



[S.I.S.]
Store It Safe

आत्महत्या की रोकथाम

परिवार में चर्चा की गाइड



Ohio Chapter

INCORPORATED IN OHIO

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



ISMA
INDIANA
STATE
MEDICAL
ASSOCIATION

आत्महत्या के तथ्य

भावनात्मक ट्रिगर

जोखमि

बाधाएं

आत्महत्या
की चेतावनी के संकेत

अपने बच्चे
से बात करना

संसाधन

आत्महत्या के तथ्य



50% जीवति बचे लोगों
ने आत्महत्या का प्रयास
करने के नर्णय के 20
मिनट के भीतर प्रयास कयिा



युवाओं के पास बनिा नगिरानी
के बंदूक सुलभ होने से
आत्महत्या का जोखमि **तीन**
गुना बढ़ जाता है



10 में से 2 छात्रों (20%)
ने आत्महत्या का प्रयास
करने पर गंभीरता से वचिर
कयिा और लगभग 10 में से 1
(9%) छात्र ने आत्महत्या का
प्रयास कयिा



पछिले वर्ष 16% हाई स्कूल
छात्रों ने आत्महत्या की
योजना बनाई थी



आत्महत्या करने वाले 82% युवाओं ने
अपने घर में रखी बंदूक का उपयोग कयिा

आत्महत्या के तथ्य

भावनात्मक ट्रगिर

जोखमि

बाधाएं

आत्महत्या
की चेतावनी के संकेत

अपने बच्चे
से बात करना

संसाधन

भावनात्मक ट्रिगर घातक नहीं होने चाहिए

आप अपने युवाओं को सुरक्षित रखने के लिए क्या कर सकते हैं?

- हर युवा खतरे में है
- कशोरों का दमिग अभी भी वकिसति हो रहा होता है, जसिकी वजह से वे भावनात्मक हो जाते हैं और जल्दी से फैसले ले लेते हैं
- चोट लगने के जोखमिों को जानना और बाधा का उपयोग करना युवाओं को सुरक्षित रखने में मदद कर सकता है
- युवा जोखमि भरे काम कर सकते हैं और छोटे से दखिने वाले तनाव से भी परेशान हो सकते हैं
- यहां तक कि जिनि युवाओं को कभी डपिरेशन नहीं हुआ है, वे भी कभी-कभी जल्दी से फैसला ले लेते हैं जसिका अंजाम बुरा होता है।
सरिफ शक्ति काफी नहीं है।



आत्महत्या के तथ्य

भावनात्मक ट्रिगर

जोखमि

बाधाएं

आत्महत्या
की चेतावनी के संकेत

अपने बच्चे
से बात करना

संसाधन

जोखमि



बंदूकें:

- बंदूक से आत्महत्या के 90% प्रयास घातक होते हैं
- अमेरिका में बंदूक से आत्महत्या करके लगभग 2/3 मौतें होती हैं।
- पछिले 10 वर्षों में कशिरों द्वारा बंदूक से आत्महत्या की दर 61% बढ़ी है
- युवाओं को बंदूक की तजोरी की चाबियों के संयोजन या स्थान के बारे में पता नहीं होना चाहिए



दवाएं:

- युवा अक्सर आत्महत्या के प्रयास में दवाएं खा लेते हैं
- डॉक्टर के पर्चे पर मलिन वाली और बनिा डॉक्टर के पर्चे के मलिन वाली दोनों ही दवाओं के ओवरडोज से मौत हो सकती है
- टाइलेनॉल, सुझाई गई खुराक से अधिक लेने पर, जानलेवा चोट या मृत्यु का कारण बन सकती है, भले ही पहले 24 घंटों तक कोई लक्षण न देखि रहा हो



शराब/ड्रग्स:

- शराब अमेरिका में युवाओं के बीच सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली और दुरुपयोग की जाने वाली दवा है और यह घरों में आसानी से उपलब्ध होती है
- शराब के कारण हर साल अमेरिका में 4,300 से ज़्यादा कशिरों की मौत होती है

आत्महत्या के तथ्य

भावनात्मक ट्रिगर

जोखमि

बाधाएं

आत्महत्या
की चेतावनी के संकेत

अपने बच्चे
से बात करना

संसाधन

बाधाएं प्रभावी होती हैं



बंदूकें:

- भले ही युवाओं को बंदूक चलाने का अनुभव हो, लेकिन उन्हें केवल नगिरानी में ही उसका उपयोग करना चाहिए
- उस कसौ भी बंदूक को लॉक करके रखें जो सीधे आपके नियंत्रण में नहीं है
- उपयोग में न होने पर गोला-बारूद को भी लॉक करके रखना चाहिए
- अगर कोई आत्महत्या करने की सोच रहा है तो घर से बंदूक को अस्थायी रूप से हटाने पर वचिार करें



दवाएं:

- हमेशा डॉक्टर के पर्चे पर मलिनने वाली और बनिा डॉक्टर के पर्चे के मलिनने वाली दोनों ही दवाओं को बच्चों और युवाओं की पहुंच से दूर और लॉक करके रखें
- दवाओं के दुरुपयोग के खतरों के बारे में परविार में बातचीत करें
- कभी भी परविार के सदस्यों के साथ दवाएं साझा न करें
- नरिधारति अवधि के बाद डॉक्टर के पर्चे की दवाओं का नपिटान करें



शराब/ड्रग्स:

- दवाओं की तरह, शराब और ड्रग्स को लॉक करके रखना चाहिए और वे युवाओं के लिए सुलभ नहीं होने चाहिए
- शराब और ड्रग्स के संभावति खतरों के बारे में अपने युवाओं से बात करें। बातचीत के माध्यम खुले रखें और युवाओं को यह आश्वासन दें कि परेशानी होने पर वे बनिा डर के आपके पास आ सकते हैं।

आत्महत्या के तथ्य

भावनात्मक ट्रिगर

जोखमि

बाधाएं

आत्महत्या
की चेतावनी के संकेत

अपने बच्चे
से बात करना

संसाधन



आत्महत्या की चेतावनी के संकेत



- डिप्रेशन और अन्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दे, या मादक द्रव्यों के सेवन से संबंधित विकार
- बेहद नरिश या बेकार महसूस होने के बारे में बात करना
- आत्महत्या का पछिला प्रयास/के पछिले प्रयास
- दोस्तों, साथियों और परिवार से दूर हो जाना या अलग रहना
- परिवार में आत्महत्या, मानसिक बीमारी या डिप्रेशन का इतिहास
- आत्मघाती व्यवहार वाले किसी व्यक्ति को जानना (उदाहरण के लिए, परिवार का कोई सदस्य, मत्तिर या सेलब्रिटी)
- गंभीर तनाव में या चिंतित रहना
- व्यवहार में अचानक बदलाव जैसे कम बात करना या अलग रहना
- डराना-धमकाना

चाहे आपके बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दे हो या न हो, युवाओं को किसी भी घातक साधन तक बना नगिरानी के पहुंच नहीं होनी चाहिए। इसमें बंदूकें, दवाएं (नुस्खे और ओवर-द-काउंटर), ड्रग्स और शराब शामिल हैं। इन वस्तुओं को लॉक करके रखें और सुनिश्चित करें कि युवाओं को चाबियों का स्थान नहीं पता है।

आत्महत्या के तथ्य

भावनात्मक ट्रिगर

जोखिम

बाधाएं

आत्महत्या की चेतावनी के संकेत

अपने बच्चे से बात करना

संसाधन



Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

अपने बच्चे से बात करना

मेरा बच्चा/मेरे बच्चे ...

- ...मेधावी छात्र है।
- ...स्कूल बैंड में है
- ...आसानी से दोस्त नहीं बनाता
- ...प्रतभाशाली एथलीट है
- ...हर समय व्यस्त रहता है
- ...के बहुत सारे दोस्त हैं
- ...लोकप्रिय लोगों के साथ घूमता है
- ...बहुत समय अकेले बतियाता है
- ...के दोस्तों का एक छोटा, करीबी समूह है
- ...स्कूल क्लब का लीडर है
- ...को पढ़ाई में दक्षिण आती है।

क्या मुझे अपने बच्चे से मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या के बारे में बात करनी चाहिए?

हाँ!

हर माता-पिता को अपने कशोर के साथ किसी भी परस्थिति में ईमानदारी और खुले मन से वचिर-वमिरुथ करना चाहिए। डपिरेशन और आत्महत्या की चरह को पहचरननर मुशुकलर हो सकतर है, इसलररर खुले रूप से बरतचीत जरुरी है।

इस वषररर पर अपने कशोर के सरथ लगरतर बरतचीत करे, भले ही ररकर कशोर सुनने में रुचरन ले रहा हो। इन्हें अपनी सरमरनर दनरररर में शरमलर करनर, जैसे कपरररर के सरथ डनरर करने के दूररन, ऐसा करने कर एक ररसन तरररर है।
रर कूछ बदल सकते हैं।

आत्महत्या के तथ्य

भरवनरत्मक टररर

जखमर

बरधरं

आत्महत्या की चेतरवनी के संकेत

अपने बच्चे से बरत करनर

संसरधन

संसाधन

आत्महत्या के तथ्य

भावनात्मक ट्रिगर

जोखिम

बाधाएं

आत्महत्या
की चेतावनी के संकेत

अपने बच्चे
से बात करना

संसाधन

आपके युवाओं की सुरक्षा आपके, आपके डॉक्टर और आपके समुदाय के सदस्यों के लिए महत्वपूर्ण है। चोट के जोखिमों को रोकने के लिए आपके पास सभी संभव जानकारी होनी चाहिए।

- 1) अपने युवाओं और उनके बाल रोग विशेषज्ञ के साथ चर्चा करें
- 2) यदि आपके और प्रश्न हैं, तो नमिन्लखिति संसाधनों का संदर्भ लें और अपने युवाओं के साथ लगातार बातचीत करना जारी रखें:
 - **Crisis Text Line** - 741741 पर 4HOPE टेक्स्ट करें।
 - **Suicide Prevention Resource Center** - <https://www.sprc.org/>
 - **Suicide Prevention Lifeline** - <https://suicidepreventionlifeline.org/>
 - **Suicide and Crisis Lifeline** - 988 पर कॉल या टेक्स्ट करें
- 3) यदि आपको अपने जीवन के लिए खतरा महसूस हो रहा है, तो सीधे अपने स्थानीय आपातकालीन विभाग में जाएं

सवाल?

Ohio AAP संसाधन यहां मलि सकते हैं: <http://ohioaap.org/storeitsafe>

© कॉपीराइट 2022, Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics



Ohio Chapter

INCORPORATED IN OHIO

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

