



विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस २०२४

“आत्महत्या रोकथाम बारे संवाद सुरु गरौं; दृष्टिकोण बदलौं”

१० सेप्टेम्बर २०२४

आत्महत्याको घटनामा व्यक्तिलाई मात्र दोष दिइन्छ । तर आत्महत्यामा व्यक्तिगत कारण मात्र नभई आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक वा वातावरणीय तत्वहरुको पनि भूमिका रहन्छ । यसर्थ आत्महत्यासँग सम्बन्धित धारणा, विचार वा दृष्टिकोणलाई सकारात्मक तथा सम्वेदनशील रूपमा परिवर्तन गर्न जरुरी छ ।

यस दिवसका मुख्य सन्देशहरु

- आत्महत्या रोकथाम बारे घर, परिवार र समाजमा खुलेर छलफल गर्ने
- व्यक्तिको भावनालाई बुझि बिना पूर्वाग्रह सुन्ने र सहयोग पुर्याउने
- आत्महत्याको सोच भएका व्यक्तिहरुलाई समयमा नै मनोसामाजिक सहायता प्रदान गर्ने
- आत्महत्या रोकथामका लागि बहुपक्षिय कार्ययोजना बनाई कार्यन्वयन गर्ने
- अध्ययन अनुसन्धान गरेर आत्महत्याको मूल कारण पत्ता लगाउने
- सम्वेदनशील मिडिया रिपोर्टिङ गर्ने

प्रणालीगत दृष्टिकोण:

आत्महत्याको घटनालाई व्यक्तिगत कमजोरीको रूपमा मात्र नहेरी सामाजिक, आर्थिक र राजनीतिक प्रभावबाट हेर्नु पर्दछ।

समुदायमा आधारित दृष्टिकोण:

आत्महत्या रोकथामको सेवालालाई समुदाय स्तरमानै पुर्याउने र समयमा नै सहयोग गर्ने

अन्तरक्षेत्रीय दृष्टिकोण:

मानसिक स्वास्थ्यसँगै सामाजिक, राजनीतिक र आर्थिक कारणहरुलाई सम्बोधनका लागि सहकार्य गर्ने

आत्महत्या रोकथाम सम्बन्धी विभिन्न दृष्टिकोणहरु

अन्तरविभागीय दृष्टिकोण:

आत्महत्याका कारणहरु लिङ्ग, जात, वर्ग र अन्य पहिचानहरुसँग जोडिएका हुन्छन् । यी तत्वहरुको प्रभाव बुझ्न जरुरी हुन्छ ।

अधिकारमा आधारित दृष्टिकोण:

कलंक, भेदभाव र असमानता घटाएर, आत्महत्याको अनुभव भएका व्यक्तिहरुलाई सहभागी गराउने

मनोसामाजिक दृष्टिकोण:

व्यक्तिको सामाजिक सहयोग र उपचारलाई प्राथमिकता दिने

समस्यामा परेकाहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने ?



पूर्वाग्राह नराखी कुराहरु ध्यान दिएर सुन्ने



व्यक्तिले व्यक्त गरेका कुराहरुको गोपिनियता कायम राख्ने



व्यक्तिलाई हामी सँगसँगै छौं भन्ने महसुस गराउने



व्यक्तिको आनीबानी प्रति सचेत हुने



जोखिमयुक्त सामग्री तथा साधनहरुको पहुँचबाट टाढा राख्ने



व्यक्ति समानुभूती सहित सम्मानजनक व्यवहार गर्ने



अवस्था जटिल भएमा हेल्पलाइन नम्बरमा सम्पर्क गर्ने

नेपालमा आत्महत्याको विद्यमान अवस्था



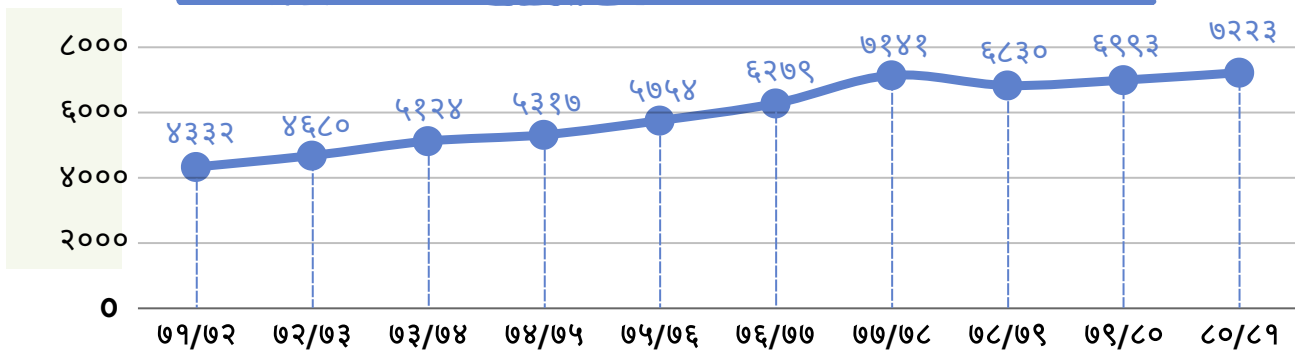
७२२३

जनाले आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा आत्महत्या गरेका छन् ।

स्रोत: नेपाल प्रहरी २०८०/८१

* प्रति लाखमा

विगत एक दशकमा नेपालमा आत्महत्याको अवस्था



आत्महत्या रोकथामका लागि
राष्ट्रिय हेल्पलाइन - ११६६



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं