"आत्महत्या रोकथामबारे संवाद सुरु गरौँ, दृष्टिकोण बदलौँ।"

आत्महत्या रोकथाम दिवस २०२६

१० सेप्टेम्बर

आत्महत्याको परिभाषा

- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार मर्ने उद्देश्यले आफूले आफैँलाई हानी गरेर ज्यान गुमाउनु आत्महत्या हो ।
- आत्महानि भनेको आफूले आफैँलाई चोट, पीडा या हानि पुर्याउने कार्य गर्नु हो तर यसमा व्यक्तिको मर्छु नै भन्ने उद्देश्य नहुन पनि सक्छ।

आत्महत्याका कारणहरु

जैविक
Biological

मनोवैज्ञानिक
Psychological

सामाजिक
Social

आर्थिक
Economic

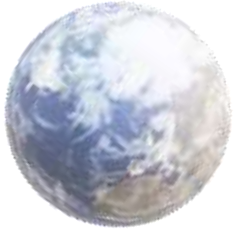
मुख्य सन्देश

आत्महत्या कुनै एउटै कारणले हुँदैन — यो जैविक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक तथा सांस्कृतिक र वातावरणीय पक्षहरुको जटिल अन्तरक्रियाको उपज हो।

आत्महत्या तथा आत्महानिका संकेतहरु

- एक्कासी धेरै खुसी हुने वा एक्कासी धेरै दुखी हुने,
- आफैँलाई हानि पुर्याउने, जोखिमपूर्ण व्यवहार गर्ने र मृत्यु बारे कुरा गर्ने,
- आत्महत्या गर्ने माध्यमहरु जस्तैः विषादी, हातहतियार, हानिकारक औषधि अथवा अन्य माध्यमहरु खोजी गर्ने,
- आत्महत्या गर्नु पूर्व आफ्ना कुरा र व्यवहारहरु मिलाउने,
- बिदाइ भेट गर्ने, आफ्नो सम्पत्ति बाँडिदिने वा अन्तिम इच्छा लेख्ने,
- कसैकसैले लागूपदार्थको अत्यधिक प्रयोग गर्ने।

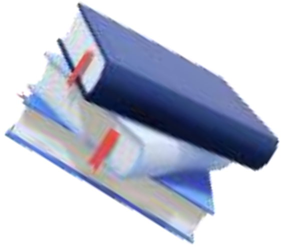
आत्महत्याको विश्व अवस्था



- विश्वमा मृत्यु हुने प्रमुख कारणमध्ये आत्महत्या १५ औँ स्थानमा पर्दछ।
- वार्षिक ७ लाख मानिसहरु आत्महत्याको कारणले मृत्यु हुन्छ।

- विश्वमा हरेक ४० सेकेन्डमा १ जनाले आत्महत्याको कारणले ज्यान गुमाउने गरेका छन्।

- विश्वमा ७७ % आत्महत्याका घटनाहरु न्यून तथा मध्यम आय भएका मुलुकहरुमा हुने गरेका छन्।
- ३९ % घटनाहरु दक्षिणपूर्वी एसियामा हुनेगरेका छन्।

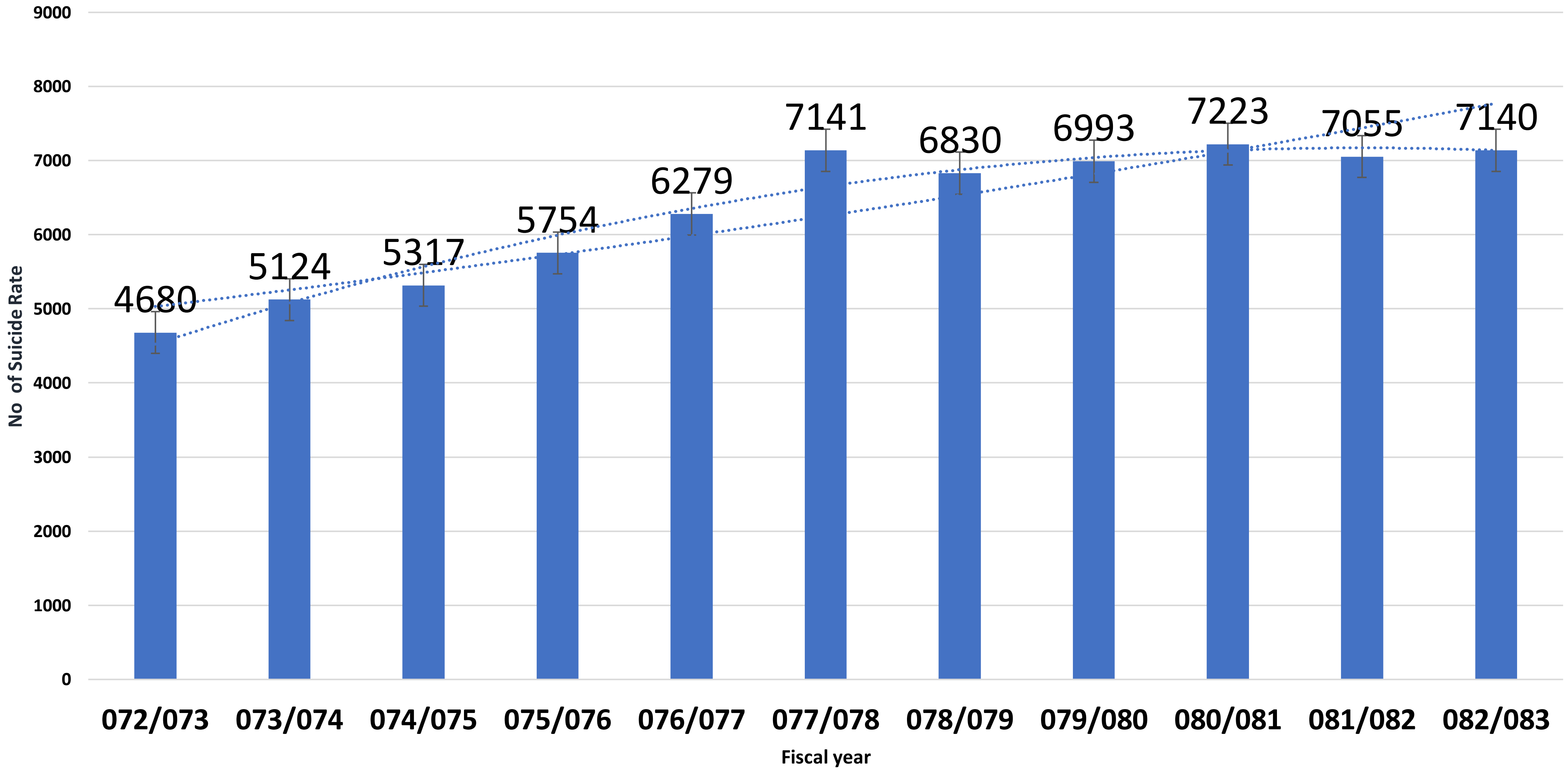


- अध्ययनहरुका अनुसार ६५ % आत्महत्याका घटनाहरु मानसिक स्वास्थसँग सम्बन्धित हुन्छन्।

आत्महत्याको विद्यमान स्थिति

- आर्थिक वर्ष ०८२/०८३ मा मात्रै ७१४० जनाको ज्यान आत्महत्याको कारणले गएको छ (नेपाल प्रहरी)।
- यसरी नेपालमा दैनिक सरदर २० जनाको आत्महत्याको कारण मृत्यु हुन्छ।
- आ.व ०८२/०८३ मा प्रति लाखमा करिब २४ जनाले आत्महत्याको कारणबाट ज्यान गुमाएका छन्।
- ६.५% वयश्कमा र ३.९% किशोरकिशोरीमा हालको अवस्थामा आत्महत्याको सोच रहेको पाईयो (राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०२०)।
- १५-४५ वर्षका प्रजनन उमेर समूहका महिलाहरुको मृत्युको पहिलो कारण आत्महत्या (सन् २००८)।

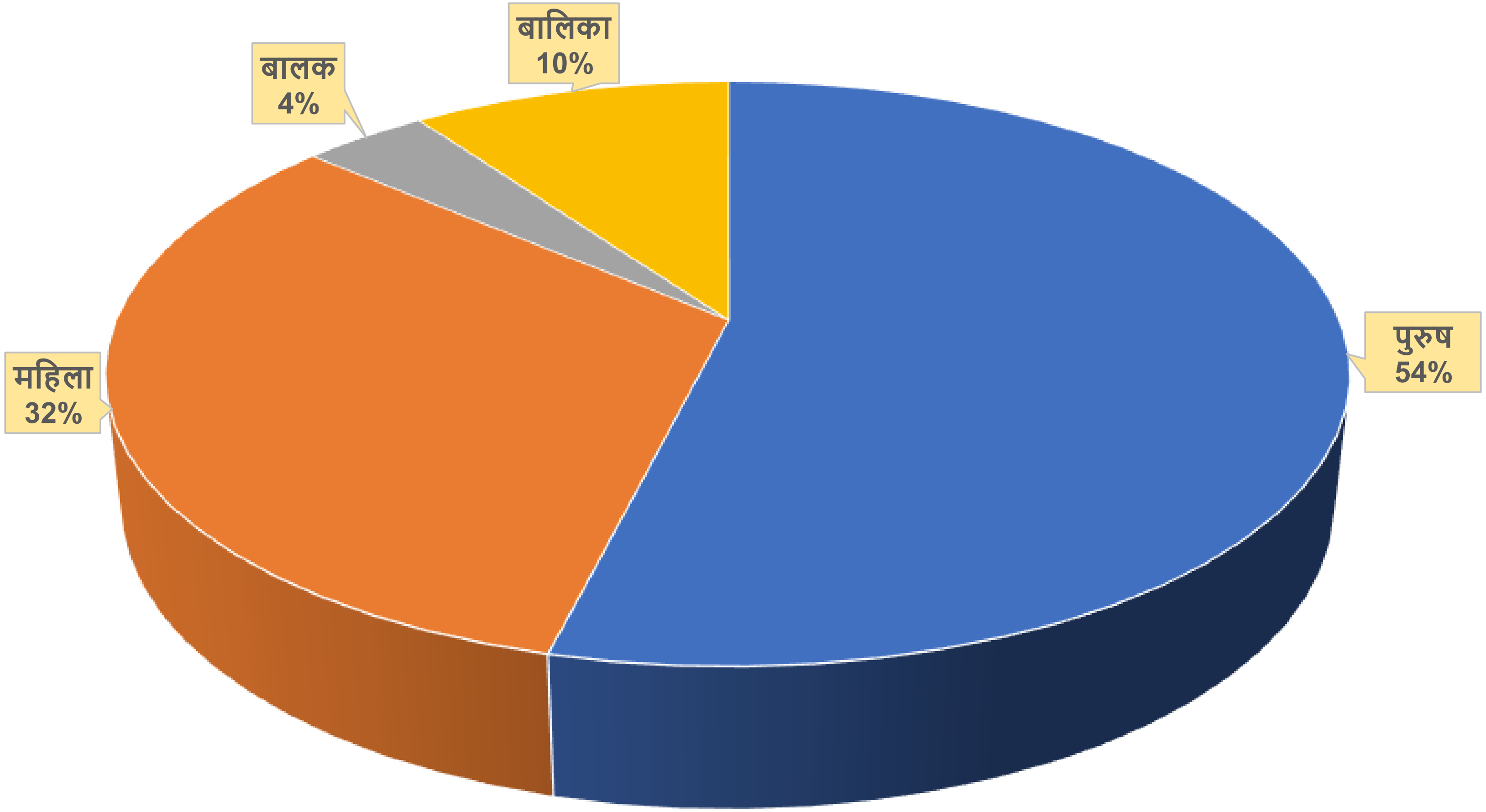
एक दशकमा नेपालमा आत्महत्याको अवस्था



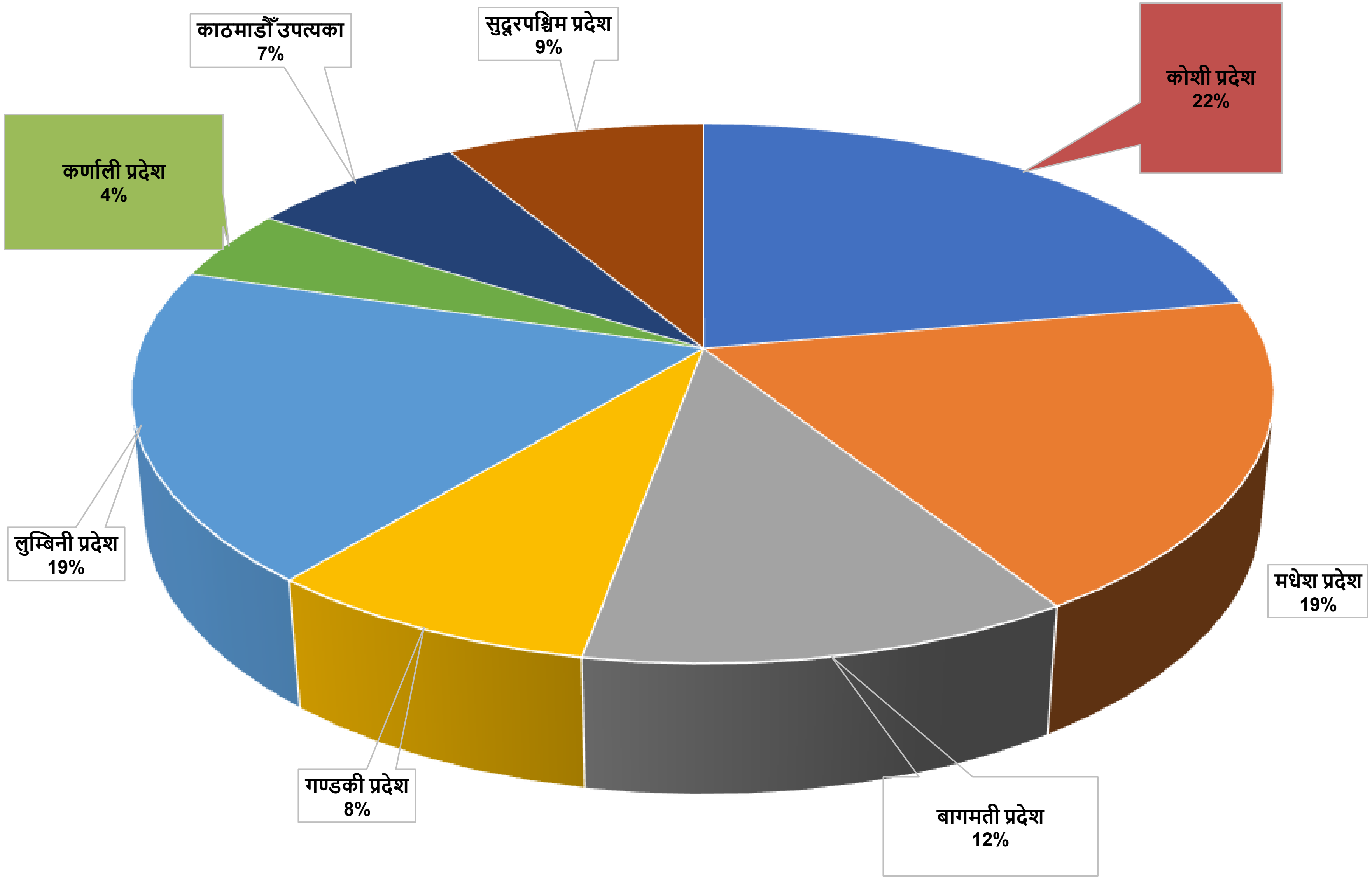
- नेपाल प्रहरी

२०८२/२०८३ को आत्महत्याको तथ्यांक विवरण

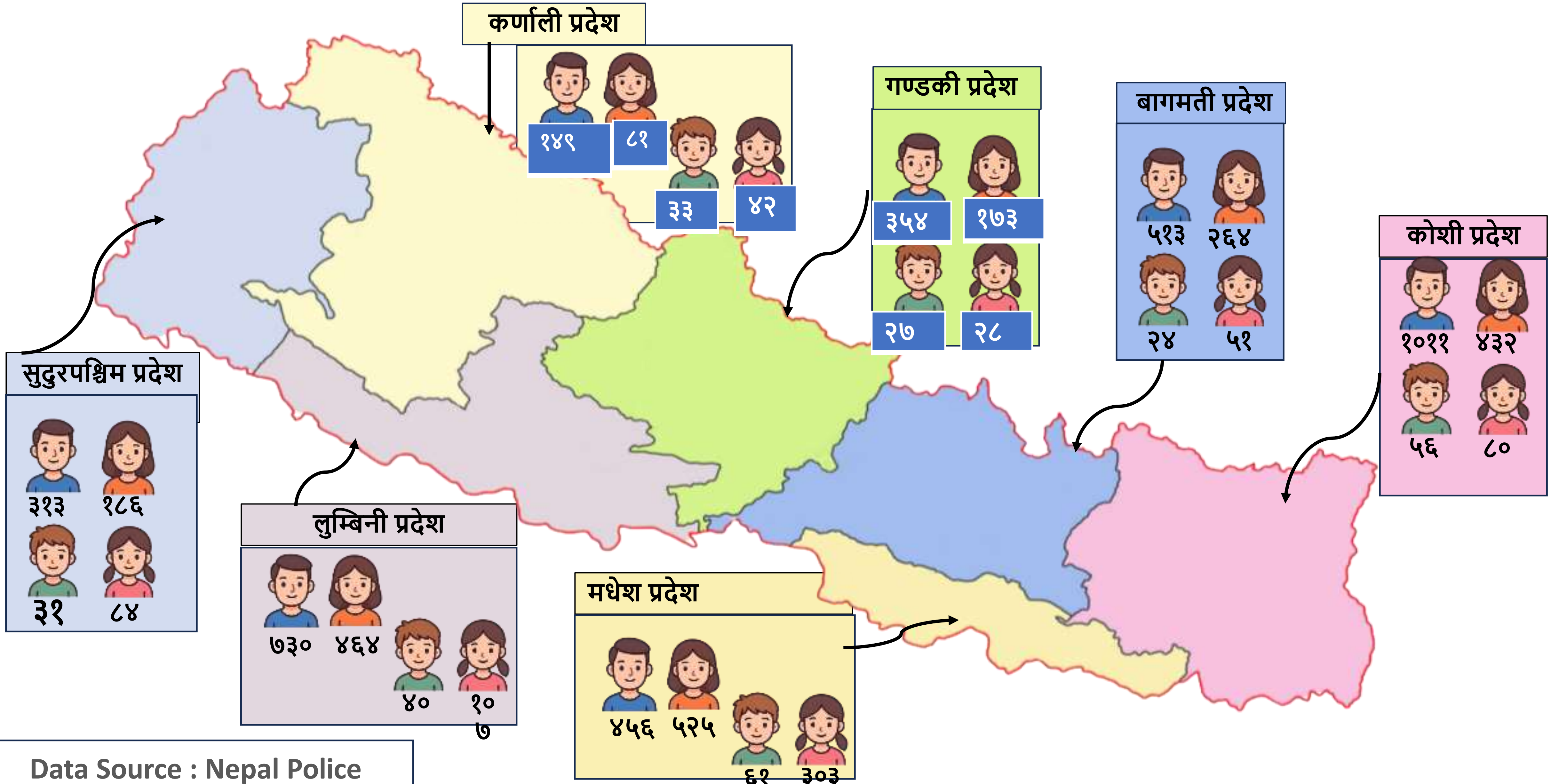
लैङ्गिक आधारमा वर्गीकरण



प्रदेश अनुसार आत्महत्याको अवस्था

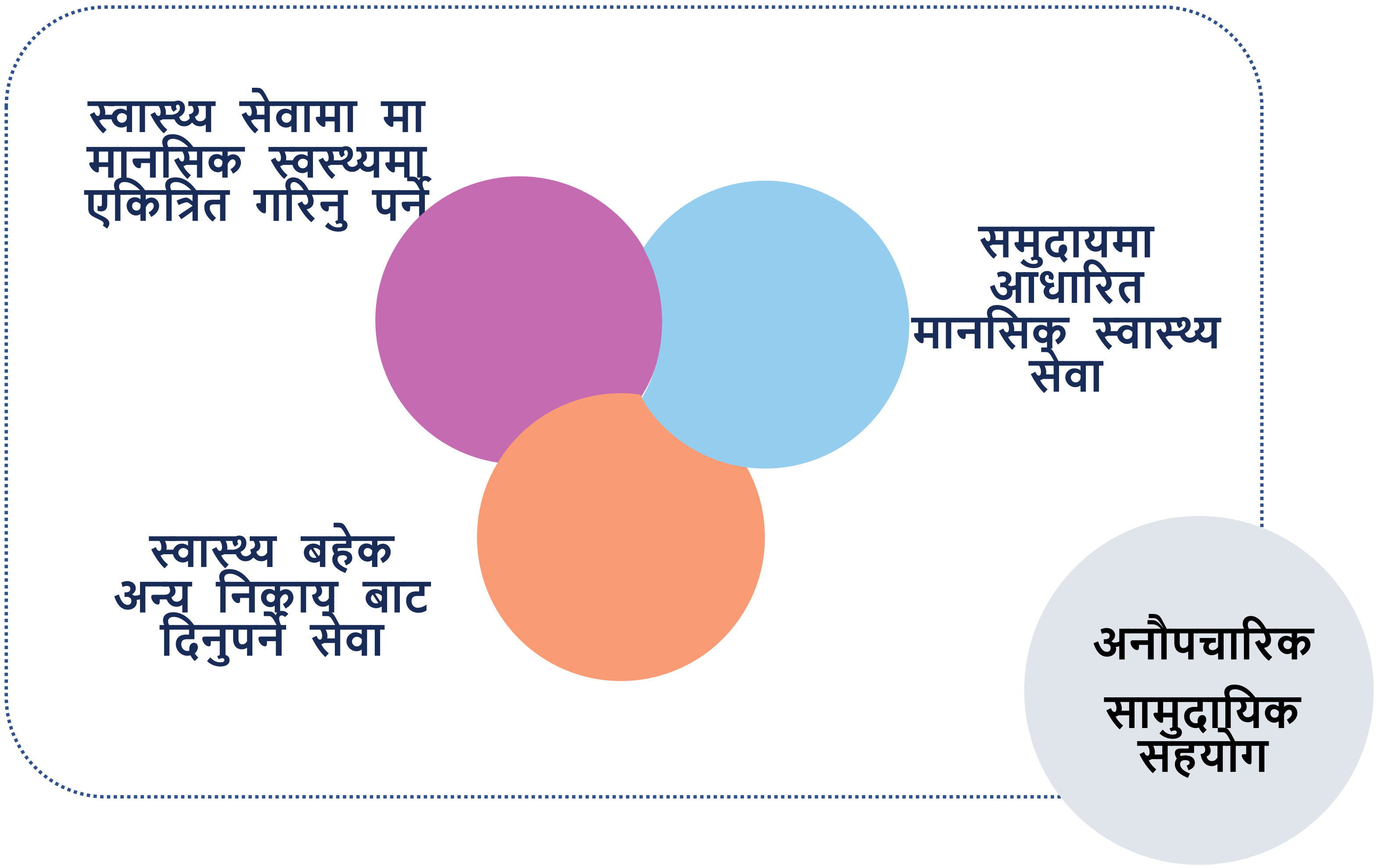


प्रदेश अनुसार आत्महत्याको अवस्था

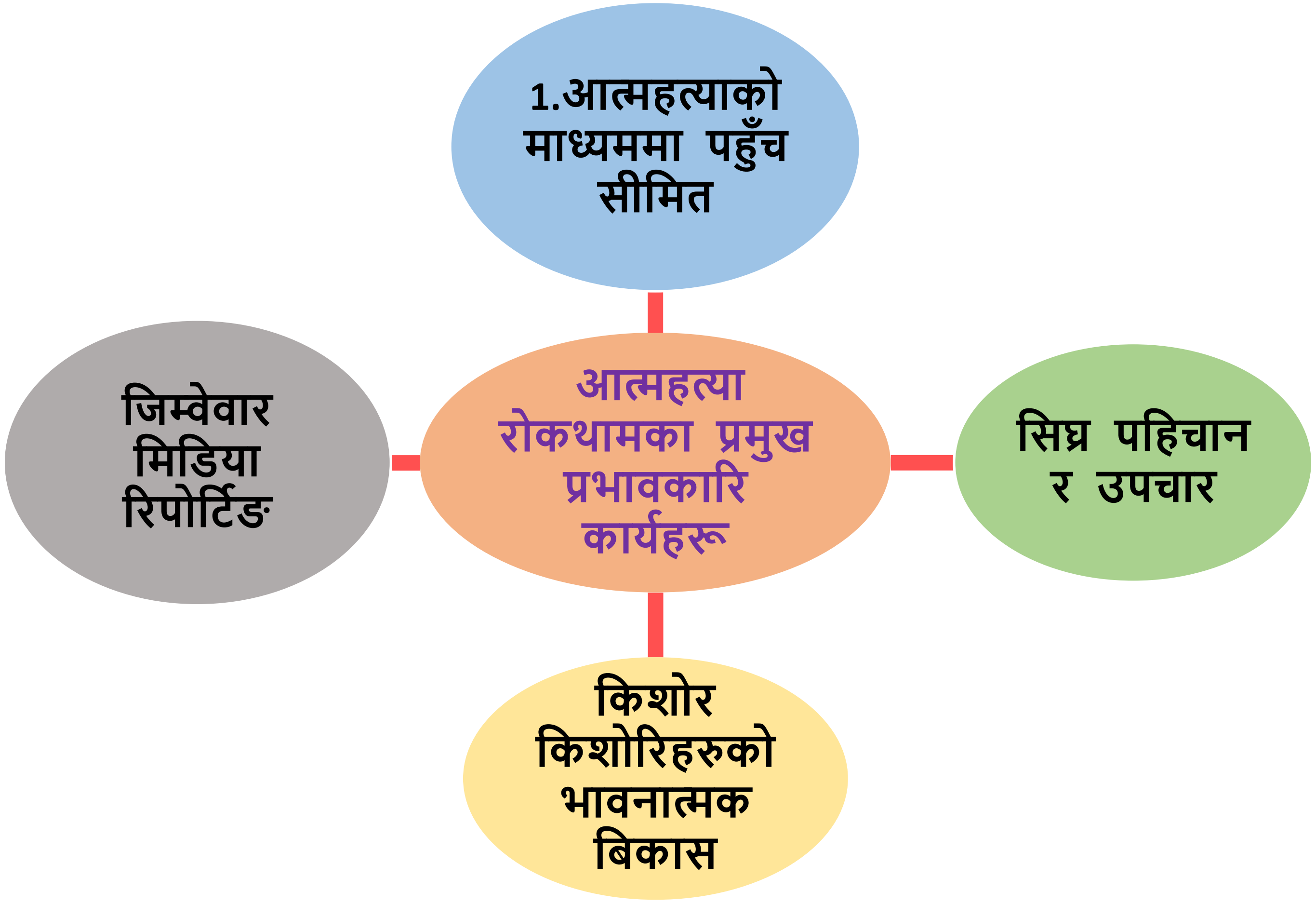


Data Source : Nepal Police

मानसिक स्वस्थ्यमा एकित्रित बिभिन्न सेवा तथा सहयोगको जरुरि हुनछ

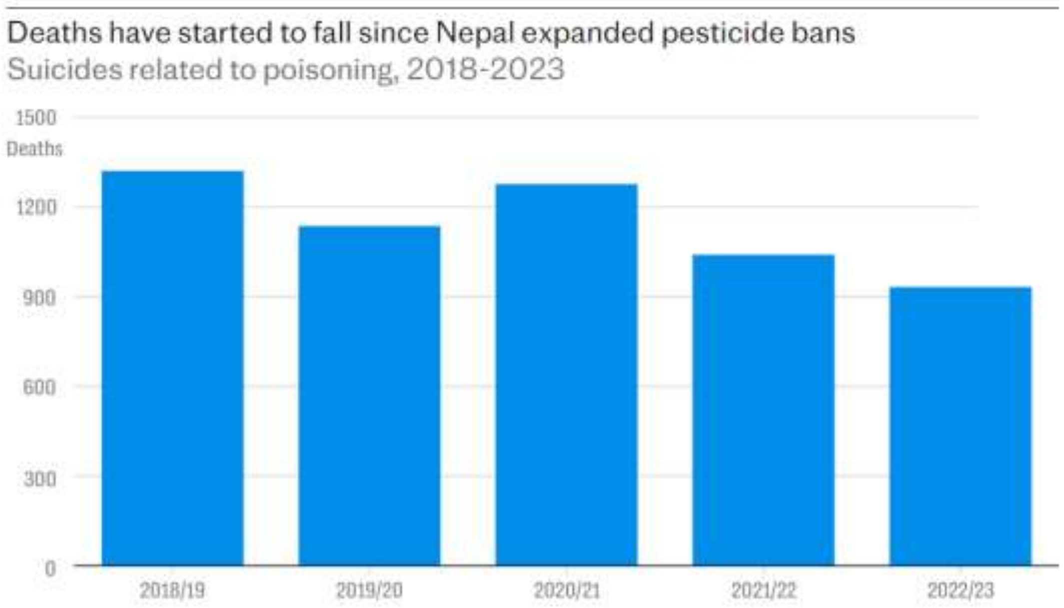


आत्महत्या रोकथामका लागि नेपाल सरकारले गरेका प्रयासहरु



नेपालमा विषादीको नियमन

- First Pesticide Act 1991
  - Pesticide rule: 1993
- In 2016, Nepal also developed a voluntary Code of Practice for Using Pesticides – a non-binding document based on the FAO's International Code of Conduct on Pesticide Management
- Pesticide management act 2019



आत्महत्या रोकथाममा नेपाल सरकारले गरेका प्रयासहरु

2018

MH as a Basic Health Service

Depression, Alcohol Use, Epilepsy, Psychosis

2019

Update on MH Medicines

Now 11 medicines are in the list of 98 free essential medicines

2020

National MH Strategy and Action Plan 2920

2021

Suicide Prevention National Helpline 1166

2022

National MH Program 2022

Recording and reporting tools updated

2023

आत्महत्या रोकथाम सम्बन्धी सञ्चारकर्मीका लागि मार्गदर्शन २०८०

Updates on LRP

There are 6 LRPs and 1 more coming

2024

'Aama ko man'
Maternal Mental Health Integration National Framework

2025

Suicide Registry

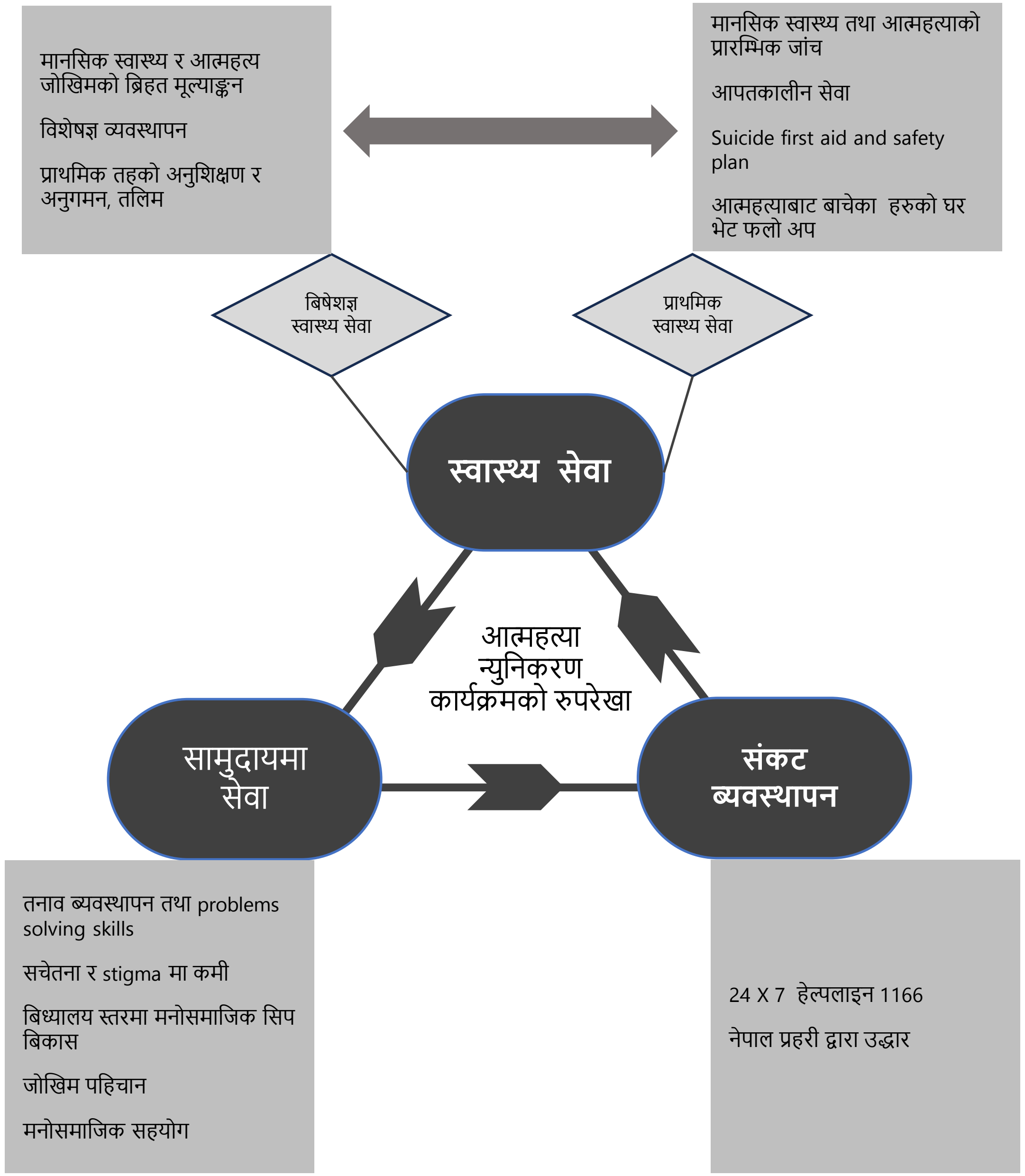
Suicide Prevention National Guideline

2026

Dementia Care National Plan

'Namuna Palika' **mental health toolkit**

आत्महत्या रोकथामका लागि भएका प्रयासहरु:आत्महत्या जोखिम मुल्यांकन तथा ब्यवस्थापन सम्बिन्ध राष्ट्रिय निर्देशिका, २०८१



आत्महत्या रोकथामका लागि प्रमुख रणनीतिहरू

समयमै पहिचान, सहयोग, सुरक्षित वातावरण र जिम्मेवार सञ्चारमार्फत आत्महत्या रोकथाममा योगदान गरौँ।

०१

समयमै पहिचान र उपचार

आत्महत्याको जोखिममा रहेका व्यक्तिको प्रारम्भिक पहिचान, मूल्याङ्कन तथा उपचार गर्ने।

०२

क्षमता अभिवृद्धि

स्वास्थ्यकर्मी तथा गेटकिपरको आत्महत्या रोकथाम र मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी क्षमता अभिवृद्धि गर्ने।

०३

समुदायमै सेवा

समुदायस्तरमै मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा तथा उपचारको व्यवस्था गर्ने।

०४

साधनमा पहुँच सीमित

आत्महत्याका सम्भावित साधन तथा माध्यममा पहुँच सीमित गर्ने।

०५

नीतिको प्रभावकारी कार्यान्वयन

विषादी, औषधि तथा मादक पदार्थको बिक्री–वितरण नियन्त्रणसम्बन्धी नीतिको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने।

०६

संवेदनशील मिडिया रिपोर्टिङ

आत्महत्यासम्बन्धी समाचार तथा सूचनाको संवेदनशील र जिम्मेवार रिपोर्टिङ सुनिश्चित गर्ने।

आत्महत्या रोकथामका लागि केयरिङ कन्ट्याक्ट्स

केयरिङ कन्ट्याक्ट्स भनेको स्वास्थ्यकर्मी, सामाजिक कार्यकर्ता वा निर्वाचित जनप्रतिनिधिले आत्महत्याको जोखिममा रहेका व्यक्तिलाई नियमित रूपमा आत्मीय, सहयोगात्मक र हेरचाहपूर्ण सन्देश पठाउने एक सरल तथा प्रभावकारी उपाय हो।

- ✓ व्यक्तिलाई सम्झिएको र मूल्यवान महसुस गराउँछ
- ✓ एक्लोपन र निराशा कम गर्न मद्दत गर्छ
- ✓ आशा र सामाजिक सम्बन्ध बलियो बनाउँछ
- ✓ सहयोग तथा सेवासँग जोडिन प्रोत्साहित गर्छ

उदाहरण सन्देश

"हामी तपाईंको बारेमा सोचिरहेका छौँ। तपाईं कुशल हुनुहुन्छ भन्ने आशा गर्दछौँ। आवश्यक परे सहयोगका लागि हामी यहाँ छौँ।"

मुख्य सन्देश

"नियमित आत्मीय सम्पर्कले आशा जगाउन र आत्महत्या रोकथाममा योगदान गर्न सक्छ।"

आत्महत्या रोकथामका लागि सुरक्षा योजना (Safety Planning)

स्वास्थ्यकर्मी, सामाजिक कार्यकर्ता तथा अन्य सेवा प्रदायकहरूले आत्महत्याको जोखिममा रहेका व्यक्तिलाई व्यक्तिगत सुरक्षा योजना (Safety Plan) तयार गर्न सहयोग गर्नुपर्छ, ताकि संकटका बेला उनीहरूले आफूलाई सुरक्षित राख्न सकून्।

- ✓ चेतावनी संकेतहरू पहिचान गर्ने
- ✓ आफूलाई शान्त राख्ने र सामना गर्ने उपायहरू तय गर्ने
- ✓ परिवार, साथी वा सहयोगी व्यक्तिहरूको सूची बनाउने
- ✓ आवश्यक सेवा तथा आपतकालीन सम्पर्कहरू राख्ने
- ✓ आत्महत्याका साधनहरूमा पहुँच कम गर्ने

मुख्य सन्देश

"व्यक्तिसँग मिलेर तयार गरिएको सुरक्षा योजनाले संकटको समयमा सुरक्षित रहन र समयमै सहयोग प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ।"

आत्महत्या रोकथाममा समुदायको भूमिका

- "कायर वा कमजोर ब्यक्तिलेमात्र आत्महत्या गर्छन्" भन्ने गलत धारणालाई बदल्नुपर्छ, किनभने आत्महत्या गहिरो पीडाको कारण हुन्छ ।
- आत्महत्यालाई व्यक्तिगत नभई समाजकै साझा समस्या भनेर बुझ्नुपर्छ र आत्मसाथ गर्नु पर्दछ।
- मानसिक विच्छिप्तता वा जोखिममा रहेका व्यक्तिलाई ध्यानपूर्वक सुन्ने र आवश्यक मनोसामाजिक सहयोग गर्ने वातावरण बनाउनुपर्छ ।

- जीवनमा जसलाई पनि मानसिक विच्छिप्तता आउन सक्छ भन्ने बुझ्नुपर्छ र विद्यालय तथा समुदायमा जनचेतना जागरण गरि कलंक हटाउँदै सहयोगी संस्कार विकास गर्नुपर्छ ।
- आत्महत्याका घटनालाई सनसनी पूर्ण बनाउनुभन्दा यसको मूल कारण पहिचान गरी समाधानतर्फ काम गर्नुपर्छ ।

रोकथाममा घरपरिवार तथा साथीसंगीको भूमिका

✓समस्यामा रहेको ब्यक्तिलाई एकलै नछाड्ने र आवश्यक सहयोग गर्ने।

✓ उदासी व्यवहार बारेमा प्रश्न सोध्ने।

✓साथीले सहयोग लिन नमानेको खण्डमा उसले कुरा सुन्ने अथवा सहयोग लिन चाहने आफन्त, दाजुभाई, साथिभाई वा अभिभावकलाई जानकारी दिने।

✓सम्बन्धित ब्यक्तिका कुराहरुलाई गोपनियता राख्दै समानुभूतिका साथ कुराकानी गर्ने।

विद्यालय र शिक्षकको भूमिका

- विद्यार्थीहरुलाई निर्धक्कसंग भावना ब्यक्त गर्ने वातावरण बनाउने।
- आत्महत्याको जोखिम देखिएका विद्यार्थीलाइ एक्लै नछोड्ने।
- विद्यार्थीको नाम ठेगाना र अभिभावकलाई सम्पर्क गर्न सकिने सम्पर्क नम्बर थाहापाई राख्ने।
- विद्यार्थीले व्यक्त गरेको कुरालाई वेवास्ता नगर्ने।
- तालिम प्राप्त मनोविमर्शकर्तालाई समय समयमा कक्षा सञ्चालन गर्न लगाउने।
- विद्यार्थीहरुलाई समयसमयमा मनोसामाजिक समस्या र यसको व्यवस्थापन सम्बन्धि चेतना मुलक कार्यक्रम संचालन गर्ने।

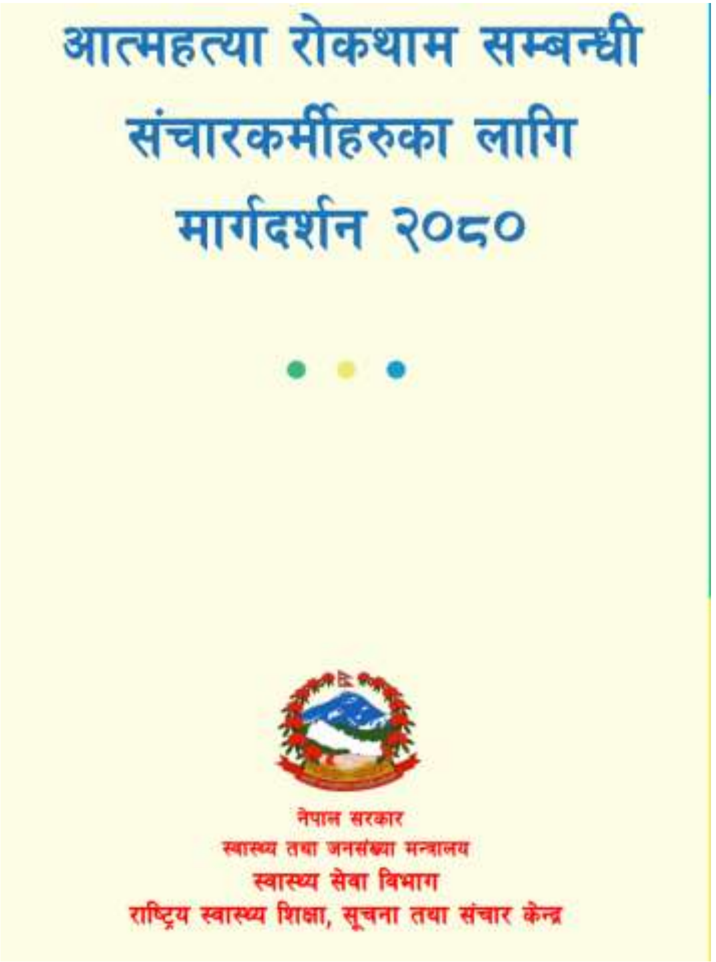
आत्महत्या रोकथाममा सरकारको भूमिका

- बजेट र कार्यक्रम सहित उच्चस्तरीय संयन्त्र बनाउने र कार्यन्वयन गर्ने।
- सबै मन्त्रालय र सरोकारवालाको सहभागितामा 'आत्महत्या रोकथामको राष्ट्रिय कार्ययोजना' तयार गर्ने र सबैले यसलाई कार्यन्वयन गर्ने।
- परामर्शकर्तालाई अनियवार्य रुपमा लाइसेन्स दिई जिम्मेवार बनाउने।
- आत्महत्या प्रयासपछि बाँचेका ब्यक्तिहरुलाई मनोसामाजिक, आर्थिक र सामाजिक तथा भावनात्मक सहयोग गरि पुर्नस्थापनाको ब्यवस्था मिलाउने।
- जोखिम रहेका ब्यक्तिहरुलाई समयमानै पहिचान र रोकथामका लागि सबै पक्षसंग मिलेर काम गर्ने ।
- सञ्चारमाध्यमलाई सम्वेदनशिल र जवफदेही बनाउने, जथाभावी समाचार प्रकाशन गर्नेलाई कानुनी कारबाही गर्ने।

आत्महत्या रोकथाममा सञ्चारकर्मीहरुको भूमिका

क) आत्महत्याका घटनाबारेका समाचार सम्प्रेषण गर्दा के नगर्ने ?

- आत्महत्याका समाचारलाई पत्रपत्रिका तथा वेबसाइटमा महत्वपूर्ण स्थान नदिने र त्यस्ता खबरहरूलाई बारबार नदोहोर्याउने,
- सनसनीपूर्ण शिर्षक नराख्ने,
- आत्महत्यालाई सनसनीपूर्ण बनाउने वा समान्यिकरण गर्ने वा यो समस्याको हल गर्ने एक तरिका हो भन्ने खालका सन्देश जाने भाषा बिल्कुल प्रयोग नगर्ने,
- आत्महत्याको तरिका, साधन, स्थान आदिका बारे प्रष्ट खुलाएर वा विस्तृतमा नलेख्ने,
- आत्महत्याको घटना तथा परिवेशसँग सम्बन्धित फोटो, भिडियो, वा सामाजिक संजालका लिंकहरू प्रयोग नगर्ने ।



आत्महत्या रोकथामका चुनौतिहरु

- आत्महत्याको रोकथाम तथा मानसिक स्वास्थ्यको प्रवर्दनको लागि प्रयाप्त जनशक्तिको व्यवस्था गर्न सकिएको छैन।
- बढ्दो आत्महत्याको दर घटाउनका लागि अझै पनि बहुक्षेत्रीय समन्वय प्रभावकारी रुपमा हुन सकेको छैन।
- मानसिक स्वास्थ्यलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवामा समावेश गरिएता पनि यस क्षेत्रको लागि पर्याप्त बजेटको व्यवस्था हुन सकेको छैन।
- आत्महत्याको मूल जरो पता लगाउनका लागि अध्ययन अनुसन्धानको कमी भएको।

आत्महत्या रोकथाम नि:शुल्क राष्ट्रिय हटलाइन

The picture can't be displayed.

११६६

आत्महत्याको रोकथामका निम्ति हाल हटलाइन संचालनमा छ। यो **२४ सै** घण्टा उपलब्ध छ।

आत्महत्याका सोचाई आएका जो कोहीले यस हटलाइनमा सम्पर्क गरेर सेवा लिन सक्नुहुन्छ।

धन्यवाद