

September 10 2021: WORLD SUICIDE PREVENTION DAY
"Creating Hope Through Action"



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ಧಾರವಾಡ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ
ಧಾರವಾಡ-೫೮೦೦೦೮

DHARWAD INSTITUTE OF MENTAL HEALTH & NEUROSCIENCES
DHARWAD-580008



Suicide is preventable.

DIMHANS HELPLINE: 91132 58734

mail us at contactdimhansdharwad@gmail.com

TELECOUNSELLING / ONLINE COUNSELLING AVAILABLE

Follow us on DIMHANS Facebook, Twitter and Blog for more information. Check our website <https://dimhans.karnataka.gov.in>

Why should we be concerned?

* World over more than 700 000 people die by suicide every year. * 17% are residents of India. * For every suicide there are many more people who attempt suicide. * Suicide is the 2nd leading cause of death for those aged 15-24 years. * Average 381 suicides daily in India. * Over 1.39 lakh deaths due to suicides were recorded in India in 2019. * Over 90,000 of the people who died by suicide in 2019 were aged between 18 and 45.

Why do people attempt suicide?

* Anxiety, depression, alcohol use, and other mental disorders have put a person at risk for suicide. * Many suicides happen impulsively in moments of crisis with a breakdown in the ability to deal with life stresses, such as financial problems, relationship break-up or chronic pain and illness. * Experiencing conflict, disaster, violence, abuse, or loss and a sense of isolation are strongly associated with suicidal behavior. * Vulnerable groups such as refugees and migrants; indigenous peoples; LGBTI persons; and prisoners also are at high risk.

Some facts about Suicide

* Suicide is a complex behavior, and not a response to one problem that a person is experiencing. * Most suicidal people desperately want to live; they are just unable to see alternatives to their problems. * Most suicidal individuals give definite warnings of their suicidal intentions. * Suicide can occur across all age, economic, social, racial and ethnic boundaries. * Surviving family members not only suffer the trauma of losing a loved one to suicide, they may themselves be at higher risk for suicide and emotional problems.

What to do?

People who are suicidal may feel trapped or like a burden to their family, friends, and those around them. They may feel like they are alone and have no other options. The COVID-19 Pandemic has contributed to increased feelings of isolation and vulnerability. We can all play a role in supporting those experiencing a suicidal crisis or those bereaved by suicide. Through action, we can all make a difference to someone in their darkest moments. Simply making the time and space to listen to someone about their experiences of distress or suicidal thoughts can help. Small talk can create a sense of connection and hope in somebody who may be struggling. Be a good listener, discuss the problems and solutions, offer support, talk about past achievements and offer hope for future. Be non judgmental. By creating hope through action, we can signal to people experiencing suicidal thoughts that there is hope and that we care and want to support them.

Some signs to look out for

* Talking about wanting to die, feeling hopeless, feeling trapped, being in unbearable pain, being a burden to others * looking for a way to kill oneself. * using alcohol/ drugs. * acting anxious, agitated, mood swings, anger or rage. * sleeping too less or too much. * socially withdrawing. * making preparation to die such as writing a letter, making Will, etc. * any other unusual behaviors.

Immediate actions to take

Take any expression of suicide seriously. Remove access to lethal means. Do not leave the person alone.

Seek professional help immediately.

If you are having suicidal thoughts, know that there is help available. Reach out and seek help. Whatever you are going through is temporary, it will pass, every problem has a solution. Talk to friends or family or whoever is close to you. Tell them what you are going through. Call suicide helpline or go to emergency department of any hospital and tell them you are distressed. Seek help from a counsellor/psychologist.

YOU ARE NOT ALONE

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 10, 2021: ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆ ದಿನ

“ಕ್ರಮ ಮೂಲಕ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು”



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ಧಾರವಾಡ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ
ಧಾರವಾಡ-೫೮೦೦೦೮
DHARWAD INSTITUTE OF MENTAL HEALTH & NEUROSCIENCES
DHARWAD-580008



ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಡಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ: 91132 58734

ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ: contactdimhansdharwad@gmail.com. ಟೆಲಿಕಾನ್ಸೆಲಿಂಗ್ / ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಲಭ್ಯವಿದೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ನಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿ: : <https://dimhans.karnataka.gov.in>. ನಾವು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಟ್ವಿಟರ್, ಬ್ಲಾಗ್, ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದ್ದೇವೆ

ನಾವು ಯಾಕೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು?

* ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 700,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 17% ಭಾರತದ ನಿವಾಸಿಗಳು. * ಪ್ರತಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಜನರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. * ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯು 15-24 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಸಾವಿಗೆ ವಿಶ್ವದ 2 ನೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. * ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 381 ಜನರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. * 2019 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಿಂದ 1.39 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಾವುಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ 90,000 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು 18 ರಿಂದ 45 ವಯಸ್ಸಿನವರು.

ಜನರು ಏಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ?

ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಣಕಾಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಂಬಂಧಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೋವು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದಂತಹ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕುಸಿತದಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಘರ್ಷ, ವಿಪತ್ತು, ಹಿಂಸೆ, ನಿಂದನೆ, ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನಿರಾಶ್ರಿತರು, ವಲಸೆ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಎಲ್‌ಜಿಬಿಟಿಐ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೈದಿಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು.

* ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ನಡವಳಿಕೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವಲ್ಲ. * ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಜನರು ಬದುಕಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. * ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. * ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಜನಾಂಗೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. * ಬದುಕುಳಿದ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಆಘಾತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಹೊರೆಯಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಏಕಾಂಗಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. COVID-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರನ್ನು ನಾವು ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಬೆಂಬಲದ ಮೂಲಕ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅವರ ಕಷ್ಟಕರ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರ ಸಂಕಟ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ನಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಸಣ್ಣ ಮಾತು ಅವರಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. ಹಿಂದಿನ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಭವಿಷ್ಯದ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿ. ನಾವು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಚಿಹ್ನೆಗಳು.

*ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು. *ಹಠಾಶ ಭಾವನೆ. *ಸಹಿಸಲಾಗದ ನೋವು. *ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು. *ಮದ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುವುದು. *ಆತಂಕ, ತಳಮಳ, ಮನಸ್ಸಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಕೋಪ ಅಥವಾ ಕೋಪದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು. *ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು. *ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು. *ಸಾಯಲು ತಯಾರಿ ಮಾಡುವುದು (ಪತ್ರ ಬರೆಯುವುದು, ವಿಲ್ ಮಾಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ). * ಯಾವುದೇ ಇತರ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳು.

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ತಕ್ಷಣದ ಕ್ರಮಗಳು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಬಿಡಬೇಡಿ. ತಕ್ಷಣ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

ನೀವು ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಸಹಾಯ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ನೀವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ನೀವು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತು ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತು ನೀವು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ