

आत्महत्या के मुद्दे पर बात करते वक्त भाषा और तरीका:

आत्महत्या पर कोई भी बातचीत दयालुता और ध्यान से करना चाहिए। इसमें कुछ चीजों का ध्यान रखना चाहिए:

आपराधिक कृत्य के रूप में प्रचलित "कमिटेड (आत्महत्या की)" शब्द की जगह "आत्महत्या से मृत्यु"

"सफल"/"विफल" की जगह "आत्महत्या पूरी" / "आत्महत्या की कोशिश" का इस्तेमाल करें।

आत्महत्या से मृत्यु होने वाले/आत्महत्या से बच चुके लोगों की पहचान और आत्महत्या में इस्तेमाल माध्यम को गोपनीय रखें।

चेतावनी जारी करने का प्रस्ताव दें।

डर और अकेलापन कम करने के लिए सही शर्तों का इस्तेमाल करें।

स्वास्थ्य व सेहत पर दूसरी बातचीत में भी इस मुद्दे को नियमित तौर पर उठाएं।

आत्महत्या, जोखिम व सुरक्षा पहलू तथा चेतावनी के संकेतों को लेकर फैले मिथकों पर चर्चा करें।

उम्मीद, उबरने, सामर्थ्य, और आगे बढ़ने की प्रेरक कहानियों को उजागर कर लोगों में आशा जगाएं।

पेशेवर मदद के लिए प्रासंगिक संसाधन व अन्य संसाधन साझा करें।

क्या करें

क्या ना करें

किसी तरह के पक्षपात या स्टीरियोटाइप को बढ़ावा न दें।

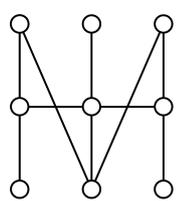
पक्षपातपूर्ण भाषा का इस्तेमाल न करें।

अशुभ, अनिवार्य, आपराधिक या अनैतिक जैसे शब्दों का इस्तेमाल न करें क्योंकि ये स्टिग्मा को बढ़ाते हैं।

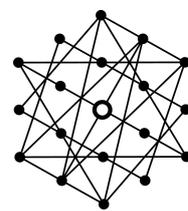
आत्महत्या को मानसिक स्वास्थ्य/इलाज से न जोड़ें।

गॉसिप की तरह इस पर विमर्श न करें।

सिर्फ नाउम्मीदी, निराशा भरी कहानियों पर फोकस न रखें।



mariwala
health
initiative



Alliance
for Suicide
Prevention