



आत्महत्या गर्ने जोखिम भएकाहरू

- मानसिक रोग भएका व्यक्तिहरूमा
- मदिरा सेवन गर्नेहरूमा
- तनाव (घरायसि, आर्थिक कारणले, पारिवारीक सम्बन्ध राम्रो नभएर)
- घरेलु हिंसा, एकलोपना आदि।

आत्महत्याको चेतावनी संकेतहरू:

यदि कोही आत्महत्याको जोखिममा छ भने, तपाईंले निम्न चेतावनीका संकेतहरू देख्न सक्नुहुन्छ, जसमा:

- आफू अरु माथि बोझ भएको कुरा गर्ने,
- एकलै बस्न चाहने चिन्तित देखिने,
- आफूलाई असहनीय पीडा भएको बारे कुरा गर्ने,
- अचानक अत्याधिक मादक पदार्थको (मदिरा, लागू पदार्थ) सेवन गर्न थाल्ने,

- आत्महत्याका विभिन्न तरिका खोज्ने, बढी रिसाउने,
- मूड परिवर्तन (Mood swings) भइरहने,
- दुःखी भइरहने वा निराशा व्यक्त गर्ने,
- धेरै कम वा धेरै सुत्ने,
- आफूलाई मर्न मनलागेको बारे कुरा गर्ने,
- आत्महत्याको योजना बनाउने,

रोकथाम र नियन्त्रण



गर्नुहोस् (जस्तै कीटनाशक औषधिहरू),

- किशोर-किशोरीहरूमा सामाजिक भावनात्मक परिवर्तन आउँछन् जुन सामान्य हो र त्यस्तो बेलामा उनीहरूको मानसिक अवस्थालाई बुझ्ने प्रयास गर्ने,

- आत्महत्या सम्बन्धी सामाचार नपढ्ने,
- आफ्ना वालबालिकाहरूको मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी राखी राख्ने,
- घरमा कसैलाई मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या छ भने समयमा नै पहिचान गरेर उपचार गराउने ,
- आफूलाई मानसिक समस्या छ भने परिवार का सदस्यसँग कुरा गर्ने वा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिने,
- ध्यान, योगा वा व्यायाम गरेर आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य स्वस्थ राख्ने,



- खेलकुद तथा मनोरञ्जनात्म क्रियाकलापमा सहभागी भएर तनाव मुक्त बन्ने,
- साथीहरूसँग रमाइलो गरी समय बिताउने।

परिवाससँग मनोरंजन गर्ने



निःशुल्क हटलाईन:

निराशाको भावना आएमा जुनसुकै
बेला ११६६ मा फोन गरी आफ्ना कुरा र
रिजु होस् र मनोपरामर्शकर्ताबाट
परामर्श सेवा लिनुहोस् ।

खुलेर कुरा गरौं



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

टेकु, काठमाडौं

आ.व. २०७९/०८०



www.nheicc.gov.np



nheic.nepal@gmail.com



www.youtube.com/c/nheicc-nepal



www.facebook.com/nheicc

आत्महत्या र यसको रोकथाम



आत्महत्याको परिभाषा

आत्महत्या भनेको जानाजानी आफैलाई हत्या गर्नु हो । हरेक वर्ष, विश्वभरी लगभग १० लाख मानिस आत्महत्याबाट मर्छन्, नेपालमा ७ हजार भन्दा बढी मानिसहरुले आत्महत्या गर्दछन् । आत्महत्याले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा दीर्घकालीन प्रभाव पार्न सक्छ तर आत्महत्यालाई रोक्न सकिन्छ ।

आत्महत्याको लागि जोखिम कारकहरु मानसिक रोग विशेष गरी उदासिनता, र मस्तिष्क सम्बन्धि रोग, क्यान्सर र एचआईभी संक्रमण हुन् । प्रत्येक आत्महत्या अगाडि धेरै आत्महत्या गर्ने प्रयासहरु हुने गर्दछन् । आत्महत्याको प्रयास पनि आत्महत्याको लागि सबै भन्दा महत्वपूर्ण जोखिम तत्व हो ।