

# आत्महत्या को लेकर चुप्पी तोड़ें

आत्महत्या एक कठिन मुद्दा है। इसको लेकर या तो सघन चुप्पी रहती है या फिर नकारात्मक प्रतिक्रिया होती है। आत्महत्या पर खुलेआम बातचीत से आत्महत्या की घटनाएं नहीं बढ़ती बल्कि यह आत्महत्या रोकने की ओर एक अहम कदम है।

आंकड़े हमें क्या बताते हैं? (एनसीआरबी 2020):



साल 2020 में भारत में सबसे अधिक आत्महत्या दर दर्ज की गई (प्रति 1,00,000 लोगों पर 11.3 आत्महत्या)।



भारत में 15-29 साल की उम्र के लोगों में मृत्यु की प्रमुख वजह आत्महत्या है।



भारत के लिए आत्महत्या रोकथाम अहम मुद्दा है और इसलिए हमें आत्महत्या पर बातचीत को मुख्यधारा में लाने की जरूरत है।

जब हम आत्महत्या पर बातचीत करें, तो कुछ बातों का ख्याल रखना आवश्यक है:



इन समस्याओं को लिंग, जाति, यौनिकता आदि सामाजिक ढांचे में रखें न कि व्यक्तिगत, तनाव का इलाज जैसी व्यक्तिगत चिंताओं आदि में।



विभिन्न हितधारकों मसलन आत्महत्या से बच चुके व आत्महत्या का नुकसान झेलने वाले लोग, सामुदायिक सदस्य, मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक, स्वास्थ्य पेशेवर और नीति निर्माताओं की भूमिका को रेखांकित करें।



इसे एक जन स्वास्थ्य मुद्दा बनाएं जिसका समाधान सरकार, स्वास्थ्य सिस्टम, गैर सरकारी संगठन और सिविल सोसाइटी करे।



मनोसामाजिक तरीके जैसे काउंसलिंग उपलब्ध कराना और साथ साथ सामाजिक लाभ जैसे रोजगार, स्वास्थ्य, शिक्षा आदि तक पहुंच सुनिश्चित करें।