

## आत्महत्याको सोच आएका व्यक्तिहरुलाई कसरी सहयोग गर्ने

- आत्महत्या तथा आत्महानिको  
व्यवहारिक संकेतहरुहरुलाई चिन्ने
- आत्महत्या सम्बन्धि सावधानी  
अपनाउने (साधनलाई टाढा राख्ने,  
ती व्यक्तिहरुसँग साथै रहने र एकलै  
नछाड्ने, भावनाको कदर गर्ने,  
उनीहरुको कुरा सुनिदिने)
- मनोचिकित्सक, मनोविमर्शकर्ता र  
तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको  
सहयोग लिन प्रोत्साहन गर्ने
- हेल्पलाइनको सहयोग लिने
- आत्महत्या तथा आत्महानि बारे  
खुलेर कुराकानी गर्ने
- निरन्तर सम्पर्कमा रहिरहने र  
अवस्था बारे जानकारी लिने



यदि तपाईंलाई जीवन  
जीउनुको कुनै अर्थ नरहेको  
महशुस भएमा सहयोग  
खोज्नुहोस् । तपाईं एक्लो  
हुनुहुन्न । सहयोग उपलब्ध छ ।

आत्महत्या वा आत्महानिको सोच आएमा

कुराकानी गर्न

११६६

मा फोन गर्नुहोस् । यो सेवा २४ घण्टा नै उपलब्ध छ र यस  
नम्बरमा फोन गर्न कुनै शुल्क लाग्दैन ।

TPO Nepal  
PEACE OF MIND

World Health  
Organization  
Nepal

नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

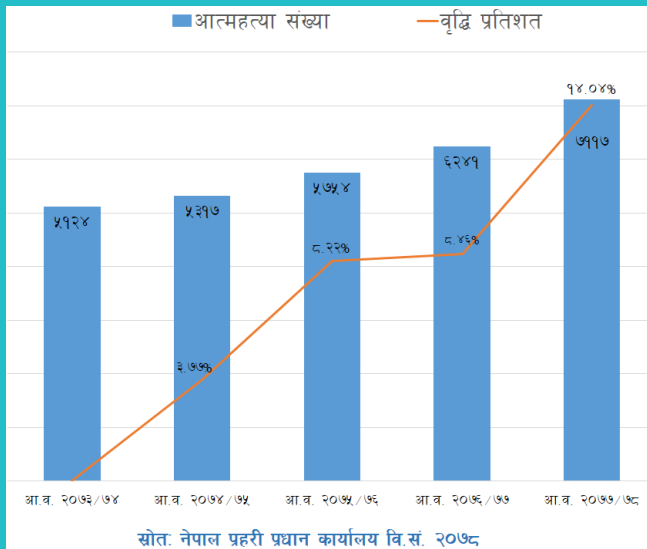
विश्व आत्महत्या  
रोकथाम दिवस  
१० सेप्टेम्बर २०२१



कार्य मार्फत आशाको सृजना  
Creating Hope through Action

## पृष्ठभूमि

- आत्महत्या एक गम्भीर जनस्वास्थ्य समस्या हो ।
- प्रत्येक वर्ष अन्दाजी ७ लाख व्यक्तिहरुको मृत्यु आत्महत्याबाट हुने गरेको तथ्यांक रहेको छ । (WHO)
- राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षणका अनुसार नेपालमा ६.५ प्रतिशत व्यक्तिहरुमा आत्महत्याको सोच र योजना रहेको पाइएको छ ।
- नेपाल प्रहरीका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७७/७८ मा ७,११७ व्यक्तिहरुको मृत्यु आत्महत्याबाट भएको थियो । विगत ५ वर्षको तथ्यांकलाई आधार मान्दा आत्महत्याको दर बढिरहेको देखिन्छ ।



## आत्महत्या तथा आत्महानिका कारणहरू

आत्महत्या विभिन्न कारणहरूको सम्मिश्रणले हुन सक्दछ ।



### आत्महत्याको जोखिममा को पर्छ ?

- पहिले आत्महत्या/आत्महानिको प्रयास गरेका व्यक्तिहरू
- उदासीनता, लागूपदार्थको प्रयोग/दुर्व्यसनी लगायत अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरू
- भावनात्मक कठिनाई भएका व्यक्तिहरू जस्तै: नजिकको व्यक्ति गुमाएको, सम्बन्ध विच्छेद आदि
- दीर्घकालिन रोगबाट ग्रसित व्यक्तिहरू
- युद्ध, हिंसा, आघातजन्य घटना, सामाजिक बहिष्कार अनुभव गरेका व्यक्तिहरू

## आत्महत्या तथा आत्महानिका व्यवहारिक संकेतहरू

- आशाविहीन, सहयोगविहीन वा योग्यहीन महसुस गर्ने
- एक्कासी धेरै खुसी हुने वा एक्कासी धेरै दुखी हुने
- आफैलाई हानी पुर्याउने तथा जोखिमपूर्ण व्यवहार गर्ने
- मृत्यु बारे कुरा गर्ने
- आत्महत्या गर्ने माध्यमहरू जस्तै: विषादी, हातहतियार, औषधि अथवा अन्य माध्यमहरू खोजी गर्ने
- परिवार, इष्ट मित्रहरुलाई बिदाइ भेट गर्ने, आफ्नो सम्पत्ति बाँडिदिने वा आफ्नो अन्तिम इच्छा लेख्ने
- आत्महत्या गर्नु पूर्व आफ्ना कुरा र व्यवहारहरू सिलसिलाबद्ध रुपमा मिलाउने
- लागूपदार्थको अत्यधिक प्रयोग गर्ने

