



పాల్ క్విన్నెట్, 1995. భారతదేశం కొరకు 2023 సంవత్సరంలో సవరించబడింది.

అన్ని హక్కులు రిజర్వ్ చేయబడ్డాయి.

ప్రచురణకర్త యొక్క ముందస్తు రాతపూర్వక అనుమతి లేకుండా ప్రచురణ యొక్క ఏ భాగాన్ని పునరుత్పత్తి చేయరాదు, పునరుద్ధరణ వ్యవస్థలో నిల్వ చేయరాదు లేదా ఎలక్ట్రానిక్, మెకానికల్, ఫోటోకాపీ, రికార్డింగ్ లేదా ఇతరత్రా ఏ రూపంలోనైనా లేదా ఏ విధంగానూ ప్రసారం చేయరాదు.

సర్టిఫైడ్ QPR గేట్ కీపర్ ఇన్ స్ట్రక్చర్తో ఇంటరాక్టివ్ ట్రైనింగ్లో భాగంగా ఈ బుక్‌లెట్ రూపొందించబడినది. ఈ బుక్‌లెట్ కేవలం ఆత్మహత్యల నివారణ కొరకు మాత్రమే రూపొందించబడలేదు. ముద్రిత లేక ఎలక్ట్రానిక్ రూపంలో కాపీ హక్కులు protected గల ఈ బుక్‌లెట్ లేక కార్డు యొక్క దుర్వినియోగం లేక అనుమతిలేని ముద్రణ గురించిన ప్రశ్నలు, సమాచారం కొరకు మా ఇ-మెయిల్ చిరునామా [contact@qprindia.com](mailto:contact@qprindia.com) ను సంప్రదించండి. ధన్యవాదాలు.

మీరు తెలుసుకోవలసినవి:

#### విషయ సూచిక

క్ర.సం.	విషయం	పేజీ నెంబరు
1.	ఆత్మహత్యల నివారణకు QPR	2
2.	QPR గురించి ఎవరు తెలుసుకోవాలి ?	2
3.	గేట్‌కీపర్ అంటే ఎవరు ?	2
4.	యూనివర్సల్ ఇంటర్వేన్షన్‌గా	3
5.	QPR భావన మరియు సిద్ధాంతం	3
6.	ఆత్మహత్యను ప్రేరేపించే భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనలను అధిగమించడం	4
7.	ఆత్మహత్యను అర్థం చేసుకోవడం	6
8.	మానసిక అనారోగ్యం మరియు ఆత్మహత్య గురించి	8
9.	QPR ఎప్పుడు ఉపయోగించాలి	10
10.	“S” ప్రశ్నను ఎలా అడగాలి	13
11.	సహాయం పొందడానికి ఒకరిని ఎలా ఒప్పించాలి	13
12.	ఎవరినైనా సహాయం కోసం ఎలా సూచించాలి	14
13.	సమర్థవంతమైన QPR కొరకు చిట్కాలు	14
14.	భద్రతా ప్రణాళిక	15
15.	ఉచిత వనరులు	16

**ఆత్మహత్యల నివారణకు క్యూపీఆర్:**

ఆత్మహత్యలు నివారించడానికి గేట్ కీపర్ గా ఉన్నత స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తికి, సహాయపడటానికి QPR రూపొందించబడినది. మూడు నైపుణ్యాలను కలిగి ఉంటుంది. అవి.

**Question** - ప్రశ్నించడం - ఆత్మహత్య గురించి వ్యక్తిని ప్రశ్నించడం.

**Persuade** - ఒప్పించడం - సహాయం పొందడానికి వ్యక్తిని ఒప్పించడం మరియు

**Refer** - సూచించడం - సరైన వనరుల గురించి వ్యక్తికి సూచించడం.

QPR అనేది కౌన్సెలింగ్ లేదా చికిత్స యొక్క ఒక రూపం కాదు.

ఇది సానుకూల చర్య ద్వారా ఆశను పెంపొందించడానికి ఉద్దేశించబడింది.

నేర్చుకోవడం ద్వారా, మీరు ఇబ్బందుల్లో ఉన్న వ్యక్తుల హెచ్చరిక సంకేతాలు, ఆధారాలు మరియు ఆత్మహత్య కమ్యూనికేషన్లను గుర్తిస్తారు. సహాయం చేయడానికి నైపుణ్యాలను పొందుతారు.

**QPR గురించి ఎవరు తెలుసుకోవాలి?**

ఆత్మహత్య గురించిన ఆలోచనలు సర్వసాధారణం. ఆత్మహత్య బెదిరింపులు మరియు ప్రయత్నాలు అరుదు అని మనం భావిస్తాము. కాని మనం గ్రహించిన దానికంటే చాలా తరచుగా జరుగుతుంటాయి.

భారతదేశం మరియు ప్రపంచంలో సంభవించే మరణాలలో ఆత్మహత్య ప్రయత్నాల వల్ల సంభవించే మరణాలు అగ్రస్థానంలో ఉన్నాయి. కనుక ఆత్మహత్య ప్రయత్నాలను మానసిక అత్యవసర పరిస్థితిగా పరిగణించాలి. కనుక QPR గురించిన జ్ఞానం యొక్క అవశ్యకత ఎంతైనా ఉంది.

మీరు వివిధ వృత్తులలో పనిచేసే వారు అయినప్పటికీ ఆత్మహత్యలో చనలు లేక ఆత్మహత్యాయత్నం లేక ఆత్మహత్య చేసుకొన్న వారితో ప్రత్యక్ష లేక పరోక్ష సంబంధం కలిగి ఉంటారు.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ “ఆత్మహత్య నివారణ ప్రతి ఒక్కరి విధి” అని పేర్కొన్నది. కనుక మనందరం Gatekeepers (కాపలాదారులుగా) మారడం ద్వారా ఆత్మహత్య నివారణలో మన పాత్ర పోషించవచ్చు.

**Gatekeeper (కాపలాదారు) అంటే ఎవరు ?**

ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచించే వ్యక్తులు వెలువరించే సంకేతాలను గురించి జరగబోవు సంక్షోభాన్ని పసిగట్టే వ్యక్తిని గేట్ కీపర్ (కాపలాదారు) అంటారు.

- కౌమారదశలో ఉన్న కూతురు గోప్యతను పాటించడం, ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో కలవరపరిచే పోస్టులు పంచుకోవడం, గతంలో తాను ఇష్టపడే కార్యకలాపాలపై ఆసక్తి కోల్పోవడం, తన గది నుంచి బయటకు రాకపోవడం, బిగ్గరగా అరవడం, పరధ్యానంగా ఉండటం ఒక తల్లి గమనించింది. తన కూతురు ప్రవర్తనలో వచ్చిన మార్పులు గుర్తించి సంక్షోభం నుంచి బయటకు తీసుకువచ్చే ప్రయత్నం చేసిన తల్లి ఇక్కడ గేట్ కీపర్ (Gatekeeper).

- కళాశాల జట్టులో సభ్యుడు నిశ్శబ్దంగా జట్టు నుండి నిష్క్రమించాడు. అతని తల్లిదండ్రులు విడాకులు తీసుకుంటున్నారు, అతని ఫ్రెండుతో విడిపోవడం జరిగింది. అతనిని గమనించిన శిక్షకుడు Gatekeeper అవుతాడు.

- విడాకులు తీసుకునే ప్రయత్నంలో ఉన్న ఉత్తమ ప్రదర్శనను కనుబరిచే ఉద్యోగి అకస్మాత్తుగా ఆలస్యంగా కార్యాలయానికి రావడం, పని చేయకుండా తప్పించుకోవడం, కార్యక్రమాలను నిర్దేశిత సమయానికి పూర్తి చేయలేకపోవడం, ఇతరులతో కలవలేకపోవడం వంటివి గమనించిన మేనేజర్ ఇక్కడ గేట్ కీపర్ అవుతాడు.

- ఒక మిత్రునిగా, మీ క్లాస్ మేట్ ఆకస్మికంగా అధిక మద్యపానం చేయడాన్ని మీరు గమనించారు మరియు జీవితాన్ని ముగించడం గురించి మాట్లాడటం, తనకు ఇష్టమైన గిటార్ ఇచ్చేయడం చూసిన మీరు ఇక్కడ గేట్ కీపర్.

వ్యక్తులందరికీ కుటుంబ వైద్యులు, సలహాదారులు మరియు మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు అందుబాటులో ఉండరు. కాబట్టి, అందరికీ QPR జ్ఞానం అవసరమవుతుంది.

### **యూనివర్సల్ ఇంటర్వెన్షన్ గా QPR :**

భావోద్వేగ పరమైన బాధను అనుభవించే ఎవరికైనా సార్వత్రిక జోక్యంగా QPR వర్తిస్తుంది. QPR శిక్షకులచే గుర్తించబడినట్టి తీవ్రమైన బాధ సంకేతాలు వెలువరించే వ్యక్తులకు వృత్తిపరమైన సహాయం అందజేస్తే సాధారణ స్థితికి చేరుకొంటారు. ఆత్మహత్యాయత్నాలు చేయరు.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) నివేదిక “ఆగ్నేయాసియాలో కౌమారుల మానసిక ఆరోగ్యస్థితి: చర్యకు సాక్ష్యం” 2012లో భారతదేశంలో 13-15 సంవత్సరాల వయస్సు గల నలుగురు పిల్లలలో ఒకరు నిరాశతో బాధపడుతున్నారని పేర్కొంది మరియు భారతదేశంలో 15-29 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల ప్రతి లక్ష మందిలో ఆత్మహత్యల రేటు 35.5గా అంచనా వేయబడింది.

జ్ఞానం, సానుభూతి మరియు అవగాహనలే పునాదులుగా QPR పనిచేస్తుంది. దీని మూలంగా వ్యక్తిగత సమస్యలు గుర్తించడంతోపాటు ముందస్తు జోక్యంతో ఆత్మహత్య ఆలోచనలు మరియు భావాలు రాకుండా నిరోధించవచ్చు.

### **QPR భావన మరియు సిద్ధాంతం :**

QPR అనే పదం CPR ను పోలి ఉందంటే అతిశయోక్తి కాదు. విస్తృతమైన CPR శిక్షణ గుండెపోటు నుండి ప్రాణాలను కాపాడటానికి శిక్షణ పొందిన పౌరుల చర్యపై ఆధారపడినట్లే, QPR ఆత్మహత్య నుండి ప్రాణాలను కాపాడటానికి శిక్షణ పొందిన పౌరుల చర్యపై ఆధారపడుతుంది.

1. ఆత్మహత్య హెచ్చరిక సంకేతాలు / బాధ సంకేతాలను ముందుగా గుర్తించడం.
2. QPR యొక్క ముందస్తు అనువర్తనం.
3. ప్రారంభ జోక్యం, ఉదా : ప్రొఫెషనల్ స్క్రీనింగ్ మరియు అంచన.
4. సమర్థవంతమైన సంరక్షణ ప్రదాతలకు ముందస్తు అవకాశం / అనుమతి.

QPR జోక్యాలలో అంతర్లీనంగా ఉన్న సిద్ధాంతం చాలా మంది ఆత్మహత్య చేసుకున్న వ్యక్తుల సాక్ష్యాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

- స్వయంగా ప్రస్తావించరు.
- చికిత్సను నిరోధించడానికి ఆసక్తి చేపరు.
- తరచుగా మాదకద్రవ్యాలు మరియు మద్యపానంను మనోవ్యధకు ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు.
- వారి నిరాశ స్థాయిని దాచుతారు.
- గుర్తించబడకుండా ఉంటారు.
- చికిత్స పొందలేకపోతున్నారు.

QPR ఇతర ఆత్మహత్య నివారణ కార్యక్రమాల నుండి ఈ క్రింది మార్గాలలో భిన్నంగా ఉంటుంది.

- మంచి సామర్థ్యం కలిగిన గేట్ కీపర్ల ద్వారా సమాజంలో ఆత్మహత్య భావాలు కలిగిన వ్యక్తులను గుర్తించడం.
- ఆత్మహత్య భావాలు గల ప్రజలు సహాయం అర్థించాల్సిన అవసరం లేకుండానే అత్యంత ప్రమాదంలో ఉన్న వ్యక్తులను గుర్తించి వారికి సహజ వాతావరణంలోనే సహాయం అందించడం.
- ఆత్మహత్య గురించి హెచ్చరిక సంకేతాలను బోధించడం.
- విస్తృతమైన పరిశోధన చేసి ఉండటం.

ఈ కోర్సు పూర్తిచేయడం వల్ల మానసిక బాధను అనుభవించే వ్యక్తులను అర్థం చేసుకొని, వారిని ప్రమాదం బారిన పడకుండా కాపాడగలుతారు.

**ఆత్మహత్యకు సంబంధించిన భావోద్వేగ ప్రతి స్పందనలను అధిగమించడం :**

పరిశోధన ప్రకారం ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించే ప్రతి 10 మందిలో 8 మంది కొన్ని హెచ్చరిక సంకేతాలు ఇస్తారు. ఇవి మౌఖిక, రాతపూర్వక లేదా ప్రవర్తన రూపంలో ఉంటాయి. భరించలేని మానసిక వేదనను అంతం చేసే మార్గంగా స్వీయ విధ్వంసం ఆలోచనతో ప్రారంభమైన ప్రయాణం చివరి దశలో మిగిలిపోయిన గుర్తుల వంటివి ఈ హెచ్చరిక సంకేతాలు.

ఈ హెచ్చరిక సంకేతాలు తరచుగా ఆత్మహత్య ప్రయత్నానికి ముందు వారాలలో వ్యక్తపరుస్తారు. ఈ భయంకరమైన ప్రయాణానికి అంతరాయం కలిగించడానికి QPR రూపొందించబడింది.

ఆత్మహత్య ప్రయత్నంలో ఉన్న వ్యక్తి సహాయం కోసం అడుగుతున్నప్పుడు మీరు గుర్తించడం ద్వారా మరియు సానుకూల చర్య వైపు ఒప్పించడం ద్వారా క్రొత్త ఆశను చిగురించేటట్లు చేయడం ద్వారా ఆత్మహత్యను నివారించవచ్చు. ఈ పనిలో పాల్గొనడానికి మరియు ధైర్యంగా వ్యవహరించడానికి మనలో ఉన్న విముఖతను ముందుగా అధిగమించాలి.

ఆత్మహత్య సంక్షోభంలో ఉన్న వ్యక్తులు వెలువరించే ప్రమాదం సంకేతాలను గుర్తించే స్థానంలో ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా గుర్తించడంలో విఫలమవడం, అర్థం చేసుకోవడానికి నిరాకరించడం లేదా అటువంటి సంకేతాలు “తీవ్రమైనవి కావు” అని కొట్టిపారేయడం చేస్తుంటారు.

ఆత్మహత్య హెచ్చరిక సంకేతాలను గుర్తించడంలో మరియు ప్రతిస్పందించడంలో వైఫల్యం ఆత్మహత్య గురించి మన జ్ఞానం లేకపోవడం మరియు ఆ విషయం పట్ల మనకున్న భయాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. తాము తీవ్రమైన ఇబ్బందుల్లో ఉన్నామని, తమ జీవితాలను ముగించాలని ఆలోచిస్తున్నామని ఇతరులకు హెచ్చరిక సంకేతాలను వెలువరించే సమస్యాత్మక వ్యక్తికి, ప్రతిస్పందించడంలో మన వైఫల్యాన్ని వారి పట్ల మనం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నామని తప్పుగా అర్థం చేసుకొనే అవకాశం ఉంది. కొన్నిసార్లు ఈ వైఫల్యాన్ని వారు ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి మన అనుమతిగా కూడా భావించవచ్చు. కొన్నిసార్లు ముందుకు సాగడానికి అనుమతిగా కూడా చూడవచ్చు.

**భయం మరియు నిరాకరణ :**

ఎవరైనా చనిపోవాలనుకుంటున్నారనే ఆలోచనే భయపెడుతుంది. ఎవరైనా ఆత్మహత్య గురించి బెదిరించినప్పుడు లేదా తీవ్రంగా మాట్లాడినప్పుడు, అత్యంత సహజమైన ప్రతిచర్య భయం. భయం తిరస్కరణకు దారితీస్తుంది. మనం ఆలోచించడానికే భయంకరమైనదని భావిస్తున్నదానిని ఎదుర్కోవడానికి తిరస్కరిస్తాము.

ఆత్మహత్యకు సంబంధించిన హెచ్చరిక సంకేతాలను తిర్కరించడానికి “తాము విన్నది వినలేదని” “ఆత్మహత్య గురించి

మాట్లాడే వ్యక్తులు అలా చేయరు” అని “వ్యక్తి కేవలం తన మీదే దృష్టి ఉండాలని మాత్రమే కోరుతున్నారని” తమకు తాము సర్దిచెప్పుకొంటారు. భయం మరియు తిరస్కరణ అనేది ఆత్మహత్య ద్వారా తన జీవితాన్ని ముగించడం గురించి మాట్లాడే వ్యక్తి పట్ల మనం కనబరిచే సాధారణ ప్రతిచర్యలు.

**వాస్తవం :** ఆత్మహత్య గురించి మాట్లాడే లేదా బెదిరించే వ్యక్తులు తరచుగా ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నిస్తారు లేదా మరణిస్తారు. ఆత్మహత్యను నిరోధించడానికి మనం ఈ అసహజమైన ప్రమాదకరమైన తిరస్కరణను అధిగమించాలి.

**షాక్ మరియు కోపం :** చనిపోవాలనే కోరికను వ్యక్తపరచడం అనేది ఒక మనిషి మరొకరికి చేయగలిగే అత్యంత కలవరపరిచే సంభాషణ. “ఇదెలా సాధ్యం?” అని మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకోవచ్చు. కొన్నిసార్లు మనం షాక్ మరియు కోపానికి గురవుతాము.

ఆ వ్యక్తి త్వరగా మన వద్దకు రానందున మనకు కోపం రావచ్చు. ఏదైనా సమస్య చాలా తీవ్రంగా ఉంటుందని మనం కలత చెందవచ్చు. ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనుకొనే వారికి భయం, షాక్, తిరస్కరణ మరియు కోపం అనేవి సాధారణంగా ఇతరుల నుండి ఎదురయ్యే ప్రతిస్పందనలు.

మనం సహాయం చేయడానికి ప్రయత్నించేటప్పుడు మన భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం అవసరం. ఆందోళన చెందిన వ్యక్తి స్వీయ వినాశనం దిశగా మరో అడుగు వేయకుండా మనం చర్యలు తీసుకోవాలి.

ఆత్మహత్య గురించి మాట్లాడటం కష్టం కానీ ప్రాణాలను కాపాడుతుంది:

చాలా మందికి సెక్స్ గురించి మాట్లాడటం కంటే ఆత్మహత్య గురించి మాట్లాడటం చాలా కష్టం. సెక్స్ మరియు ఆత్మహత్యతో సహా అపవిత్ర విషయాలుగా పరిగణించబడే వాటిని చర్చించడానికి ప్రజలు అత్యంత ప్రత్యేకమైన భాషను ఉపయోగిస్తారని భాషావేత్తలు కనుగొన్నారు.

వైద్యులు, నర్సులు, మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు కూడా ఆత్మహత్య గురించి మాట్లాడటం ఇబ్బందిగా ఉంటుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఆత్మహత్య గురించి నిర్మోహమాటంగా మాట్లాడలేకపోవడం ప్రమాదం లేదా తప్పు. ఇది నిషిద్ధం, వివక్ష, భయం మరియు ఆజ్ఞానాల యొక్క ప్రత్యక్ష ఫలితం.

ఆత్మహత్య గురించి మీ భయాన్ని మీరే గుర్తించడం మరియు ఆ భయాన్ని అధిగమించడం ద్వారా మీరు ఒక జీవితాన్ని రక్షించడానికి శ్రీఘ్ర, సాహసోపేతమైన చర్య తీసుకోవచ్చు.

ఒక క్షణం, మీరు ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారని ఊహించుకోండి. మీరు ఆత్మహత్య చేసుకోవడం మాత్రమే ఏకైక మార్గంగా భావించి తీవ్రమైన వ్యక్తిగత నిరాశ మరియు మనోవ్యధ గురించి సంభాషణను ప్రారంభించడానికి మీరు ఎలా ప్రయత్నిస్తారు ?

మీరు ఏ వాక్యాలు పలుకుతారు లేదా పంచుకొంటారు? మీరు ఏ పదాలకు దూరంగా ఉంటారు? మీరు ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచిస్తున్నారని మీరు ఎలా చెబుతారు? మరియు మీరు ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచిస్తున్నారని స్పష్టంగా చెబితే, తరువాత వచ్చే వివక్ష, అపహాస్యం, కోపం లేదా తిరస్కరణను ఎలా నివారిస్తారు?

చనిపోవాలనే తన కోరిక లేక ఉద్దేశ్యంను ప్రకటించడం ద్వారా ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే వ్యక్తి తన ఉనికిని వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోయే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆత్మహత్య ఆలోచనను బహిరంగ పరచడం ద్వారా ఆ వ్యక్తి తన సహచరులలో నవ్వులపాలు అవడంలేక ఎగతాళికి / హేళనకు గురవడం ద్వారా అవమానించబడతాడు....

హేళనను నివారించడానికి, ఆత్మహత్య చేసుకునే వ్యక్తులు తరచుగా పరోక్ష భాషను ఉపయోగిస్తారు. తాము ఏం చేయాలనుకుంటున్నామో సంకేతాలు ఇస్తారు. ఉదాహరణకు ‘నేను ఆత్మహత్య చేసుకుంటాను’ అని చెప్పడం కంటే.. “నేను లేకపోతే మీరంతా బాగుపడతారు”.

గతంలో ఆత్మహత్య యత్నం చేసుకున్న వ్యక్తులు తాము ఆపదలో ఉన్నప్పుడు మరియు ఇతరులకు స్పష్టంగా, వారు తమ జీవితాలను ముగిస్తామని చెప్పినప్పుడు, వారికి లభించిన అనేక నిరుపయోగమైన ప్రతిస్పందనలు గురించి తెలియచేశారు.

వాటిలో క్రింద పేర్కొన్న మూడు ప్రధానమైనవి. అవి

“అది మూర్ఖత్వం”.

“మీ ఉద్దేశం అది కాదు”.

“మీ మీద ధ్యాస కోసం చూస్తున్నారు”.

ఈ ప్రకటనలలో ప్రతి ఒక్కటి సంక్షోభంలో ఉన్న వ్యక్తికి తిరస్కరణ సూచిస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఎవరైనా ఆత్మహత్య కోరికను వ్యక్తం చేసిన తర్వాత అతని పట్ల అత్యంత సాధారణ ప్రతిస్పందన నిశ్శబ్దం. చూసిచూడనట్లు ఉండటం. సంభాషణలో మార్పు. అకస్మాత్తుగా, లేచి వెళ్ళిపోవడం.

ఆత్మహత్య యత్నం చేసే వ్యక్తి నుండి భయంతో దూరం జరగరాదు. ఆ వ్యక్తిని సమీపించి అతనిలో ధైర్యాన్ని నింపాలి మరియు మనము ఉన్నామనే ధైర్యాన్ని ఇవ్వాలి.

ఆత్మహత్య చేసుకునే వ్యక్తివైపు తిరగడం మరియు సహాయం చేయడంలో మీ ధైర్యం కనబడుతుంది.

మొదటి QPR నైపుణ్యం జాగ్రత్తగా వినడం. సంక్షోభంలో ఉన్న వ్యక్తి వ్యక్తపరిచే ప్రత్యక్ష మరియు పరోక్ష ఉద్దేశ్య ప్రకటనలు రెండింటినీ జాగ్రత్తగా వినాలి.

**ఇక్కడ కొన్ని ఉదాహరణలు ఉన్నాయి:**

- ఇంటర్నెట్‌లో ఆశ్చిత్యం చూసే వ్యసనం ఉన్న టీనేజర్ : “నేను అశ్లీల వెబ్‌సైట్ లకు బానిసయ్యాను, అది నా చదువుపై ప్రభావం చూపింది. అమ్మానాన్నలకు తలవంపులు తెచ్చి వారికి భారంగా మారాను.”

- “24 ఆస్పిరిన్లు మరియు వోడ్కా బాటిల్ ప్రాణాంతకమా?” అని క్రెసిస్ లైన్ వాలంటీర్‌ను సలహా అడగడం.

- ఒక ఫార్మసిస్టుతో ఇలా “నేను ఇవన్నీ ఒకేసారి తీసుకుంటే అది నన్ను చంపేస్తుందని డాక్టర్ చెప్పారు. ఇది బహుశా మంచి విషయం, ఎందుకంటే నేను మరొక ప్రిస్క్రిప్షన్ ఖర్చు భరించలేను”.

- గృహహింస హాల్లెన్‌కు వచ్చిన ఫోన్‌కాల్ : “నేను నా ప్రియుడిని వదిలేస్తే, అతను వెంటనే చనిపోతానని చెప్పాడు. చనిపోవడం నిజంగా అంత చెడ్డ ఆలోచన కాదు అనిపిస్తుంది”.

- ఒక మనిషి తన స్నేహితునితో “నా కుక్క పిల్లను నేను ఇక జాగ్రత్తగా చూసుకోలేను, నేను ఎక్కడికి వెళ్తున్నానో అది రాలేదు. దగ్గర్లో జంతు సంరక్షణ కేంద్రం ఎక్కడుందో చెప్పగలరా?”.

- యువకుడు తన స్నేహితుడితో: “నేను లేకపోతే అందరూ బాగుపడతారు.” అని చెప్పడం.

- తీవ్రమైన కుటుంబ కలహాల నేపథ్యంలో బాలుడు తన తల్లిని “అమ్మా, నాలాంటి అబ్బాయికి స్వర్గంలో స్థానం ఉందని మీరు భావిస్తున్నారా?”. అని ప్రశ్నించినప్పుడు తల్లి అతని అంతర్లీన సందేశాన్ని అర్థం చేసుకోలేక, “అవును” అనే సమాధానాన్ని ఇచ్చినట్లయితే తన కొడుకు ఆత్మహత్యకు ప్రేరణ అనుమతి ఇచ్చినట్లవుతుంది.

ఈ చివరి నిజమైన మరియు విషాదకరమైన సందర్భంలో, తల్లి ప్రత్యక్ష ప్రశ్నకు “అవును” అని సమాధానం ఇచ్చింది, కానీ అంతర్లీన సందేశాన్ని మిస్ అయింది. కొన్ని క్షణాల తర్వాత ఆమె తన కొడుకును కోల్పోయింది.

**గమనిక :** ఈ ఉదాహరణలన్నింటిలో ఆత్మహత్య అనే పదం కనిపించదు, అయినప్పటికీ ప్రతి ప్రకటనలో వక్ర, లేదా మరొకరు ఆత్మహత్యను పరిగణనలోకి తీసుకుంటారనే సూచన ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ ప్రకటనలలో ప్రతి ఒక్కటి ఆత్మహత్య హెచ్చరిక సంకేతం.

**ఆత్మహత్యను అర్థం చేసుకోవడం :**

ఆత్మహత్య అనేది అన్ని మానవ ప్రవర్తనల కంటే అత్యంత సంక్లిష్టమైనది మరియు అర్థం చేసుకోవడం కష్టం.

అయినా ఆత్మహత్య చేసుకునేవాళ్ళు మనలాగే ఉంటారు. వారికి సమస్యలు ఉన్నాయి. మనకు సమస్యలు ఉన్నాయి.

వ్యత్యాసం ఏమిటంటే, మనం సమస్యలను భరించగలమని మరియు అధిగమించగలం అని భావిస్తాము.

ఆత్మహత్య ఒక సమస్యకు పరిష్కారంగా కనిపిస్తుంది. పరిష్కరించలేని సమస్యలకు పరిష్కార మార్గంగా కనిపిస్తుంది. వ్యక్తిగత సంక్షోభం, నిరంతర ఒత్తిడి, నిరాశ లేదా వైఫల్య భయం లేదా ఆమోదయోగ్యం కాని నష్టం యొక్క భయాన్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడు ఆత్మహత్య ఆలోచనలు సంభవిస్తాయి.

ఆత్మహత్య అనేది ఒక వ్యక్తి తన జీవితాన్ని ముందుస్తుగా ముగించడం.

ఆత్మహత్య అనేది చాలా అరుదుగా హఠాత్తుగా జరిగే చర్య. చాలా మంది మనుషులు ఆ ప్రయత్నం చేయడానికి ముందు రోజులు, వారాలు, నెలలు లేదా సంవత్సరాలు ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచిస్తారు. విచిత్రమేమిటంటే, ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచించడం భయం మరియు ఉపశమనం యొక్క మిశ్రమాన్ని అందిస్తుంది. ఆత్మహత్య వల్ల అన్ని సమస్యలు పరిష్కరించబడతాయని భావించినప్పుడు ఉపశమనం పొందడానికి భయంను అధిగమించి మరణించాలనే నిర్ణయానికి వస్తారు.

పూర్వకారం నుండి, జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను, వివేకమైన బాధను కలిగించే సమస్యల నుండి బయటపడటానికి ఆత్మహత్య ఒక మార్గం. దురదృష్టవశాత్తు, ఆత్మహత్య అనేది తప్పుడు పరిష్కారం. చాలా మంది సాధారణ కారణాల వల్ల లేదా వ్యక్తిగత సమస్యల వలన తమ జీవితాలను అంతం చేసుకుంటున్నారు.

వ్యక్తులు చికిత్స లేక సరిదిద్దడం చేతగాక కాలక్రమంలో పరిష్కరించబడే స్వల్ప సమస్యలకు కూడా ఆత్మహత్యను ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తున్నారు. ఇతరుల ప్రవర్తనను నియంత్రించడానికి కూడా ఆత్మహత్యను ఒక సాధనంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ బెదిరింపులను కూడా తీవ్రంగా పరిగణించాల్సిన అవసరం ఉంది.

డిప్రెషన్ యొక్క ప్రాథమిక లక్షణం చనిపోవాలనుకోవడం. నిరాశకు చికిత్స అందించి తొలగించడానికి అద్భుతమైన వైద్య విధానాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మనిషి మెదడులో జరిగే రసాయనిక చర్యలలో లోపాలు మరియు అసమతుల్యత వల్ల ఆత్మహత్య ఆలోచనలు కలుగుతాయి. దీనికి సరైన శారీరక మరియు మానసిక చికిత్సలు అందించి తగ్గించవచ్చు / నయం చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, చాలా తరచుగా, చనిపోవాలనుకోవడం చికిత్స చేయని నిరాశ యొక్క ప్రాథమిక లక్షణం. ఆత్మహత్య ఆలోచనలు మెదడు రసాయనశాస్త్రంలో అవాంతరాలతో బలంగా సంబంధం కలిగి ఉన్నాయని మరియు తగిన జీవ మరియు మానసిక సంరక్షణతో ఈ మార్పులను తిప్పికొట్టవచ్చని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

ఆత్మహత్య చేసుకునేవారిలో అత్యధికులు తమకు ఒక మార్గం చూపగలిగితే జీవించాలని కోరుకుంటారు. వాస్తవానికి ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించే ప్రతి 10 మందిలో 9 మంది తమ జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా జీవించి సార్థకం చేసుకోవాలని భావిస్తారు. ఆత్మహత్య ఆలోచన చేసిన ప్రతి 10మందిలో 7 మంది ప్రయత్నం లేదా పూర్తి చేయరు. మానసిక అనారోగ్యం మరియు మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం ఆత్మహత్యకు ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు.

డాక్టర్ థామస్ జూనియర్ మరియు అనేక మంది రచనల ఆధారంగా, తీవ్రమైన మనోవ్యధని అనుభవిస్తున్నప్పుడు ఆత్మహత్య ద్వారా చనిపోవాలనే కోరిక వ్యక్తమవుతుందని మనకు తెలుస్తుంది. వారు తరచుగా నిరాశతో, నిస్సహాయంగా మరియు భరించలేని ఒంటరిగా భావిస్తారు. వారు ఒంటరి తనంలో చిక్కుకొని బయటకు వచ్చే మార్గం లేదని భావిస్తారు. వారు తమను ఇతరులకు భారంగా భావించి ఆత్మహత్య ఆలోచనలలో మునిగిపోయి ఉంటారు. తమ జీవితాలను మునిగించాలనుకునే వారు అనుభవించే మానసిక స్థితి తరచుగా ఇతరులకు భారంగా ఉన్నామని భావించడం.

సమాజంలో కొంత మంది వ్యక్తులు తమ శరీరాన్ని తీవ్రంగా గాయపరుచుకోవడం ద్వారా ఆత్మహత్యాయత్నం చేస్తుంటారు. దాని కోసం వారు ఆత్మహత్య మార్గాలైన పొడుచుకోవడం, కాల్చుకోవడం, ఉరివేసుకోవడం వంటి

ఆలోచనలతో ఆ మార్గాలలో ప్రయత్నిస్తారు.

తరచుగా శరీరాన్ని స్వయంగా గాయపర్చుకోవడం లేక శారీరక హింసకు గురికావడం ద్వారా వ్యక్తులు మరణం పట్ల భయాన్ని కోల్పోతారు. అలాంటి వారు తమ శరీరాన్ని గాయపర్చుకొని ఆత్మహత్యాయత్నం చేస్తుంటారు.

కొంత మంది వ్యక్తులు స్వయంగా ఆత్మహత్య ఆలోచనలు కలిగి ఉండటంతో పాటు తమకు పరిచయం ఉన్న వ్యక్తుల ఆత్మహత్యల నుండి ప్రభావితమవుతారు.

కొన్నిసార్లు ఆత్మహత్య ప్రయత్నం చేయదలచుకొన్న వ్యక్తులు తమతో ఆత్మహత్య కోసం వినియోగించే సాధనాలను కూడా అందుబాటులో ఉంచుకొంటారు. అటువంటి సమయంలో వ్యక్తులు మత్తులో గాని లేక మానసిక అనారోగ్యంతో ఉంటే ప్రమాద తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

వ్యక్తిగత సమస్యలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి నిద్రపట్టకపోవడం, గాఢ నిద్రకు వెళ్ళలేక పోవడం, కొన్ని రోజులపాటు నిద్ర సమయం తగ్గిపోవడం వంటి సమస్యలతో సతమత మవడం వంటివి ఆ వ్యక్తి తీవ్రమైన ఆత్మహత్య ప్రమాదంలో ఉండటాన్ని సూచిస్తుంది. అటువంటి సమయంలో QPR జోక్యం అవసరం.

ఆత్మహత్య వాంఛ, ఆత్మహత్యాయత్నం చేసే సామర్థ్యం ఉన్నప్రతి ఒక్కరూ ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే నిర్ణయం తీసుకోరు. జీవించాలనే మానవ సంకల్పం ఎంతో బలంగా ఉండటం వల్ల ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచించే లక్షలాది మందిలో, చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే ప్రయత్నిస్తారు, వారిలో కూడా అతి తక్కువ మంది ఇప్పటికీ మరణిస్తున్నారు.

**ఆశ నలిగిపోయినప్పుడు :**

కళాశాల క్రికెట్ జట్టు నుండి తొలగించబడటంతోపాటు అతని స్నేహితుడు వదలివెళ్లడంతో నిరాశలో ఉన్న యువకుడిని తండ్రి నీవు ఎందుకూ పనికి రాని వాడవని మందలించడం.

దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పి, నిద్రలేమి, తేలికపాటి నిరాశ మరియు తన కెరీర్ ముగింపు గురించిన ఆలోచనలతో బాధపడుతున్న పోలీస్ అధికారిని అతని భార్య వదిలి వెళ్లింది. అదే సమయంలో నిర్లక్ష్యంగా డ్రైవింగ్ చేసినందుకు సహోద్యోగి వాహనాన్ని ఆపాడు.

మద్యపానంకు అలవాటుపడిన సిపాయి వేరే రాష్ట్రంలో బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత తన భార్య అక్రమ సంబంధం గురించి మరియు బాంబు పేలుడులో తన మిత్రుని మరణవార్త ఒకేసారి విన్నాడు.

పై ఉదాహరణలు అన్నీ వ్యక్తుల భావోద్వేగాలను కుదిపేసి ఆశలను చిదిమేస్తాయి. ఇటువంటి సంఘటనలు పునరావృత్తం అవుతుంటే మరణించాలనే కోరిక మరియు ప్రయత్నం బలపడతాయి.

**QPR - శిక్షణ పొందిన గేట్ కీపర్ యొక్క పాత్ర ఎక్కడ ప్రారంభమవుతుంది మరియు ఆగిపోతుంది ?**

QPR - శిక్షణ పొందిన గేట్ కీపర్ గా మరణం గురించి ఆలోచిస్తున్న వ్యక్తి జీవితంలో ఆత్మహత్యకు వ్యతిరేకంగా మీరు ఒక ప్రధాన అవరోధాన్ని సృష్టిస్తారు. మీరు మీ మద్దతు, కరుణ మరియు అవగాహన ద్వారా చేయవచ్చు. చాలా వరకు ఆత్మహత్య చేసుకునే వ్యక్తులు చనిపోవడం గురించి ద్వంద్వ వైఖరిని కలిగి ఉంటారు మరియు జీవించడానికి కొంత సంకల్పం కలిగి ఉంటారు. చనిపోవాల్సిన వారు జీవించడానికి గల కారణాలను మాత్రమే చెప్పగలిగారు.

గుర్తుంచుకోండి - ఒక మార్గం చూపించగలిగితే ఆత్మహత్య చేసుకునేవారిలో ఎక్కువ మంది జీవించాలని కోరుకుంటారు.

**మానసిక అనారోగ్యం మరియు ఆత్మహత్య గురించి :**

ఆత్మహత్య ద్వారా మరణిస్తున్న వారిలో ఎక్కువ మంది కోలుకోవడానికి అవకాశమున్న మానసిక రుగ్మతతో బాధపడుతున్నారు.



**డిప్రెషన్ (నిరాశ) :**

చాలా మంది ఆత్మహత్య చేసుకునే వ్యక్తులు నిరాశకు గురవుతారు. నిరాశ అనేది ఆధునిక జీవితంలో సాధారణ జలుబు. నిరాశ శారీరక మరియు మానసిక స్వభావం. ఆత్మహత్య ప్రవర్తనకు మొదటి కారణంగా నిలుస్తుంది. నిరాశ చికిత్స చేయదగిన వ్యాధి.

చికిత్స లేని నిరాశ (డిప్రెషన్) యొక్క లక్షణమే చనిపోవాలని కోరుకోవడం. ఇతర లక్షణాలు విచారం, ఒంటరితనం, ఆందోళన, ఏడుపు, ఏకాగ్రత కోల్పోవటం, స్వల్ప నిద్ర, అలసట, చిరాకు మరియు స్నేహితులు, ఆహారం మరియు వినోదంపై సాధారణ లేదా నిర్దిష్ట ఆసక్తి కోల్పోవడం. చెడు వార్త ఏమిటంటే, నిరాశ సాధారణం, శుభవార్త ఏమిటంటే, ఇది జోక్యం మరియు చికిత్సకు బాగా స్పందిస్తుంది.

యువతలో కనబడే నిరాశ పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచాలి. ఎందుకంటే వీరిలో నిరాశను గుర్తించలేము. అందువల్ల చికిత్స అందించబడదు. మరోపక్క మన పెద్దల విషయంలోనూ అంతే నిరాశకు గురైనవారికి - సమర్థవంతమైన చికిత్స ప్రారంభించకపోతే - ఆత్మహత్య ద్వారా మరణించే ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుంది.

**భారతదేశంలో 15 నుండి 39 ఏళ్ళ మధ్య వయసున్న యువత, 18 నుండి 45 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పని చేసే పురుషులు మరియు గృహిణులు ఆత్మహత్య చేసుకొనే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న సమూహాలు.**

మొదట, నిరాశ శక్తిని మరియు ఉద్దేశ్యాన్ని హరిస్తుంది. కాబట్టి, కొన్నిసార్లు నిరాశకు గురైన వ్యక్తి ఆత్మహత్య ప్రణాళికను నిర్వహించడానికి “చాలా అలసిపోతాడు”. ఏదైనా, నిరాశ పూర్తిగా ఆవహించినప్పుడు, వ్యక్తి అకస్మాత్తుగా ఆత్మహత్యయత్నం చేయవచ్చు. వినడానికి వింతగా అనిపించినా, ఎవరైనా తన బాధను ఆత్మహత్యతో ముగించాలని నిర్ణయించుకున్నప్పుడు, మరణానికి ముందు గంటలు తరచుగా ఒక రకమైన చిలిపి వైఖరితో, ఆనందకరమైన ప్రశాంతతతో నిండి ఉంటారు. రూపం మరియు మానసిక స్థితిలో వచ్చే ఈ ఆకస్మిక మార్పు క్యూపిఆర్ దశలను వర్తింపజేయడానికి మంచి సమయం.

చాలా కాలంగా నిరాశలో ఉన్న వ్యక్తిలో ఆకస్మిక “ఆనందం” క్యూపిఆర్ను వర్తింపజేయాల్సిన అవసరాన్ని తెలియజేస్తుంది.

**మద్యపానము :**

ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని భావించే వ్యక్తులు ముందుగా ఒక రకమైన మానసిక అవరోధాన్ని దాటాలి. మరణానికి ప్రతిఘటన అయిన ఈ చివరి అవరోధం చాలా తీవ్రంగా ఆత్మహత్య యత్నం చేసిన వ్యక్తులను సజీవంగా ఉంచుతుంది. శులభంగా లభ్యమయ్యే మద్యం త్వరగా మత్తును కలిగించి ఈ అవరోధాన్ని కూల్చివేస్తుంది. మద్యపానం అలవాటు ఉన్నా లేకపోయినా ఆత్మహత్య ద్వారా మరణించిన వారి రక్తంలో మద్యపానం యొక్క స్థాయి ఎక్కువగా ఉండటమే దీనికి నిదర్శనం.

మద్యపానం నిరాశను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఆలోచన మరియు విచక్షణా జ్ఞానాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. ప్రేరేపణను పెంచుతుంది. తరచుగా ప్రమాదాలకు కారణం అవడంతో పాటు ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపించి విషాదాన్ని మిగిలిస్తుంది.

నిరాశ నిస్పృహలతో సతమతమయ్యే వ్యక్తులు, బాధను దిగుమింగుకోవడానికి మద్యంను సేవిస్తారు. ఆ మత్తులో వారు ప్రమాదకరమైన మాత్రలను లేదా మందులను అధిక మోతాదులో మింగడం, నిర్లక్ష్యంగా వాహనాన్ని నడపడం, లోడ్ చేయబడిన తుపాకీతో ఆటలు ఆడటం వంటివి చేస్తారు.

కోపంగా నిస్పృహలో ఉన్నప్పుడు జీవిత నిర్ణయాలు తీసుకోవడం చాలా కష్టం. ఆ సమస్యలకు మద్యపానాన్ని జోడించడం వల్ల పరిస్థితులు మరింత దిగజారిపోతాయి. ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచిస్తున్న వ్యక్తికి మీరు చేయగలిగే మేలు ఏమిటంటే, సహాయం అందే వరకు అతన్ని లేదా ఆమెను ప్రశాంతంగా ఉంచడం.

ఆత్మహత్య చేసుకొనే వ్యక్తికి సంయమనం లేకపోతే భద్రత ఉండదు.

**సైకోసిస్ & బైపోలార్ డిజార్డర్ :**

ఆత్మహత్య కోరిక మరియు ఆత్మహత్య ఆలోచన కలగడానికి నాంది వేసేది తీవ్రమైన మానసిక అనారోగ్యం.

అన్ని మానసిక అనారోగ్యాలు తీవ్రంగా ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని మిగిలిన వాటి కంటే ఎక్కువ ఆత్మహత్య ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. తీవ్రమైన మానసిక అనారోగ్యం బాల్యదశలో కౌమార దశలో ప్రారంభవయోజనదశలలో మొదలవుతుంది మరియు నిరాశ వంటి కొన్ని అనారోగ్యాలు జీవన చరమాంకం లేక జీవితకాలంలో ఎప్పుడైనా బయటపడవచ్చు.

నిరాశ మరియు ఆల్కహాలు దుర్వినియోగంతోపాటు, మానసిక అనారోగ్యాలలో సైకోసిస్ ప్రమాదకరమైనది. సైకోసిస్ అనే పదం వాస్తవికతతో సంబంధాన్ని కోల్పోవడాన్ని సూచిస్తుంది.

సైకోసిస్ గందరగోళం లేదా అవ్యవస్థీకృత ఆలోచన, భ్రాంతులు (ఇతరులు చేయని విషయాలను వినడం లేదా చూడటం) మరియు భ్రమలు (ప్రపంచం గురించి తప్పుడు నమ్మకాలు) యొక్క సమ్మిళితంగా యువతలో (స్త్రీ / పురుషు) కనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణాలు మెదడుకణితితో సహా అనేక కారణాల రోగ నిర్ధారణ మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్స కోసం సూచనలు చేయడం క్యూపిఆర్ - శిక్షణ పొందిన గేట్ కీపర్ల మీ ఏకైక బాధ్యత.

డిప్రెషన్ వలన కాకుండా బై-పోలార్ డిజార్డర్ కూడా ఆత్మహత్య ద్వారా మరణానికి ప్రధాన కారణం కావచ్చు. ఉదాహరణకు - బైపోలార్ డిసార్డర్ వలన ఆత్మహత్య చేసుకొనే వారు 20%. అవును, బై-పోలార్ డిజార్డర్ ఉన్న 5 గురులో 1 రు ఆత్మహత్య ద్వారా చనిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

చికిత్స ద్వారా నయం చేయగలిగే మానసిక మరియు శారీరక అనారోగ్యాలు ఆత్మహత్య ఆలోచనలను ప్రేరేపించే స్వీయ మరణానికి దారితీస్తున్నాయి.

అందువల్ల, ప్రమాదంలో ఉన్న వ్యక్తులను గుర్తించి మరియు సమర్థవంతమైన సంరక్షణలోకి మీరు ఎంత మెరుగ్గా చేర్చగలిగితే వారు త్వరగా కోలుకొని ఆత్మహత్యను వదిలి జీవించడాన్ని ఎంపిక చేసుకొంటారు.

కోలుకోవడం సాధ్యమైతే, ఆత్మహత్యను నివారించవచ్చు.

**బాధాకరమైన సంఘటన / బెదిరింపు / వేదింపు :**

బాధాకరమైన అనుభవం అనుభవించడం లేదా చూడటం ఆత్మహత్య ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అత్యాచార బాధితులు, లైంగిక వేధింపుల బాధితులు, గృహహింస బాధితులు, యుద్ధంలో పాల్గొన్న సైనికులు, పోలీసు అధికారులు మరియు ఇతరులు గాయానంతర ఒత్తిడి లక్షణాలు అనుభవించి మానసిక అసమతుల్యతకు గురై ఆత్మహత్య చేసుకొనే ప్రమాదం ఉంది. బెదిరింపు మరియు ఆత్మహత్య ప్రమాదం మధ్య సంబంధం స్పష్టంగా ఉంది. నిరాశకు గురైన పిల్లల్లో మానసిక బలహీనత ఏర్పడి బెదిరింపు ప్రవర్తనను ప్రేరేపిస్తుంది. తోటి బాధితులు లేదా నేరస్థుడిగా గుర్తించబడిన పిల్లలందరికీ ఆత్మహత్య ప్రమాదం కోసం స్క్రీనింగ్ చేయాలి. సైబర్ వేధింపులు కూడా అంతే హానికరమని తేలింది.

పిల్లలు బెదిరింపు గురించి పెద్దవారితో సురక్షితంగా మాట్లాడాలి మరియు పిల్లల ఆందోళనలను తీవ్రంగా పరిగణించాలి.

బాల్య దశలో లైంగిక వేధింపులకు గురైన బాధితులు, జీవితంలోని ఏ దశలోనైనా ఆత్మహత్య చేసుకొనే ప్రమాదం పొంచి ఉంది. కనుక వారిని స్క్రీనింగ్ చేయాలి.

**QPR ఎప్పుడు ఉపయోగించాలి :**

QPR (ప్రశ్న, ఒప్పించడం, సూచన), ఉపయోగించే ముందు, మీరు మొదట ఆత్మహత్య సంక్షోభం యొక్క హెచ్చరిక

సంకేతాలను గుర్తించాలి.

**ఆత్మహత్య యొక్క సంకేతాలు :**

ఆధారాలు మరియు హెచ్చరిక సంకేతాలు అనేక రూపాల్లో వస్తాయి, కానీ ఒకసారి అర్థం చేసుకున్న తర్వాత వాటిని గుర్తించడం కష్టం కాదు. ఒక క్లా లేదా హెచ్చరిక సంకేతం వెంటనే అర్థం కాకపోవచ్చు, కానీ భవిష్యత్తు గురించి తీవ్రమైన బాధ, నిరాశ లేదా నిస్సహాయత లేదా “అన్నింటినీ అంతం చేయాలనే కోరిక” సూచించే ఏదైనా హెచ్చరిక సంకేతం చాలా మంది ఈ క్రింది ప్రకటనలను పేర్కొన్న తర్వాత ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు.

**ప్రత్యక్ష మౌఖిక ఆధారాలు :**

- ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాను.
- నేను చనిపోయి ఉంటే బాగుండేది.
- నేను ఆత్మహత్య చేసుకుంటాను.
- వీటన్నిటినీ అంతం చేస్తాను.
- (అలాంటివి) జరిగితే, నేను ఆత్మహత్య చేసుకుంటాను.

**పరోక్ష మౌఖిక ఆధారాలు :**

- నేను జీవితంతో అలసిపోయాను.
- దీన్ని కొనసాగించడంలో అర్థం లేదు.
- నేను లేకపోతే ఎవరు పట్టించుకుంటారు?
- నేను చచ్చిపోతే ఎవరు పట్టించుకుంటారు ?
- ఇక నేను ముందుకు సాగలేను.
- నేను అన్నింటికీ చాలా అలసిపోయాను.
- నేను లేకుండా ఉంటే నువ్వు బాగుంటావు.
- నేను మునుపటి మనిషిని కాదు.
- జీవించడం వ్యర్థం, దాని కంటే నిష్క్రమణే మేలు.
- త్వరలోనే నేను ఉండను.
- మీరు ఇక నన్ను జాగ్రత్తగా చూసుకోవసరం లేదు.
- త్వరలో మీరు ఇక నా గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు.
- గుడ్ బై, మీరు తిరిగి వచ్చేసరికి నేను ఇక్కడ ఉండను.
- కొన్నిసార్లు ఇదీ మంచిదే, మనమందరం ఎప్పుడోకప్పుడు వీడ్కోలు చెప్పాల్సిందే.
- మీరు నాతో వ్యవహరించిన తీరుకు పశ్చాత్తాపపడతారు.
- దీనిని (విలువైన వస్తువులు) తీసుకోండి. నాకు దీని అవసరం ఉండదు.
- ఇక నా అవసరం ఎవరికీ లేదు.
- మీరు అకస్మాత్తుగా మరణిస్తే మీ మూత్రపిండాల మార్పిడి కోసం ఎలా భద్రపరుస్తారు?

**ప్రవర్తనా ఆధారాలు :**

- కోలుకున్న తర్వాత మాదకద్రవ్యాలు లేదా ఆల్కహాల్ వాడకానికి తిరిగి రావడం.

- తుపాకీ లేక పురుగు మందు కొనుగోలు.
- వ్యక్తిగత, వ్యాపార వ్యవహారాలను చక్కదిద్దుతారు.
- వీలునామా తయారు చేయడం లేదా మార్చడం.
- భీమా తీసుకోవడం లేదా లబ్ధిదారులను మార్చడం.
- అంతిమ సంస్కారాల ప్రణాళికలు రూపొందిస్తారు.
- డబ్బు లేదా విలువైన వస్తువులను విరాళంగా ఇస్తారు.
- ప్రవర్తనలో మార్పులు, ముఖ్యంగా అరవడం లేదా కొట్టడం, వస్తువులను విసరడం లేదా స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఉండలేకపోవడం.
- అనుమానాస్పద ప్రవర్తన, ఉదాహరణకు, పగలు లేదా రాత్రి అసాధారణ సమయాల్లో బయటకు వెళ్లడం,
- మతం పట్ల ఆకస్మిక ఆసక్తి లేదా నిరాసక్తత.
- స్పష్టమైన శారీరక కారణాలు లేకుండా వైద్యుడితో అపాయింట్మెంట్ షెడ్యూల్ చేయడం.
- శారీరక నైపుణ్యాలు కోల్పోవడం, సాధారణ అవగాహన కోల్పోవడం, విచక్షణ లేదా జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం.

**సందర్భోచిత ఆధారాలు :**

- ప్రియమైన వ్యక్తి నుండి తిరస్కరణ
- ఆత్మీయుల మరణం
- ప్రాణాంతక వ్యాధి నిర్ధారించబడటం. ఉదాహరణకు క్యాన్సర్
- స్వేచ్ఛను అకస్మాత్తుగా కోల్పోవడం.
- ఆర్థిక భద్రతను కోల్పోవడం.

**తీవ్రమైన ఆత్మహత్య హెచ్చరిక సంకేతాలు :**

ఈ ఐదు ప్రవర్తనా హెచ్చరిక సంకేతాలు తక్షణ జోక్యం, చికిత్స మరియు పర్యవేక్షణ యొక్క తక్షణ అవసరాన్ని సూచిస్తాయి.

1. కొద్దిసేపు కూడా స్థిరంగా ఉండలేక తీవ్రమైన ఆందోళన, అలజడిని కలిగి ఉంటారు. ఒక చోట స్థిరంగా కూర్చోలేరు. ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. వీరు అంతర్గతంగా భరించలేనంత మానసికపృథతో బాధపడుతున్నట్లు కనిపిస్తూ ఉంటారు.
2. ఒకే విషయం గురించి పదే పదే మాట్లాడుతుంటారు. అర్థం లేని భయాన్ని కలిగి ఉండి ప్రశాంతంగా ఉండలేరు. సంభాషణలో ఒకే అంశం గురించి పదే పదే ప్రస్తావిస్తూ ఉంటారు.
3. నిద్ర పట్టకపోవడం లేక గాఢ నిద్ర మరియు రోజులు తరబడి నిద్ర పట్టకపోవడంతో బాధపడుతు ఉంటారు. ఈ విధమైన నిద్రలో లోపాలు ఆత్మహత్య ఆలోచనను ప్రేరేపిస్తాయి. కనుక సరియైన వైద్యుని దగ్గరికి చికిత్స కోసం సూచన చేయాలి లేనిచో వారు ఆత్మహత్య ద్వారా తమ జీవితాన్ని ముగించేస్తారు.
4. దిగులు, వినాశనం గురించి భ్రమలు (తప్పుడు నమ్మకాలు), భయంకరమైన, అనివార్యమైన సంఘటన ఏదో జరగబోతోందన్న నమ్మకం. ఈ నమ్మకంతో వారు మాట్లాడలేకపోతే, తీవ్రమైన చికిత్స అవసరం.
5. మద్యపానం అలవాటు లేని వ్యక్తి అతిగా మద్యపానం సేవించడము మరియు దానికి బానిస అవడము. ఇది నిద్రలేమిని మరియు ఆందోళనను తగ్గించుకోవడానికి చేసే ప్రమాదకరమైన చర్య.

**ప్రశ్నించడం :**

క్యూఆర్లోని మొదటి దశ ప్రశ్నించడం- ప్రశ్నలను ప్రత్యక్షంగా గాని పరోక్షంగా గాని ప్రస్తావించవచ్చు.

ఆత్మహత్య అనేది ఒక రకంగా నిషేధించబడిన విషయం కాబట్టి దీని గురించి ప్రశ్నలు అడగడం కొంత వరకు ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది.

కాని తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో ఎదుటి వ్యక్తి యొక్క అంతరాంగాన్ని తెలుసుకోవాలి అని అనుకున్నప్పుడు ఆత్మహత్య గురించి ప్రశ్నించాలి అని భావించినప్పుడు ముందుగా సరైన సమయాన్ని మరియు స్థలాన్ని ఎంచుకోవాలి.

**క్యూపిఆర్ ఉపయోగించడానికి ఇక్కడ కొన్ని మార్గదర్శకాలు ఉన్నాయి :**

“S” అంటే సూయిసైడ్ అడగడానికి ఒక సమయం మరియు స్థలాన్ని ప్లాన్ చేయండి.

QPRలో అత్యంత ముఖ్యమైన దశ ప్రశ్న అడగడం. ఇది కఠినమైన దశ, కానీ చాలా సహాయకారిగా ఉంటుంది.

ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచిస్తున్నారా అని అడిగిన తరువాత చాలా మందికి మాట్లాడాల్సిన అవసరం ఉంటుంది.

**QPR యొక్క మొదటి దశ :**

“ఎస్ అంటే సూయిసైడ్” ప్రశ్న అడగడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వ్యక్తి తన బాధను అంగీకరించడం ముఖ్యం.

**ప్రత్యక్షంగా ప్రశ్నించడం :**

1. ఈ మధ్య చాలా అసంతృప్తిగా ఉన్నావా ?
2. నీవు చనిపోయి ఉంటే బాగుంటుందని బాధపడుతున్నావా ?
3. నీవు శాశ్వతంగా నిద్రపోవాలని భావిస్తున్నావా ?
4. నీ పరిస్థితి చాలా దయనీయంగా ఉంది కాబట్టి చనిపోవాలని అనుకుంటున్నావా?
5. ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచిస్తున్నావా ?

ఇటువంటి ప్రశ్నలకు ఎవరైనా అవును అని సమాధానం చెప్పినట్లయితే మనం జోక్యం చేసుకొని వారిని ప్రమాదం నుంచి బయటపడేయడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

ఆత్మహత్య గురించి తరచుగా ప్రశ్నలు అడగడం వల్ల వారి భావోద్వేగ వేదనను గుర్తించామని వారు ఉపశమనం పొందుతారు.

ఆత్మహత్య గురించి అడగడం వల్ల ప్రమాద తీవ్రత ఖచ్చితంగా పెరగదు.

**ఒప్పించడం**

క్యూపిఆర్ లోని రెండవ దశ సహాయం పొందడానికి ఒప్పించండి.

ఒకరిని ఆత్మహత్య గురించి ప్రశ్నించిన తర్వాత సహాయం కోసం వారిని ఒప్పించాలంటే ముందుగా వారు చెప్పినది వినడం అనేది ప్రధానమైన విషయం వినడం అనేది ఒక మనిషి మరోక మనిషికి ఇచ్చే ఒక గొప్ప బహుమతి. వినడానికి సమయం సహనం మరియు ధైర్యం కావాలి.

ఆత్మహత్య ఆలోచనలతో సతమతమయ్యే వ్యక్తి గురించి మనం తెలుసుకోవాలి అని అనుకున్నప్పుడు అతను చెప్పే విషయాలు వినేటప్పుడు మనము ఈ క్రింది అంశాలని జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోవాలి.

మనం పూర్తి శ్రద్ధతో అతను చెప్పే విషయాలు వినాలి.

అతను మాట్లాడేటప్పుడు మధ్యలో అంతరాయం కలిగించరాదు. అతను పూర్తిగా మాట్లాడిన తర్వాత మనము ఏదైనా మాట్లాడాలి.

అతను చెప్పే విషయాలని తప్పు ఒప్పు అని నిర్ణయించరాదు మరియు ఖండించరాదు.

మనలోని భయాన్ని కనిపించకుండా అతని వైపేచూస్తూ నెమ్మదిగా మాట్లాడే ప్రయత్నం చేయండి.

ఆ వ్యక్తి మీరు చెప్పేది వినడానికి తల ఊపినట్లైతే అతనిని ఆత్మహత్య నుంచి బయటపడేయడానికి మీకు అవకాశం దొరికినట్లే ఒప్పించడం యొక్క ముఖ్య లక్ష్యం అతనిని సహాయం పొందడానికి అంగీకరిచేటట్లు చేయండి.

కొన్నిలర్ను కలవడానికి నాతో వస్తావా?

నీ తరువున అపాయింట్మెంట్ తీసుకోవడానికి నాకు అనుమతిస్తావా?

నీవు ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి నాకు ప్రమాణం చేస్తావా?

పై ప్రశ్నలలో దేనికైనా గాని “అవును” అని సమాధానం లభించినట్లయితే నీవు విజయం సాధించినట్లే కొన్నిసార్లు సహాయం పొందడానికి వారు తిరస్కరించవచ్చు అయినప్పటికీ మనము ఓపికతో ప్రయత్నం చేయాలి.

“మీరు బ్రతకాలని నేను కోరుకుంటున్నాను మీరు సహాయం పొందే వరకు బ్రతికి ఉంటానని నాకు వాగ్దానం చేయండి” అని వారితో ఒక అంగీకార ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకోండి.

ఒకవేళ ఒప్పందంలో విఫలమైనప్పుడు లేదా వారు తిరస్కరించినప్పుడు అత్యవసర సహాయం కోసం వారిని మానసిక చికిత్స కేంద్రానికి తరలించడం వారి మానసిక స్థితిని అంచనా వేయడానికి మరియు సరైన వైద్యం చేయడానికి అవకాశం లభిస్తుంది.

ఒప్పించడం అనే ప్రక్రియ ఈ క్రింది వాటితో కలిపి అమలు చేసినప్పుడు అద్భుతంగా పని చేస్తుంది.

వ్యక్తి పట్ల గౌరవం చూపించడం.

సమస్యలకు ఆత్మహత్య పరిష్కారం కాదని పలు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను సూచించడం.

వ్యక్తి యొక్క వాస్తవిక స్థితిని అంగీకరించి అతని బాధను అర్థం చేసుకోవడం మరియు ప్రత్యామ్నాయాలను అందించడం.

నీతో కలిసి పనిచేయడానికి నేను ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటాను అని పేర్కొనడం.

#### సూచనలు ఇవ్వడం :

క్యూపిఆర్ సూచనలు ఇవ్వడం చివరి దశ. దీని యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం వారు ఆత్మహత్య చేసుకునే ప్రమాదంలో ఉన్నప్పుడు సమర్థవంతమైన స్థానిక మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులతో అనుసంధానం చేయడం.

దీని కొరకు మీరు కొంత సమాచారం సేకరించి దాన్ని వ్యవస్థీకృతం చేసి అందుబాటులో ఉంచుకోవాలి ఆ సమాచారాన్ని మీరు మీ మొబైల్‌లో కానీ డైరీలో కానీ భద్రపరుచుకోవాలి.

ఈ క్రింది మార్గదర్శకాలు మీకు సమర్థవంతమైన సూచనలు చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి.

- 1) ఆత్మహత్య ప్రమాదం అంచున వ్యక్తులను మీరే స్వయంగా మానసిక వైద్య నిపుణుడి దగ్గరికి తీసుకొని వెళ్ళడం అతి ఉత్తమమైన మార్గం.
- 2) వ్యక్తి సహాయం పొందడానికి అంగీకరించినప్పుడు వైద్య నిపుణుడి యొక్క అపాయింట్మెంట్ మీరే తీసుకుని ఆ వ్యక్తికి అందజేయడం.
- 3) వ్యక్తి సహాయం పొందడానికి అంగీకరించి భవిష్యత్తులో వైద్య నిపుణుడి దగ్గరికి వెళ్తానని పేర్కొన్నప్పుడు అతనికి అవసరమైన సమాచారం అందజేయడం.

సాధారణంగా సహాయం పొందడానికి అంగీకరించిన వ్యక్తులు వారు పొందే సహాయం పట్ల పూర్తిస్థాయి విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉంటారు. అయినప్పటికీ, మానసిక వ్యాధులు ఆత్మహత్య మొదలగు అంశాల గురించి వైద్య నిపుణుడిని సహాయం పొందడానికి వాళ్ళు సంకోచించవచ్చు. కనుక మనమే దగ్గరుండి నిపుణుడి వద్దకు తీసుకువెళ్ళడం అనేది అతి ఉత్తమమైన మార్గం.

మీకు సరియైన మానసిక వైద్యుని గురించి తెలియని పక్షంలో - భారత ప్రభుత్వంచే నడపబడుతున్న టెలి మానస్ అనే హెల్ప్‌లైన్‌ని కూడా సూచించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాలలో ఆత్మహత్య ఆలోచనతో సతమతమవుతున్న వ్యక్తులు బయట వారి సహాయం తీసుకోవడానికి ఇష్టపడకపోవచ్చు, అప్పుడు మీరు అతనితోపాటు మానసిక వైద్య నిపుణుడి వద్దకు వెళ్ళండి. కొన్నిసార్లు ప్రమాదంలో ఉన్న వ్యక్తిని కాపాడడం కోసం, “నమ్మకద్రోహి, నా నమ్మకాన్ని ఒమ్ముచేశావు” అని నిందించనప్పటికీ

అతనికి సహాయం అందించడానికి తగినంత సమాచారం లేకపోయినప్పటికీ అధైర్యపడకుండా మీ కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించాలి.

**రక్షణ ప్రణాళిక :**

ఆత్మహత్య ఆలోచన కలిగిన వ్యక్తులతో కలిసి మీరు కొంత సమయం కేటాయించి రక్షణ ప్రణాళికను రూపొందించండి. ప్రణాళికను రూపొందించే సమయంలో వారు ఆత్మహత్య ఆలోచనను విడనాడి జీవించడం పట్ల ఆశాజనకంగా ఉన్నారని నిర్ధారించుకోవాలి. ప్రణాళికను రూపొందించడంలో హెచ్చరిక సంకేతాలు ఉన్నప్పుడు అనుసరించే వ్యూహాలు, సహాయం అందించే వ్యక్తులు వారి యొక్క చిరునామా మరియు సహాయం అందించే ప్రదేశాలు, పరిష్కార మార్గాలు, జీవించడానికి ఉపయోగపడే కారణాలను పరిగణలోకి తీసుకోవాలి.

భావాలు, ఆలోచనలు, ప్రవర్తనలు, వారు ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచిస్తున్నారా లేదా మానసికంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారా అని సూచిస్తాయి. అప్పుడు మీరు రక్షణ ప్రణాళికను అమలుపరచాలి.

**అనుసరించవలసిన వ్యూహాలు :** శారీరక వ్యాయామం, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం, కొత్త ప్రదేశాలను సందర్శించడం వంటి కార్యక్రమాలు ఆత్మహత్య ఆలోచన నుండి బయట పడేస్తాయి.

**ఆత్యవసర సమాచారం :** ఆత్యవసర పరిస్థితుల్లో మీకు సహాయం అందించే వ్యక్తుల పేర్లు మొబైల్ నెంబర్లు ఈమెయిల్ చిరునామాల జాబితాను సిద్ధం చేసి ఉంచుకోవడం.

**ఆస్పత్రులు మరియు హెల్ప్‌లైన్ నెంబర్లు :** సంక్షోభ సమయంలో మీకు సహాయపడే వైద్య నిపుణుల పేర్లు నంబర్లు మరియు హెల్ప్‌లైన్ నెంబర్ల జాబితాను సిద్ధం చేసుకుని ఉంచుకోవడం.

**ఆత్మహత్యను నివారించే మార్గాలు :**

పరిష్కరించబడే సమస్యలకు సరైన మార్గాలను ఎంచుకొని వాటిని అమలు పరచడం ద్వారా ఆత్మహత్యలను నివారించవచ్చు.

**జీవించడానికి కారణాలు :**

మీ జీవితంలో ఆనందకరమైన విషయాలను గుర్తు చేయడానికి ఉపయోగపడే ప్రశ్నలు వాటి సమాధానాల జాబితా తయారు చేసే సిద్ధంగా ఉంచుకోవడం.

**Helplines :**

