

# ११६६

## ११६६ के हो ?

११६६ आत्महत्या रोकथामको लागि राष्ट्रिय हेल्पलाइन हो । यो नम्बर आत्महत्या वा आत्महानीको सोच आइरहेका व्यक्तिहरुलाई लक्षित गरी मानसिक अस्पताल लगनखेल र टि.पि.ओ. नेपालद्वारा सञ्चालन गरिएको हेल्पलाइन नम्बर हो ।

## ११६६ मा फोन गर्दा पैसा लाग्छ ?

यो फोनमा कुराकानी गर्दा पैसा लाग्दैन ।

## कहिले फोन गर्दा हुन्छ ?

तपाईंलाई जहिले मनमा गाह्रो महसुस हुन्छ, तनाव हुन्छ, आफैँलाई हानी पुर्याउन वा दुख दिन मन लाग्छ त्यति नै बेला फोन गर्न सक्नुहुन्छ । तालिम प्राप्त मनोपरामर्शदाताले तपाईंलाई त्यस्तो सोचबाट बाहिर आउन मद्दत गर्न सक्दछन् ।

## कसकसले फोन गर्न सक्दछन् ?

जो कसैलाई मनमा गाह्रो भइरहेको छ, तनाव सामना गर्न गाह्रो भएको छ र आफैँलाई हानी पुर्याउने वा दुख दिन मन लागेको छ, उहाँहरुले यो नम्बरमा फोन गर्न सक्नुहुन्छ ।

## 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

## फोन कसले उठाउँछ ?

तपाईंको फोन तालिम प्राप्त मनोपरामर्शदाताले उठाउनुहुन्छ ।

## मैले आत्महत्या रोकथाममा कसरी सहयोग पुर्याउन सक्छु ?

आत्महत्या रोकथाममा हामी सबैको जिम्मेवारी छ । हामी सबैले आफ्नो जिम्मेवारी निर्वाह गर्न सक्दाँ भने आत्महत्या रोकथाम गर्न सकिन्छ । तपाईं आफूलाई, आफ्ना नजिकका साथीभाइ वा नातेदारमा आत्महत्याको जोखिम देख्नुभयो भने नआत्तिनुहोस तर संवेदनशील हुनुहोस् र तुरुन्तै नजिकको मनोचिकित्सक वा मनोपरामर्शदातासँग सम्पर्क राख्नुहोस् । आत्महत्याको तयारी पनि गरेको अवस्था भए आत्महत्या गर्ने साधनलाई नभेट्ने ठाउँमा राख्नुहोस् । सँगै रहनुहोस, उहाँको कुरा ध्यान दिएर सुन्नुहोस् । उहाँलाई हामी सँगै छौं भन्ने कुरा दोहोर्याउनुहोस् । हेल्पलाइन मार्फत सहयोग लिनुहोस् र ११६६ लगायत अन्य मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सहयोग लिनुहोस् ।

## किन फोन गर्ने ?

आफ्नो मनमा भएका तनावको बारेमा कुरा गरेर मन हल्का बनाउन, आफ्नो सहयोगी सञ्जाल पत्ता लगाउन, मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सम्बन्धी उपलब्ध सहयोगको बारेमा थाहा पाउन यो नम्बरमा फोन गर्नुपर्दछ । साथै सबै भन्दा महत्वपूर्ण कुरा आत्महत्या तथा आत्महानीको सोच आउनु भनेको आफैँमा एउटा समस्या भएको कारण यो समस्याको बारेमा कुराकानी गर्न र यस्तो सोचबाट बाहिर आउनको लागि फोन मार्फत सेवा लिन सकिन्छ ।

## मैले फोन गर्दा मैले भनेका कुरा सबैलाई थाहा हुन्छ कि ?

यो फोनमा गरेका कुराहरु गोप्य रहन्छन् । तपाईंले निर्धक्कसँग आफ्नो मनका कुरा हामीसँग गर्न सक्नुहुन्छ ।

आत्महत्याको सोच आउनु एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो । सामाजिक तथा व्यवहारिक कारणले यी सोच अझै बढ्न सक्दछ । मानसिक स्वास्थ्य सेवा र मनोपरामर्श लिएमा यो समस्या पूर्ण रूपमा निको हुन्छ । आत्महत्या तथा आत्महानीको सोच आएमा यस्तो सोच र व्यवहारलाई आफू भित्र मात्र नराखौं । सहयोग लिऔं, सहयोग गरौं ।