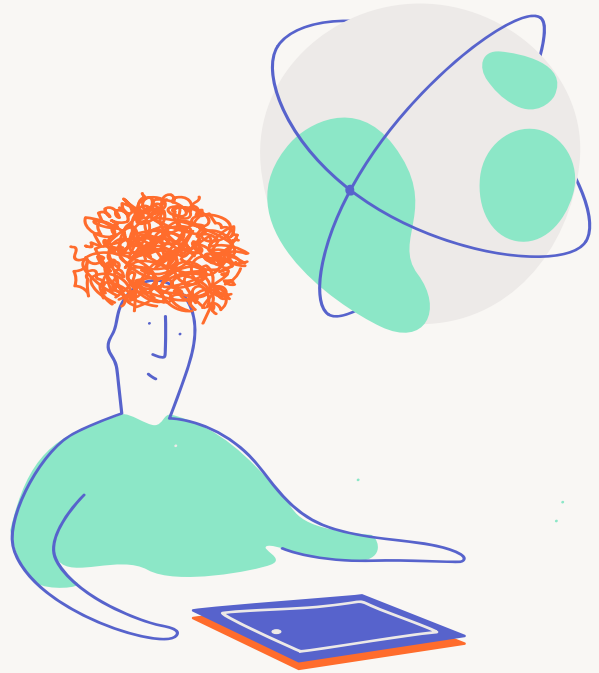


शिक्षकों के लिए #chatsafe

शिक्षक आत्महत्या के बारे में सुरक्षित ऑनलाइन बातचीत को कैसे सपोर्ट कर सकते हैं



© Orygen

यह प्रकाशन कॉपीराइट है। कॉपीराइट एक्ट 1968 और उसके बाद के संशोधनों के अंतर्गत अनुमत उपयोग के अलावा, Orygen की पूर्व लिखित परमिशन के बिना किसी भी साधन से इसके किसी भी हिस्से को पुनरुत्पादित, स्टोर या ट्रांसमिट नहीं किया जा सकता है।

सुझाया गया उद्धरण

Orygen, 2020, शिक्षकों के लिए #chatsafe: शिक्षक आत्महत्या के बारे में सुरक्षित ऑनलाइन बातचीत को कैसे सपोर्ट कर सकते हैं, मेलबर्न, ऑस्ट्रेलिया

डिस्क्लेमर

यह जानकारी चिकित्सीय सलाह नहीं है। यह जेनरिक है और यह आपकी निजी परिस्थितियों, शारीरिक सुरक्षा मानसिक स्थिति या मानसिक ज़रूरतों पर विचार नहीं करती है। इस जानकारी का उपयोग अपनी या किसी दूसरे व्यक्ति की बीमारी का इलाज करने या पता लगाने के लिए न करें और इस जानकारी में बताई गई किसी चीज़ के कारण कभी भी चिकित्सीय सलाह को अनदेखा न करें या चिकित्सीय सलाह लेने में देर न करें। कोई चिकित्सीय सवाल योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रोफेशनल को रेफर किया जाना चाहिए। अगर कोई भ्रम हो, तो कृपया हमेशा चिकित्सीय सलाह लें।

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au

#chatsafe क्या है?

ऑस्ट्रेलिया सहित कई देशों ने आत्महत्या की सुरक्षित रिपोर्टिंग के लिए मीडिया गाइडलाइन तैयार की हैं। ये गाइडलाइन मीडिया प्रोफेशनल को टारगेट करती हैं और इंटरनेट और 'सोशल मीडिया' के बजाय ज्यादातर खबरों और प्रिंट मीडिया के पारंपरिक तरीकों पर फोकस करती हैं। हालांकि, हम जानते हैं कि युवा आत्महत्या के बारे में कई तरीकों से चर्चा करने के लिए सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का पहले से ज्यादा उपयोग कर रहे हैं। इसलिए प्रोफेशनल की भागीदारी और मीडिया के पारंपरिक प्रकारों पर फोकस करने वाले स्ट्रेटेजी का युवाओं के लिए उपयोगी होने की काफी कम संभावना है।

इससे निपटने के लिए, हमने #chatsafe गाइडलाइन (1) तैयार की हैं। #chatsafe गाइडलाइन, सबूतों की मदद से तैयार किए गए टूल और सुझाव का दुनिया का पहला सेट है, जिन्हें सोशल मीडिया पर आत्महत्या के बारे में सुरक्षित ढंग से बातचीत करने में युवाओं को सीधे सपोर्ट करने के लिए तैयार किया गया है। उन्हें युवाओं, मीडिया और आत्महत्या की रोकथाम से जुड़े प्रोफेशनल के साथ पार्टनरशिप में बनाया गया है और वे [सोशल मीडिया कैंपेन](#) द्वारा सपोर्टेड हैं, जिसे पूरे ऑस्ट्रेलिया के युवाओं के साथ पार्टनरशिप में बनाया गया था (2)।

गाइडलाइन में ये सेक्शन शामिल हैं: 1) इससे पहले कि आप आत्महत्या के बारे में कुछ भी पोस्ट करें; 2) आत्महत्या संबंधी व्यवहार के बारे में अपने विचार, भावनाएँ या अनुभव शेयर करना; 3) आत्महत्या संबंधी विचार, भावनाओं या व्यवहार से प्रभावित अपने किसी परिचित व्यक्ति के बारे में बातचीत करना; 4) किसी ऐसे व्यक्ति को जवाब देना जो आत्महत्या करने की सोच रहा हो; और 5) मेमोरियल वेबसाइटें, पेज और क्लोज़ ग्रुप।

आप [#chatsafe](#) की वेबसाइट (www.orygen.org.au/chatsafe/) से #chatsafe गाइडलाइन की कॉपी डाउनलोड कर सकते हैं। #chatsafe गाइडलाइन [Facebook](#) के सुरक्षा सेंटर के ऑनलाइन सुरक्षा सेक्शन में भी देखी जा सकती हैं।

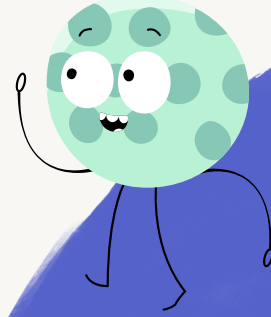


शिक्षकों के लिए #chatsafe

युवाओं के जीवन में शिक्षक अक्सर विश्वसनीय वयस्क होते हैं और किसी कक्षा में आत्महत्या के विषय पर कई तरह से बातचीत शुरू की जा सकती है. उदाहरण के लिए, स्टूडेंट अपने (या किसी दूसरे व्यक्ति के) आत्महत्या से संबंधित विचारों, भावनाओं या व्यवहार के बारे में बात करने के लिए खुद आपके पास आ सकते हैं. वैकल्पिक तौर पर, आपको स्टूडेंट द्वारा सोशल मीडिया पर आत्महत्या के बारे में ऑनलाइन बातचीत किए जाने या उससे संबंधित कंटेंट देखे जाने की जानकारी मिल सकती है. अगर कोई खास हस्ती आत्महत्या कर लेती है, तो आत्महत्या का विषय स्कूल टेक्स्ट, मूवी या मीडिया में भी पेश किया जा सकता है.

हमने शिक्षकों के लिए #chatsafe इसलिए तैयार किया है, ताकि वे उन युवाओं को सोशल मीडिया पर आत्महत्या के बारे में बात करने के लिए बेहतर ढंग से तैयार कर सकें, जो उनके संपर्क में हैं. इस रिसोर्स से इस बारे में जानकारी मिलेगी कि आप आत्महत्या के बारे में बात करते समय सुरक्षित भाषा का खाका कैसे तैयार कर सकते हैं, युवाओं को सोशल मीडिया पर आत्महत्या संबंधी कंटेंट के साथ सुरक्षित ढंग से एंगेज होने के लिए समर्थ कैसे बना सकते हैं और युवाओं को इस कंटेंट के साथ एंगेज होने के तरीके के बारे में फ़सले लेने के लिए तैयार कैसे कर सकते हैं. इस रिसोर्स से उस सोशल मीडिया कंटेंट के सीधे लिंक भी मिलते हैं, जिसे युवाओं ने तैयार किया है, जिसे आप शायद शेयर करना चाहेंगे या जिस पर आप अपने स्टूडेंट के साथ चर्चा करना चाहेंगे.

इस रिसोर्स में दी गई जानकारी का उद्देश्य किसी भी स्कूल या यूनिवर्सिटी की पॉलिसी या शिक्षा विभाग (या दूसरी प्रोसंगिक विनियामक संस्था) द्वारा दी गई सलाह की जगह लेना नहीं है. स्टूडेंट की उम्र के आधार पर इस रिसोर्स में मौजूद जानकारी को अनुकूलित भी किया जा सकता है. #chatsafe कंटेंट को 16 - 25 साल के युवाओं के साथ तैयार किया गया है और हम आपको #chatsafe कंटेंट के बारे में चर्चा करते समय उन स्टूडेंट की उम्र/कक्षा पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, जिनके साथ आप काम कर रहे हैं.



इस पूरे रिसोर्स में, आपको #chatsafe की वेबसाइट और #chatsafe के Instagram पेज के सीधे लिंक मिलेंगे. हम युवाओं के अनुकूल एनिमेशन वीडियो भी शामिल किए हैं, जिनमें इस रिसोर्स में प्रस्तुत किए गए विषयों के बारे में बताया गया है. हो सकता है कि आप इन्हें अपने स्टूडेंट से शेयर करना चाहें या इन वीडियो का उपयोग बातचीत की शुरुआत के रूप में करना चाहें.

युवाओं को मदद और सपोर्ट लेने और देने के लिए सोशल मीडिया एक अच्छा तरीका लगता है.

ऑस्ट्रेलियाई युवा, सोशल मीडिया पर ज्यादा समय बिताने लगे हैं और हम जानते हैं कि उन्हें अपने विचारों, भावनाओं और आइडिया के बारे में बात करने के लिए Facebook, Instagram, Snapchat (आदि) जैसे प्लेटफॉर्म अक्सर एक सुरक्षित जगह लगते हैं. इस कारण कुछ युवा खुद को नुकसान पहुंचाने के साथ आत्महत्या संबंधी विचारों और व्यवहार के बारे में बातचीत करने के लिए सोशल मीडिया पर जा सकते हैं. इन बातचीत को सुरक्षित, उपयोगी और समग्र बनाए रखना #chatsafe का लक्ष्य है. हमारा लक्ष्य युवाओं को ऐसे टूल देना है, जिनकी उन्हें सुरक्षित ढंग से बातचीत करने के लिए जरूरत पड़ेगी और हम मदद और सहायता करने के लिए सोशल मीडिया को एक महत्वपूर्ण प्रसंग के रूप में देखते हैं.

युवाओं ने हमें बताया है कि सोशल मीडिया:

- से उन्हें ऐसे लगता है कि वे कम्युनिटी और सोशल कनेक्शन से जुड़े हुए हैं;
- से उन्हें मदद और जानकारी माँगने का एक एक्सेस करने योग्य और उचित तरीका मिलता है; और
- एक ऐसा प्लेटफॉर्म है, जहाँ वे बिना किसी लांछन के अपनी भावनाओं पर चर्चा कर सकते हैं.

इसके चलते, हम यह भी जानते हैं कि ऑनलाइन आत्महत्या संबंधी सामग्री देखने से युवा जोखिम में भी पड़ सकते हैं और अगर जानकारी को किसी असुरक्षित या अनुपयोगी तरीके से शेयर किया जाता है, तो ख़ास तौर पर युवाओं के लिए जोखिम हो सकता है. उदाहरण के लिए, कुछ प्रकार का कंटेंट (जैसे ग्राफिक जानकारी या फ़ोटो) से तनाव हो सकता है या उससे आत्महत्या संबंधी व्यवहार सामने आ सकता है. हालाँकि, रिसर्च से पता चला है कि आत्महत्या से संबंधित जानकारी को मेनस्ट्रीम मीडिया में ज़िम्मेदारी और संवेदनशीलता के साथ शेयर किए जाने पर आत्महत्या की दर में कमी देखी गई है. इसी कारण से, ऑनलाइन सुरक्षित ढंग से ये बातचीत करने में युवाओं की मदद करने तथा उन्हें ज़िम्मेदारी और संवेदनशीलता के साथ जानकारी शेयर करने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए #chatsafe गाइडलाइन को तैयार किया गया था.

सुरक्षित बातचीत कैसी दिखती है?

सुरक्षित बातचीत, #chatsafe के लिए महत्वपूर्ण है. सुरक्षित बातचीत में स्टूडेंट द्वारा उपयोग की जाने वाली भाषा, स्टूडेंट द्वारा ऑनलाइन शेयर की जाने वाली जानकारी के प्रकार और स्टूडेंट द्वारा एक-दूसरे को दी जा सकने वाली सपोर्ट जैसी चीज़ें शामिल होती हैं. किसी युवा के जीवन में विश्वसनीय वयस्क का होना उपयोगी होता है, जिनकी मदद से a) वे सुरक्षित और असुरक्षित बातचीत के बीच अंतर कर पाते हैं और b) ऑनलाइन और ऑफ़लाइन - दोनों जगह सुरक्षित बातचीत का खाका तैयार कर पाते हैं.



भाषा मायने रखती है

#chatsafe, ऑनलाइन आत्महत्या के बारे में चर्चा करते समय उपयोगी और सुरक्षित भाषा का उपयोग करने को प्रोत्साहित करता है।

उपयोगी भाषा:

- “आत्महत्या की वजह से मृत्यु हो गई” कहकर संबोधित करने की कोशिश करें (“आत्महत्या कर ली” के बजाय - नीचे अनुपयोगी भाषा के उदाहरण देखें).
- ऐसा दिखाएँ कि आत्महत्या मुश्किल है और यह कि किसी व्यक्ति द्वारा उनका जीवन समाप्त कर लिए जाने के पीछे कई कारण होते हैं.
- आशा और उभरने से संबंधित मैसेज शामिल करें.
- ऐसे लोगों को बताएँ कि वे कहाँ से और कैसे मदद पा सकते हैं, जो शायद आत्महत्या करने की सोच रहे होते हैं.
- आत्महत्या से सुरक्षा करने वाले कारकों के बारे में जानकारी शामिल करें (जैसे सार्थक गतिविधियों में शामिल होना तथा कनेक्शन और रिलेशनशिप बनाना और उन्हें बनाए रखना).
- ऐसा दिखाएँ कि आत्महत्या करने से बचा जा सकता है, मदद उपलब्ध है, इलाज सफल हो सकता है और किसी भी परिस्थिति से उभरना संभव है.
- युवाओं को इस बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें कि वे क्या महसूस कर रहे हैं - वे इस बारे में किसी दोस्त, किसी विश्वसनीय वयस्क या किसी प्रोफेशनल से बात कर सकते हैं.

अनुपयोगी भाषा:

- ऐसे शब्दों का उपयोग न करें, जिनसे आत्महत्या कोई आपराधिक या बुरी गतिविधि लगे (जैसे आत्महत्या कर ली के बजाय आत्महत्या की वजह से मृत्यु हो गई कहें). ऐसा करने से हो सकता है कि किसी व्यक्ति को लगे कि वे जो महसूस कर रहे हैं, वह गलत या अस्वीकार्य है या किसी व्यक्ति को यह चिंता हो सकती है कि अगर वे मदद माँगे, तो उनके बारे में गलत राय बनाई जा सकती है.
- ऐसा न कहें कि आत्महत्या समस्याओं, जीवन में होने वाली तनावपूर्ण चीजों या मानसिक स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों का ‘समाधान’ है.
- ऐसे शब्दों का उपयोग न करें जो आत्महत्या को ग्लैमर और रोमांटिक रूप देते हों या आत्महत्या को आकर्षक बनाते हों.
- ऐसे शब्दों का उपयोग न करें जो आत्महत्या को महत्वहीन बनाते हों या उसे कम मुश्किल बताते हों.
- किसी ऐसे घटना को दोष न दें या ऐसा न कहें कि आत्महत्या किसी एक मुद्दे का परिणाम थी, जैसे कि धमकी या सोशल मीडिया का उपयोग.
- ऐसे आलोचनात्मक शब्दों का उपयोग न करें, जो मिथकों, लांछनों या रूढ़िवादी बातों को बढ़ावा देते हैं या यह सुझाते हों कि आत्महत्या को लेकर कुछ भी नहीं किया जा सकता.
- वास्तविक आत्महत्या या आत्महत्या की कोशिश के बारे में विस्तार के साथ जानकारी न दें.
- आत्महत्या के तरीकों या आत्महत्या की जगह के बारे में जानकारी न दें. ऐसी स्वीकृति न दें कि किसी खास जगह या ‘हॉट स्पॉट’ पर इतनी बार आत्महत्या की गई है.

हालाँकि आत्महत्या से संबंधित बातचीत को रोका नहीं जा सकता है या रोका नहीं जाना चाहिए, लेकिन फिर भी यह महत्वपूर्ण है कि आशा, उभरने और मदद लेने की कहानियों के साथ इन चर्चाओं की शुरुआत की जाए. स्टूडेंट को उनके किसी विश्वसनीय व्यक्ति के साथ अपनी भावनाओं के बारे में बात करने, आत्महत्या के मुश्किल होने और उसे रोके जा सकने की संभावना पर फोकस करके और बार-बार यह दोहराकर कि मदद हमेशा उपलब्ध होती है, हम युवाओं को ऐसे टूल दे रहे हैं, जिनसे वे आत्महत्या के बारे में सुरक्षित ढंग से चर्चा कर सकते हैं.

जानकारी शेयर करना



“पोस्ट करने से पहले,
रुकें और सोचें”

#chatsafe गाइडलाइन युवाओं को प्रोत्साहित करती हैं कि वे कुछ समय निकालकर उस जानकारी के बारे में सोचें, जिसे वे शायद ऑनलाइन पोस्ट करेंगे और उसे शेयर करने से पहले यह भी सोचें कि वे उस जानकारी को शेयर क्यों करना चाहते हैं।

इस बारे में सोचना भी अच्छा रिमाइंडर है कि उनकी पोस्ट से दूसरे लोग किस तरह प्रभावित हो सकते हैं और क्या यह जानकारी देने का ऐसा कोई दूसरा तरीका मौजूद है, जो सुरक्षित और ज्यादा मददगार हो। अगर कोई युवा ऑनलाइन आत्महत्या से संबंधित जानकारी शेयर करने जा रहा है, तो उन्हें यह याद दिलाना महत्वपूर्ण है:

- पोस्ट वायरल हो सकती है और वे शायद यह कंट्रोल नहीं कर पाएंगे कि उनकी पोस्ट को कौन देखेगा या शेयर करेगा।
- अगर पोस्ट गलत, कलंकित करने वाली या असुरक्षित है, तो इसका बुरा असर पड़ सकता है।
- इंटरनेट स्थायी होता है: “जो चीज़ एक बार पोस्ट कर दी जाती है, वह हमेशा के लिए पोस्ट हो जाती है” और दूसरे यूज़र उसका स्क्रीनशॉट लेकर उसे दूसरों को दिखा सकते हैं।
- ऑनलाइन पोस्ट कर दिए जाने पर, दूसरों के असुरक्षित या नुकसानदेह कमेंट के लिए पोस्ट की नियमित रूप से निगरानी करना महत्वपूर्ण होता है।

स्टूडेंट आत्महत्या संबंधी अपने मौजूदा या पिछले विचारों, भावनाओं या व्यवहार के साथ अपने खुद के अनुभव के बारे में पोस्ट कर सकते हैं। अगर किसी युवा से उनकी सोशल मीडिया पोस्ट के बारे में बात कर रहे हैं, तो ये सवाल उपयोगी हो सकते हैं:

- अपना अनुभव शेयर करके आप कैसा महसूस करेंगे? उदाहरण के लिए, अगर आपको लगता है कि यह कि तनावपूर्ण हो सकती है, तो आप पोस्ट को शेयर करने से पहले बहन-भाई, विश्वसनीय वयस्क या दोस्त को आपकी पोस्ट को रिव्यू करने के लिए कह सकते हैं।
- आप अपना अनुभव शेयर करके क्या पाने की आशा करते हैं? क्या आप जागरूकता लाना चाहते हैं या क्या आप सपोर्ट ढूँढ रहे हैं? क्या उन चीज़ों को पाने के ज्यादा असरदार तरीके हैं?
- क्या आपको लगता है कि आपको आत्महत्या संबंधी अपने मौजूदा या पिछले विचारों, भावनाओं या व्यवहार के बारे में मदद लेने से फायदा होगा? आपके लिए कौन-से रिसोर्स, लोग या दोस्त उपलब्ध हैं?
- आपकी पोस्ट को कौन देखेगा? उदाहरण के लिए, क्या किसी प्रोफेशनल मानसिक स्वास्थ्य साइट पर पोस्ट कर रहे हैं, किसी अनाम प्लेटफॉर्म पर पोस्ट कर रहे हैं या किसी पब्लिक प्लेटफॉर्म पर पोस्ट कर रहे हैं?
- आपकी पोस्ट से आपके दोस्तों, परिवार और साथियों पर कैसे असर पड़ सकता है?
- जिन लोगों ने आपकी पोस्ट पढ़ी है, क्या वे आपके अनुभव के बारे में पढ़ने के बाद जान पाएंगे कि अपनी खुद की या उनके प्रियजनों की मदद कैसे करें? अगर नहीं, तो इस बारे में कुछ सुझाव देना उपयोगी हो सकता है कि आपको किस चीज़ से मदद मिली।

सपोर्ट करना

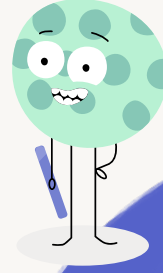
हेल्पलाइन, आत्महत्या की रोकथाम की स्थानीय सेवाओं या स्थानीय आपातकालीन सेवाओं जैसी मदद करने वाली उचित सेवाओं के फ़ोन नंबर या लिंक शामिल करना हमेशा अच्छा रहता है। अलग-अलग सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के ज़रिए भी आत्महत्या की रोकथाम से संबंधित रिसोर्स उपलब्ध हैं।

आप #chatsafe गाइडलाइन में अपने क्षेत्र के लिए सपोर्ट सेवाओं की लिस्ट पा सकते हैं।

स्टूडेंट किसी व्यक्ति का हाल-चाल कैसे पता कर सकते हैं, जिसके बारे में वे चिंतित होते हैं?

अगर स्टूडेंट किसी व्यक्ति द्वारा ऑनलाइन शेयर की गई किसी चीज़ की वजह से उनके बारे में चिंतित हैं, तो #chatsafe गाइडलाइन उन्हें उस व्यक्ति से ऑनलाइन या ऑफलाइन, सीधे बात करने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। इन गाइडलाइन में यह सुझाव भी दिया गया है कि उनके लिए किसी विश्वसनीय वयस्क (जैसे किसी शिक्षक) या दोस्त को सूचित करना और अगर उपलब्ध हो, तो प्रोफेशनल सलाह लेना उपयोगी होगा।

अगर आप जानते हैं कि आपके स्टूडेंट किसी व्यक्ति के बारे में चिंतित हैं और वे ऑनलाइन ये बातचीत कर रहे हैं, तो यहाँ कुछ बातें बताई गई हैं, जिनके बारे में उन्हें याद दिलाया जाना चाहिए:



“क्या किसी दोस्त ने कुछ ऐसा पोस्ट किया है, जिसकी वजह से आपको उनकी चिंता हो रही है? अगर आपको लगता है कि वे किसी जोखिम में हैं, तो यहाँ कुछ चीज़ें बताई गई हैं, जो आप मदद करने के लिए कर सकते हैं”

इससे पहले कि आप किसी दोस्त से बात करके उसका हाल-चाल पता करें

दूसरे लोगों से ऑनलाइन संपर्क करना कई लोगों के लिए पुष्टिकरण, कनेक्शन और सपोर्ट का एक महत्वपूर्ण स्रोत हो सकता है। ऐसे किसी भी कंटेंट को गंभीरता से लें, जिसकी वजह से ऐसा लगता हो कि कोई व्यक्ति शायद आत्महत्या करने की सोच रहा है, लेकिन इस बात को लेकर अपनी सीमाएँ तय करना सुनिश्चित करें कि आप किस तरह सपोर्ट कर सकते हैं और आप वह सपोर्ट कब ऑफ़र कर सकते हैं।

संपर्क करने से पहले, #chatsafe गाइडलाइन युवाओं को पहले खुद से ये सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करती हैं:

- मैं कैसा महसूस कर रहा/रही हूँ?
- क्या मैं इस व्यक्ति को सपोर्ट कर सकता/सकती हूँ?
- क्या मुझे पता है कि ज़रूरत पड़ने पर सपोर्ट कहाँ से लेनी है या और व्यापक सपोर्ट कहाँ से लेनी है?
- क्या ऐसा करना मेरे लिए असुरक्षित होगा या इससे मुझे निराशा होगी?

अगर कंटेंट चिंताजनक है या कोई युवा जवाब देने में सहज महसूस नहीं कर रहा है, तो कोई बात नहीं। यह महत्वपूर्ण है कि युवा उस सपोर्ट की सीमाओं को पहचानें, जो सपोर्ट वे कर सकते हैं और यह समझें कि खुद संपर्क करना उनकी ज़िम्मेदारी नहीं है। यह किसी युवा को एक बड़ी ज़िम्मेदारी लग सकती है, खास तौर पर जब कोई दोस्त या साथी उन्हें प्राइवेट मैसेज भेज रहा हो या उन्हें इस बात को सीक्रेट रखने के लिए कह रहा हो। अगर युवाओं को सपोर्ट चाहिए, तो उन्हें:

- किसी विश्वसनीय वयस्क या दोस्त को सूचित करना चाहिए।
- प्रोफेशनल सलाह लेनी चाहिए।
- प्रासंगिक प्लेटफॉर्म (जैसे [Facebook सुरक्षा सेंटर](#)) पर आत्महत्या से संबंधित कंटेंट की रिपोर्ट करना चाहिए।

किसी व्यक्ति से यह पूछना सही रहता है कि क्या वे आत्महत्या करने की सोच रहे हैं

जब कोई युवा किसी ऐसे व्यक्ति को जवाब देने का फैसला लेता है, जिसके बारे में वह चिंतित है, तो हम उन्हें उस व्यक्ति से प्राइवेट ढंग से संपर्क करके उन्हें यह बताने के लिए प्रोत्साहित करते हैं कि वे उन्हें लेकर चिंतित हैं और यह कि उन्हें उनकी बहुत परवाह है. फिर जो व्यक्ति जोखिम में है, वह अपने विचारों, भावनाओं या अनुभवों के बारे में बता सकता है.

उस समय, किसी व्यक्ति से सीधे यह पूछना सही होता है: "क्या आप आत्महत्या करने की सोच रहे हैं?". रिसर्च से पता चला है कि इस बात का कोई सबूत नहीं है कि आत्महत्या के बारे में पूछने से किसी व्यक्ति को आत्महत्या संबंधी ख्याल आने की संभावना बढ़ती है. यह महत्वपूर्ण है कि सवाल सीधे और साफ-साफ पूछा जाए.

- "क्या आप आत्महत्या करने की सोच रहे हैं?"
- "क्या आप आत्महत्या करना चाहते हैं?"
- "क्या आप अपना जीवन समाप्त करने की सोच रहे हैं?"

इन परिस्थितियों में किसी व्यक्ति को कहने के लिए कोई सटीक या सही बात नहीं होती है और कोई भी कोशिश न करने की तुलना में सपोर्ट दिखाना और मदद ऑफर करना बेहतर होता है.

फिर आपको क्या करना चाहिए?

जब कोई व्यक्ति आत्महत्या के **तात्कालिक जोखिम** में होता है या आत्महत्या की कोशिश करने के प्रोसेस में होते हैं, तो:

- जो व्यक्ति जोखिम में हो, उसे 000 पर कॉल करने के लिए प्रोत्साहित करें.
- उस व्यक्ति के परिवार या उनके सोशल नेटवर्क में मौजूद किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें, जो उनके बारे में पता कर सकता हो.
- अगर आप उस व्यक्ति या उनके परिवार या सोशल नेटवर्क तक न पहुँच सकते हों, तो उनकी ओर से 000 पर कॉल करें. वे आपका नाम और संपर्क विवरण पूछेंगे, उस व्यक्ति की जानकारी माँगेंगे जिनके बारे में आप कॉल कर रहे हैं, यह पूछेंगे कि उन्होंने ऐसा क्या कहा जिसकी वजह से आपको लगता है कि वे जोखिम में हैं, उनकी पोस्ट/मैसेज की तिथि और समय पूछेंगे और उस व्यक्ति की मौजूदा लोकेशन पूछेंगे (अगर आपको पता हो).

अगर व्यक्ति को आत्महत्या का **तात्कालिक जोखिम नहीं** है, तो:

- उस व्यक्ति को आश्वासन दें कि सपोर्ट उपलब्ध है और यह कि उन्हें प्रोफेशनल मदद लेनी चाहिए.
- उनसे पूछें कि क्या वे बात करना चाहते हैं या आप मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं.
- उनसे पूछें कि क्या उन्हें पता है कि मदद कहाँ से लें या क्या वे किसी लोकल सपोर्ट सर्विस की संपर्क जानकारी लेना चाहते हैं.
- अगर वे आपसे बात नहीं करना चाहते, तो उनके फैसले का सम्मान करें, लेकिन उन्हें किसी से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें.

किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में ऑनलाइन सुरक्षित ढंग से बात करना, जिनकी आत्महत्या की वजह से मृत्यु हो गई हो

किसी ऐसे व्यक्ति को याद करते समय, जिनकी आत्महत्या की वजह से मृत्यु हुई हो, यह जानना मुश्किल हो सकता है कि परिस्थिति के बारे में सुरक्षित ढंग से क्या कहें या कैसे कहें। यहाँ याद रखने के लिए कुछ बातें बताई गई हैं:

ये बातचीत हो रही हैं।

- स्टूडेंट ये बातचीत करेंगे और वे अपने दोस्तों और विश्वसनीय वयस्कों के साथ उनके बारे में बात करना चाहेंगे।

ये बातचीत सुरक्षित हो सकती हैं।

- इन बातचीत की सुविधा देने, सुरक्षित भाषा का खाका तैयार करने, युवाओं को इस बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करने कि वे क्या महसूस कर रहे हैं और उन्हें यह याद दिलाने के कई उपयोगी तरीके मौजूद हैं कि सपोर्ट हमेशा उपलब्ध होती है।
- शोक मनाना मुश्किल होता है और इसे कई अलग-अलग तरीकों से अनुभव किया जा सकता है। जबकि कुछ युवा शायद आत्महत्या के बारे में बात करना चाहें, लेकिन हो सकता है कि अन्य युवा शायद खुद को ये बातचीत करने के लिए तैयार न पाएँ। इस कारण, #chatsafe आत्महत्या संबंधी विचारों, भावनाओं या व्यवहार से संबंधित कंटेंट शेयर करते समय हमेशा कंटेंट संबंधी चेतावनियों के उपयोग को बढ़ावा देता है। इससे दूसरे यूजर को एक 'इशारा' मिल जाता है और वे उस जानकारी को कंट्रोल कर लेते हैं, जिसे वे ऑनलाइन देखते हैं। #chatsafe ने ऐसे कुछ उदाहरण कंटेंट चेतावनियाँ दी हैं, जिन्हें स्टूडेंट डाउनलोड करके उपयोग कर सकते हैं।

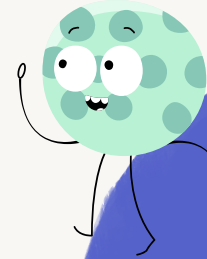
ये बातचीत उपयोगी हो सकती हैं।

- स्टूडेंट को याद दिलाएँ कि अगर वे किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में ऑनलाइन बात कर रहे हैं, जिनकी आत्महत्या के कारण मृत्यु हो गई हो, तो ऐसे तरीके उपलब्ध हैं, जिनसे वे ऐसी सुरक्षित जगह बना सकते

हैं, जहाँ वे सकारात्मक स्टोरीज और मेमोरी शेयर कर सकते हैं। यह स्टूडेंट के लिए एक उपयोगी तरीका हो सकता है, जिससे वे अपनी भावनाएँ शेयर कर सकते हैं और सकारात्मक बातचीत को बढ़ावा दे सकते हैं।

ये बातचीत स्टूडेंट की सुरक्षा की निगरानी करने और भविष्य में आत्महत्या को रोकने का एक महत्वपूर्ण तरीका हो सकती हैं।

- यह महत्वपूर्ण है कि ऑनलाइन बातचीत और पोस्ट की असुरक्षित मैसेज के लिए हमेशा निगरानी की जाए और यह कि सपोर्ट सर्विस दी जाती हैं।
- हालाँकि, सोशल मीडिया से स्टूडेंट को उनकी भावनाओं के बारे में बात करने का मौका मिल सकता है, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि यह एक सुरक्षित ढंग से किया जाए क्योंकि सोशल मीडिया से उन्हें नुकसान भी पहुँच सकता है। उदाहरण के लिए, गलत जानकारी और अफवाहें ऑनलाइन तेज़ी से फैल सकती हैं और आत्महत्या को सनसनीखेज बनाने वाला या आत्महत्या को सकारात्मक या लांछन के तौर पर दिखाने वाले कंटेंट के प्रतिकूल परिणाम हो सकते हैं और कुछ उदाहरणों में, इसकी वजह से कमज़ोर लोगों में आत्महत्या की भावना घर कर सकती है। आत्महत्या के बाद के कुछ स्टेप हैं, जिन्हें लेकर आपका स्कूल और कम्युनिटी सुनिश्चित कर सकती हैं कि सोशल मीडिया पर की गई बातें और शेयर की गई जानकारी उचित और उपयोगी है।

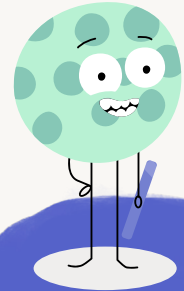


“यह जरूरी नहीं है कि ऐसे किसी व्यक्ति को बहुत दुःखी होकर याद किया जाए जिसकी आत्महत्या की वजह से मृत्यु हुई हो”

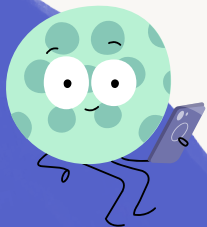
खुद की देखभाल करना और उस कंटेंट का कंट्रोल लेना जिसके साथ आप एंगेज होते हैं

#chatsafe खुद की देखभाल करने और हमेशा अपनी खुद की सुरक्षा का खयाल रखने का समर्थन करता है। इसमें सोशल मीडिया से ब्रेक लेने, दूसरी एक्टिविटी में हिस्सा लेने या सोशल मीडिया न्यूज़ फ़ीड का कंट्रोल लेने (असुरक्षित कंटेंट को ब्लॉक करके, छिपाकर या उसकी रिपोर्ट करके) जैसी चीज़ें शामिल हो सकती हैं।

जब बहुत ज़्यादा चीज़ें महसूस होती हैं, तो स्टूडेंट को याद दिलाएँ कि उन्हें खुद का ध्यान रखना चाहिए और यह कि पीछे हटने में कोई हर्ज़ नहीं है।



“जब कुछ बहुत ज़्यादा महसूस हो रहा हो, तो याद रखें कि अपनी खुद की देखभाल करना सबसे अच्छा होता है”



“अपने ऑनलाइन विकल्पों को जानना अच्छा होता है और आप अपनी न्यूज़ फ़ीड का कंट्रोल अपने हाथ में ले सकते हैं”

अतिरिक्त रिसोर्स

अन्य डाउनलोड करने योग्य रिसोर्स

- [#chatsafe कंटेंट चेतावनी टैप्लेट](#)
- [माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए रिसोर्स जिससे वे खुद को नुकसान पहुंचाने से निपटते हैं](#)
- [#chatsafe: कम्युनिटी के लिए एक गाइड](#)

ऑनलाइन

- [#chatsafe की वेबसाइट](#)
- [Orygen साइट पर #chatsafe शिक्षक ट्रेनिंग मॉड्यूल](#)

रेफरेंस

जे. रॉबिनसन, एन. हिल, पी. थॉर्न, जेड. तेह, आर. बेट्सबाय और एन रीवली, #chatsafe: आत्महत्या के बारे में ऑनलाइन सुरक्षा की जानकारी देने के लिए किसी युवा की गाइड. मेलबर्न: Orygen, युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य में श्रेष्ठता का राष्ट्रीय केंद्र, 2018

पी थॉर्न, एनटी हिल, एम लैम्ब्लन, आदि. युवाओं के साथ आत्महत्या की रोकथाम के लिए सोशल मीडिया कैंपेन तैयार करना (#Chatsafe प्रोजेक्ट): Co-Design Approach. JMIR Ment Health. 2020;7(5):e17520. 11 मई 2020 को प्रकाशित. doi:10.2196/17520

