

# आइये आत्महत्या से जुड़े मिथक तोड़ें

## मिथक

## तथ्य

1

आत्महत्या का प्रयास करने वाले लोग निश्चित तौर से मरना ही चाहते हैं।

जबकि सच यह है कि आत्महत्या करने वाले लोग प्रायः जीने और मरने के द्वंद में फंसे होते हैं। आत्महत्या का विचार सामान्यतः तात्कालिक होता है और तनाव पूर्ण स्थिति में उपजता है। सही समय पर भावनात्मक सहयोग अगर मिल जाए तो आत्महत्या की घटनाएं रोकी जा सकती हैं।

2

केवल मानसिक तौर पर असंतुलित लोगों में ही आत्महत्या का विचार आता है।

आत्महत्या का विचार आना और आत्महत्या करना गहरे दुख की ओर संकेत करता तो है मगर जरूरी नहीं कि यह मानसिक असंतुलन का ही परिणाम हो। बहुत सारे लोग, जो मानसिक तौर पर असंतुलित हैं, उनमें आत्महत्या का विचार नहीं आता है और आत्महत्या कर मरने वाले सभी लोग मानसिक असंतुलन के शिकार नहीं होते हैं।

3

ज्यादातर आत्महत्या बिना किसी पूर्व चेतावनी के अचानक होती हैं।

अधिकांश आत्महत्याओं में पहले चेतावनी के संकेत मिलते हैं, चाहे वे संकेत मौखिक हों या फिर व्यवहार की शक्ति में। अलबत्ता, कुछ आत्महत्या जरूर अचानक होती हैं, लेकिन आत्महत्या की चेतावनी के संकेत को समझना और उनकी तलाश करना जरूरी है।

4

जो आत्महत्या की बातें करते हैं, वे आत्महत्या करने के बारे में नहीं सोचते।

जो लोग आत्महत्या की बातें करते हैं, वे संभवतः मदद या सहयोग चाहते हैं। आत्महत्या का विचार लाने वाले लोगों का एक बड़ा हिस्सा असहाय, निराशा, तनाव के दौर से गुजर रहा होता है और उन्हें लगता है कि उनके पास कोई और विकल्प नहीं है।

5

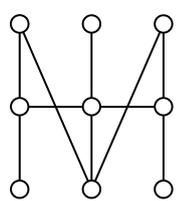
अगर एक बार कोई आत्महत्या की कोशिश करता है तो वह हमेशा ही आत्महत्या की कोशिश करेगा।

आत्महत्या का जोखिम अक्सर अल्पकालिक और परिस्थितिजन्य होता है। यद्यपि आत्महत्या का विचार दोबारा आ सकता है, तथापि वह स्थाई नहीं होता है व जिन लोगों में पूर्व में आत्महत्या का विचार आ चुका है या वे आत्महत्या की कोशिश कर चुके हैं, वे भी दीर्घ जीवन जी सकते हैं।

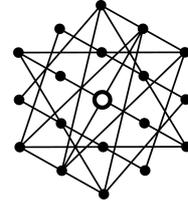
6

आत्महत्या पर बात करना खराब विचार है और इसे आत्महत्या को उकसावा देने के रूप में देखा जा सकता है।

आत्महत्या को लेकर फैले सामाजिक लांछन को देखते हुए जो लोग आत्महत्या का विचार लाते हैं, उन्हें पता नहीं होता कि इस संबंध में वे किससे बात करें। खुद को नुकसान पहुंचाने का विचार लाने से बेहतर है कि खुलेआम इस पर बात की जाए। इससे लोगों को दूसरे विकल्प मिल सकते हैं या उन्हें आत्महत्या नहीं करने के लिए पुनर्विचार का वक़्त मिल सकता है, जिससे आत्महत्या रुक सकती है।



mariwala  
health  
initiative



Alliance  
for Suicide  
Prevention