीमा कर देता है; इन्हें समय के साथ धीरे-धीरे पुनः प्रस्तुत किया जा सकता है।

तनाव

इस दौरान उच्च स्तर की चिंता का अनुभव होना बहुत आम है। इससे उथली श्वास, धड़कन, पसीना, भ्रम या घबराहट के दौर भी पड़ सकते हैं। कुछ सरल और प्रभावी स्व-सहायता उपकरण हैं जो आपको निर्देशित बॉडी स्कैन जैसे ऑटोजेनिक तकनीक जैसे काम करने में मदद कर सकते हैं। नींद अनुभाग में शामिल बुनियादी विश्राम युक्तियों और भावनाओं को मुक्त करने और जिस व्यक्ति पर आप भरोसा करते हैं उसके साथ खुलकर बात करने के लाभों को भी याद रखें।

रचनात्मकता और आत्म-अभिव्यक्ति:

कई लोगों को संकट का समय भी मिलता है जब उनकी रचनात्मक ऊर्जा सक्रिय होती है। पेंटिंग, ड्राइंग, शिल्प कार्य; उनका उपयोग अनुभवों को व्यक्त करने, भावनाओं को मुक्त करने और ध्यान केंद्रित करने के तरीके के रूप में किया जा सकता है। अंतिम परिणाम पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, जो आता है उसके निर्माण का आनंद लें; गन्दा भी अच्छा है!

नाचना, घूमना, गाना और संगीत सुनना, अत्यधिक ऊर्जा जारी कर सकता है। यहां तक कि जब आपका दिन खराब चल रहा हो, तब भी अपना पसंदीदा संगीत सुनने और आसपास नृत्य करने से ध्यान केंद्रित करने की अत्यधिक सकारात्मक शक्ति होती है। तेज़ संगीत सुनें और सीमित चीखें निकालें; दबी हुई भावनाओं को बाहर निकालना बहुत ही विरेचक हो सकता है।

कहानियाँ लिखना, कविता लिखना या सजना-संवरना रचनात्मक अभिव्यक्ति में मदद कर सकता है। धीरे चलें - छोटे कदम बड़ा प्रभाव डाल सकते हैं, खासकर जब वे संतुष्टि और आत्मविश्वास की भावना बढ़ाते हैं।

आत्मघाती विचार और खुद को नुकसान पहुंचाना:

यहां तक कि जैसे-जैसे कोई संकट उपचार की ओर बढ़ता है, ऐसे समय भी आ सकते हैं जब यह बहुत अंधेरा, डरावना और खतरनाक हो; आत्मघाती विचार और खुद को नुकसान पहुंचाने के विचार आम हैं। हालाँकि, ऐसी कई चीज़ें हैं जो इस दर्द को प्रबंधित करने में मदद कर सकती हैं। वास्तव में आप अकेले नहीं हैं - अन्य लोगों ने भी गहरे और भयानक दर्द का अनुभव किया है और इससे बाहर आ गए हैं - आप भी ऐसा कर सकते हैं!

1. आत्महत्या महसूस करने का मतलब जीवन से हार मान लेना नहीं है।

यदि आप आत्महत्या महसूस करते हैं, तो आप शायद चाहते होंगे कि चीज़ें अलग होतीं। इस जीवन को समाप्त करने की इच्छा एक नया और बेहतर जीवन शुरू करने की संभावना से इंकार नहीं करती है, लेकिन आपको लग सकता है कि यह अभी उपलब्ध नहीं है। कल्पना करें कि एक बेहतर जीवन कैसा होगा और देखें कि यदि आपको पता चले कि क्या चल रहा है तो इसे साकार करना कैसे संभव हो सकता है। उस आत्मघाती ऊर्जा को अपने जीवन में परिवर्तन की ओर ले जाएं। विचार करें कि यह एक व्यवहार पैटर्न या जीवन की स्थिति हो सकती है जिसे आप समाप्त करना चाहते हैं। अपने आप से पूछें, "मुझमें मरने की क्या ज़रूरत है?"

