

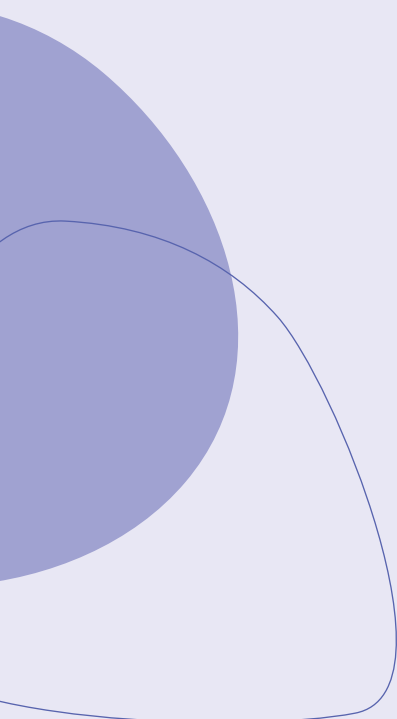
# माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए #chatsafe: स्वयं को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या के बारे में ऑनलाइन सुरक्षित रूप से संवाद करने के लिए युवाओं की सहायता करना

दूसरा संस्करण



  
#chatsafe®

ory  
gen



©Orygen 2023

**सुझाए गए उद्धरण** ला साला, एल., साबो, ए., थॉर्न, पी., कूपर, सी., लैम्ब्लिन, एम., मैककॉर्मेक, टी., बैटरस्वी-कूल्टर, आर., & रॉबिन्सन, जे. माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए #chatsafe: स्वयं को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या के बारे में सुरक्षित रूप से ऑनलाइन संवाद करने के लिए युवाओं की सहायता करना। दूसरा संस्करण। मेलबोर्न: Orygen. 2023।

**अस्वीकरण** यह जानकारी केवल सामान्य शैक्षिक और सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए प्रदान की जाती है। यह प्रकाशन की तिथि के समय सामयिक है और इसका सभी ऑस्ट्रेलियाई राज्यों और राज्य-क्षेत्रों के लिए प्रासंगिक होने का उद्देश्य है (जब तक कि अन्यथा न कहा गया हो) तथा हो सकता है कि यह अन्य न्याय-क्षेत्रों में लागू न हो। किसी व्यक्तिगत रोगी के संबंध में कोई भी निदान और/या उपचार निर्णय रोगी की नैदानिक परिस्थितियों के संदर्भ में आपकी पेशेवर जांच और राय के आधार पर किए जाने चाहिए। कानून द्वारा अनुमत सीमा तक, Orygen आपके द्वारा इस जानकारी के उपयोग या इस पर निर्भरता से उत्पन्न होने वाली किसी भी हानि या क्षति के लिए उत्तरदायी नहीं होगा। आप अपने स्वयं के स्वास्थ्य देखभाल अभ्यास के संचालन में अपने स्वयं के पेशेवर कौशल और निर्णय पर भरोसा करते/ती हैं। Orygen इस जानकारी में संदर्भित किन्हीं भी उत्पादों, उपचारों या सेवाओं का समर्थन या अनुशंसा नहीं करता है।

**Orygen उन जमीनों**, जिन पर हम हैं, के पारंपरिक मालिकों को स्वीकार करता है तथा उनके अतीत और वर्तमान के बुजुर्गों का सम्मान करता है। Orygen उनकी सांस्कृतिक विरासत, विश्वासों और देश के साथ संबंधों, जो आज भी प्रथम राष्ट्र के लोगों के लिए महत्वपूर्ण हैं, को पहचानता है तथा उनका सम्मान करता है।



माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए  
**#chatsafe:** स्वयं को नुकसान पहुंचाने  
और आत्महत्या के बारे में ऑनलाइन  
सुरक्षित रूप से संवाद करने के लिए युवाओं  
की सहायता करना

दूसरा संस्करण





# विषय-वस्तु

- 6 #chatsafe क्या है?
- 7 माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए #chatsafe का परिचय
- 8 वैश्विक संदर्भ
- 10 **खंड 1**  
सामान्य सुझाव
- 16 **खंड 2**  
स्वयं को नुकसान पहुँचाने और आत्महत्या करने के बारे में सुरक्षित ऑनलाइन संचार कैसा दिखता है?
- 28 **खंड 3**  
लाइवस्ट्रीम, खेल, समझौते, अफवाहें, और समुदाय
- 32 **खंड 4**  
अपना और अपने युवा व्यक्ति का ध्यान रखना
- 35 समर्थन सेवाएं

# #chatsafe क्या है?



#chatsafe एक आत्महत्या रोकथाम कार्यक्रम है जिसका उद्देश्य युवाओं को खुद को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या के बारे में सुरक्षित रूप से ऑनलाइन संवाद करने के लिए कौशल और ज्ञान से लैस करना है।

2018 में, Orygen ने युवाओं के लिए आत्महत्या के बारे में सुरक्षित रूप से ऑनलाइन संवाद करने के लिए दुनिया के पहले साक्ष्य-सूचित दिशानिर्देश विकसित किए (1)। दिशानिर्देश युवा लोगों, मीडिया पेशेवरों और आत्महत्या रोकथाम विशेषज्ञों के साथ साझेदारी में विकसित किए गए थे। 2019 में, पूरे ऑस्ट्रेलिया के 200 से अधिक युवाओं ने दिशानिर्देशों को सोशल मीडिया अभियान में बदलने में हमारी मदद की (2)।

सोशल मीडिया अभियान के मूल्यांकन ने हमें बताया कि युवा लोगों ने न केवल #chatsafe सोशल मीडिया सामग्री को पसंद किया, बल्कि आत्महत्या के बारे में ऑनलाइन बात करते समय उनके आत्मविश्वास और कथित सुरक्षा को बढ़ाया (3)। इससे यह पता चलता है कि युवाओं को आत्महत्या की रोकथाम के बारे में सोशल मीडिया पर जानकारी मिलना फायदेमंद साबित हो सकता है। इसका अर्थ यह भी है कि मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या की रोकथाम के बारे में जानकारी के साथ सोशल मीडिया युवा लोगों तक पहुंचने का एक स्वीकार्य तरीका हो सकता है।

भले ही युवा लोगों ने दिशानिर्देशों और सोशल मीडिया अभियान को पसंद किया और उन्हें मददगार पाया, लेकिन हमने महसूस किया कि वे स्वयं को नुकसान पहुंचाने के बारे में बात करने के लिए महत्वपूर्ण मार्गदर्शन खो रहे थे। स्वयं को नुकसान पहुंचाने में जानबूझकर खुद को कोई भी चोट पहुंचाना या खुद को जहर देना शामिल है, चाहे उन व्यक्तियों का खुद को नुकसान पहुंचाने का कारण कुछ भी हो या चाहे उनका आत्मघाती इरादा

हो (4)। इस अंतर को भरने के लिए और सोशल मीडिया की तेजी से बदलती परकृति के साथ बने रहने के लिए, हमने खुद को नुकसान पहुंचाने और सोशल मीडिया के नए रुझानों के बारे में जानकारी शामिल करने के लिए #chatsafe दिशानिर्देशों का दूसरा संस्करण जारी किया है।

हालांकि सोशल मीडिया अभियान #chatsafe जानकारी के साथ युवा लोगों तक पहुंचने का अच्छा काम कर रहा है, लेकिन हम जानते हैं कि कई वयस्क उस प्रकार की सामग्री के बारे में चिंतित हैं जो युवा लोग सोशल मीडिया पर देख सकते हैं। इस कारण से, #chatsafe में ऐसे संसाधन भी शामिल हैं जिनका उद्देश्य वयस्कों को वह ज्ञान और कौशल देना है जो उन्हें युवा लोगों को अपने जीवन में आत्म-नुकसान तथा आत्महत्या के बारे में सुरक्षित रूप से ऑनलाइन बात करने में सहायता करने के लिए आवश्यक है।

सभी #chatsafe संसाधन जो युवा लोगों और वयस्कों के लिए विकसित किए गए हैं, #chatsafe वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: [orygen.org.au/chatsafe](https://orygen.org.au/chatsafe).

# माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए #chatsafe का परिचय

माता-पिता और देखभाल करने वाले अक्सर एक युवा व्यक्ति के जीवन में सबसे भरोसेमंद वयस्क होते हैं, तथा वे सूचना और समर्थन का एक महत्वपूर्ण स्रोत होते हैं (5)। इस कारण से, माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए ज़रूरी है कि वे युवा लोगों से आत्म-नुकसान और आत्महत्या जैसे संवेदनशील विषयों पर बात करने के लिए जानकारी और आत्मविश्वास रखें।

माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए यह भी महत्वपूर्ण है कि वे सोशल मीडिया के बारे में युवा लोगों से बात करने में सहज महसूस करें, क्योंकि ऑनलाइन प्लेटफॉर्म युवा लोगों के लिए समुदाय और अपनेपन की भावना पैदा करने तथा कुछ विषयों के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए सामान्य जगहें हैं। हम जानते हैं कि सोशल मीडिया के बारे में युवाओं से बात करना कठिन हो सकता है। हम यह भी जानते हैं कि जब आप उन वार्तालापों में मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-नुकसान और आत्महत्या को जोड़ते हैं, तो यह अभिभूत करने वाला लग सकता है, और यह जानना मुश्किल हो सकता है कि शुरू कैसे किया जाए। ऐसी स्थिति में ही यह संसाधन मदद करेगा।

हमने माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए #chatsafe बनाया है ताकि वयस्कों को अपने युवा व्यक्ति को खुद को नुकसान पहुंचाने व आत्महत्या के बारे में सुरक्षित रूप से ऑनलाइन बात करने के लिए समर्थन करने में अधिक आत्मविश्वास तथा बेहतर तैयार हुआ महसूस करने में मदद मिल सके।

इस संसाधन में, हम 'आपके युवा व्यक्ति' का उपयोग 12-25 वर्ष की आयु के किसी भी व्यक्ति को संदर्भित करने के लिए करते हैं, जिससे आप व्यक्तिगत रूप से माता-पिता, अभिभावक, देखभालकर्ता या परिवार के करीबी सदस्य के रूप में जुड़े हो सकते हैं।

यह संसाधन इस बारे में जानकारी प्रदान करेगा कि आप आत्म-नुकसान तथा आत्महत्या के बारे में बात करते समय सुरक्षित भाषा का प्रयोग करना कैसे दर्शा सकते/ती हैं, इन विषयों के बारे में सुरक्षित सामग्री बनाने के लिए अपने युवा व्यक्ति की सहायता कैसे करें, तथा जिस प्रकार की ऑनलाइन सामग्री वे देखना चाहते हैं, उसके बारे में निर्णयों को लेने में उनकी मदद कैसे करें।

युवा लोगों को सहायता प्रदान करते समय इन वार्तालापों को खुले तौर पर और समय रहते करना महत्वपूर्ण है, खासकर जब वे खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या के विचारों से जूझ रहे हों, या उन्हें इन विषयों के बारे में कोई ऐसी जानकारी मिले, जो उन्हें परेशान करने वाली लग सकती है। आत्म-नुकसान तथा आत्महत्या के बारे में सुरक्षित रूप से बात करने के लिए अपने स्वयं के ज्ञान और आत्मविश्वास को बढ़ाकर, आप अपने युवा व्यक्ति को भी ऐसा करने के लिए - ऑनलाइन और ऑफलाइन, दोनों तरीकों से प्रोत्साहित कर सकते/ती हैं।

यह संसाधन चार खंडों में बांटा गया है:

- **खंड 1। सामान्य सुझाव।**  
यह खंड युवा लोगों से खुद को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या के बारे में बात करने के महत्व के बारे में सामान्य जानकारी प्रदान करता है।
- **खंड 2। स्वयं को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या करने के बारे में सुरक्षित ऑनलाइन संचार कैसा दिखता है?**  
यह खंड इस बारे में जानकारी प्रदान करता है कि आप अपने युवा व्यक्ति को ऑनलाइन आत्म-नुकसान और आत्महत्या सामग्री को सुरक्षित रूप से बनाने, देखने तथा प्रतिक्रिया देने में सहायता कैसे कर सकते/ती हैं।
- **खंड 3। लाइवस्ट्रीम, खेल, समझौते, अफवाहें, और समुदाय।**
- **खंड 4। अपनी और अपने युवा व्यक्ति की देखभाल करना।**

## वैश्विक संदर्भ

हालांकि यह संसाधन शुरू में ऑस्ट्रेलिया में माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए विकसित किया गया था, हम जानते हैं कि दुनिया भर के युवाओं के लिए आत्म-नुकसान और आत्महत्या गंभीर समस्याएं हैं, तथा यह कि विभिन्न सांस्कृतिक व स्थानीय संदर्भ इस बात को प्रभावित कर सकते हैं कि इन विषयों के बारे में बातचीत सामने कैसे आती है।

2023 में, हमें वैश्विक दर्शकों के लिए इस संसाधन को अनुकूलित करने के लिए मेटा से धन प्राप्त हुआ। हमने, यह जानने के लिए कि दुनिया भर में सोशल मीडिया, आत्म-नुकसान एवं आत्महत्या जैसे विषयों पर चर्चा कैसे की जाती है, 15 देशों के माता-पिता, देखभाल करने वालों और आत्महत्या रोकथाम पेशेवरों के साथ एक परामर्श प्रक्रिया शुरू की।

इस संसाधन के वर्तमान संस्करण को भारत में रहने वाले माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए टाटा सामाजिक विज्ञान संस्थान में iCALL के साथ साझेदारी में अनुकूलित किया गया है। हम उन सभी को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने परामर्श प्रक्रिया के माध्यम से अपना योगदान दिया है।





## भारत में आत्महत्या रोकथाम पेशेवरो ने हमें क्या बताया है

हमारे परामर्शों के दौरान, हमने भारत में युवा लोगों के लिए खुद को नुकसान पहुंचाने, आत्महत्या करने और सोशल मीडिया के उपयोग के बारे में कई तरह की चिंताओं तथा चुनौतियों के बारे में सुना।

हमने सुना कि भारत में युवा लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या के बारे में कई चिंताएँ हैं, लेकिन कलंक, शर्म, या लोगों को खुद को कैसे आचरण करना चाहिए, इस बारे में सांस्कृतिक मान्यताएँ उन्हें यह महसूस करा सकती हैं कि उनके मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अपने माता-पिता से बात करना सहज या स्वीकार्य नहीं है। युवाओं में यह धारणाएँ भी हो सकती हैं कि उनके माता-पिता या परिवार के सदस्य उनके संघर्षों और भावनाओं को समझ नहीं पाएंगे। हालांकि, परिवार एक युवा व्यक्ति के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण संरचनाओं में से कुछ का प्रतिनिधित्व करते हैं तथा आत्महत्या के बारे में बात करने व रोकने एवं उनके समग्र कल्याण में योगदान देने में बड़ी भूमिका निभाते हैं।

आत्म-नुकसान, आत्महत्या और सोशल मीडिया के बारे में बातचीत, युवा लोगों के जीवन में क्या चल रहा है, इस पर आधारित उनके स्कूल, करियर या रिश्तों जैसे अन्य विषयों या चिंताओं को सामने ला सकती है। यह एक बार की बातचीत नहीं हो सकती है, और चीजें रातों रात बदल नहीं सकती हैं। हमने आत्महत्या रोकथाम पेशेवरों से सुना कि माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे युवा लोगों के साथ उनके जीवन और संघर्षों के बारे में निरंतर बातचीत करें, उन्हें ध्यान से सुनें, तथा जब उन्हें इसकी आवश्यकता हो तो सहायता प्रदान करें। यदि माता-पिता और देखभाल करने वालों ने पहले कभी इन विषयों पर खुलकर बात नहीं की है, तो उन्हें यह समझने में भी मदद की आवश्यकता हो सकती है कि इन बातों को शुरू कैसे किया जाए।

भारत में एक आत्महत्या रोकथाम पेशेवर ने हमें बताया कि कई युवा अपने आत्मघाती विचारों, संकट की भावनाओं और अंतर्निहित चिंताओं के बारे में बात करने के लिए हेल्पलाइन और इसी तरह की सेवाओं से संपर्क करते हैं। कभी-कभी युवा लोग अन्य युवाओं, जो ऑनलाइन आत्म-नुकसान या आत्महत्या के चेतावनी संकेत दिखा रहे हो सकते हैं, के बारे में चिंताओं को साझा करने के लिए तथा अपने साथियों और दोस्तों की सहायता कैसे करें, इसके बारे में सलाह लेने के लिए भी इन सेवाओं से संपर्क करते हैं। जब कोई युवा व्यक्ति ऑनलाइन सहायता प्राप्त करना चाहता है या किसी और के बारे में चिंतित है तो उसके माता-पिता और देखभालकर्ता भी मदद और जानकारी का एक महत्वपूर्ण स्रोत हो सकते हैं।

इस मार्गदर्शिका के भाग 1 में इस बारे में जानकारी शामिल है कि अपने युवा व्यक्ति से खुद को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या के बारे में बात करना क्यों महत्वपूर्ण है।

इस मार्गदर्शिका के भाग 1 में इस बारे में जानकारी शामिल है कि कब और कैसे आप अपने युवा व्यक्ति से खुद को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या के बारे में बात कर सकते/ती हैं, तथा इन विषयों पर खुलकर बात करने के लिए सुरक्षित स्थान कैसे बनाएं।

इस मार्गदर्शिका के भाग 2 में यह जानकारी शामिल है कि आप अपने युवा व्यक्ति को खुद को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या के बारे में सुरक्षित रूप से ऑनलाइन बात करने में सहायता कैसे कर सकते/ती हैं, तथा अगर वे किसी और के बारे में चिंतित हैं तो क्या करें। इस मार्गदर्शिका के भाग 4 में भारत में परिवारों और युवा लोगों के लिए संसाधन और सहायता सेवाएँ शामिल हैं।

1

## सामान्य सुझाव

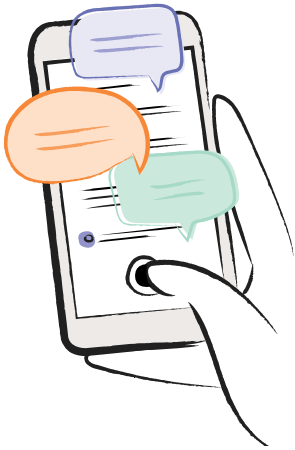


## अपने युवा व्यक्ति से खुद को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या के बारे में बात करना सुरक्षित और महत्वपूर्ण है

माता-पिता और देखभाल करने वाले युवा लोगों को उनके मानसिक स्वास्थ्य और खुद को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या के अनुभवों को समझने में मदद करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। जरूरत पड़ने पर मदद पाने के लिए युवा लोगों की सहायता करने में भी वे महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। हालांकि, कई माता-पिता और देखभालकर्ता मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-नुकसान तथा आत्महत्या जैसे विषयों के बारे में अपने युवा व्यक्ति से बात कैसे करें, इस बारे में घबराहट या अनिश्चित महसूस करते हैं (6)।

## आत्म-नुकसान और आत्महत्या के बारे में बात करना असहज हो सकता है

कई वयस्क इस बारे में चिंतित हैं कि किसी युवा व्यक्ति से खुद को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या के बारे में बात करने से उसके दिमाग में यह विचार आ सकता है या आत्मघाती व्यवहार को बढ़ावा मिल सकता है। शोध हमें बताता है कि यह सच नहीं है। बहुत सारे सबूत यह दर्शाते हैं कि, यदि आप किसी युवा व्यक्ति के बारे में चिंतित हैं या यदि आपके समुदाय के भीतर आत्महत्या से कोई मृत्यु हुई है, तो उनसे आत्महत्या के बारे में बात करना सुरक्षित हो सकता है (7-9)। वास्तव में, युवाओं ने #chatsafe टीम से कहा है कि वे चाहते हैं कि उनके माता-पिता उनकी बात सुनें तथा वे अपने माता-पिता से आत्म-नुकसान एवं आत्महत्या के बारे में खुलकर बात कर सकें।



## आत्म-नुकसान और आत्महत्या के क्या अनुभव हैं?

जब हम "खुद को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या करने के अनुभवों" के बारे में बात करते हैं, तो हमारा मतलब किसी ऐसे व्यक्ति से है जिसने किसी भी समय खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या करने का अनुभव किया हो या वह ऐसे किसी और को जानता हो जिसने यह अनुभव किया हो। ये अनुभव परत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होंगे, लेकिन इसमें वे युवा शामिल हो सकते हैं जिन्होंने आत्म-नुकसान करा हो या आत्मघाती विचार, भावनाएँ या व्यवहार रखा हो, साथ ही ऐसे युवा भी शामिल हो सकते हैं जिन्होंने अन्य लोगों को ऐसे अनुभव होते हुए देखा या सुना है। ये अनुभव ऑनलाइन या ऑफलाइन हो सकते हैं।

## माता-पिता अपने युवा व्यक्ति से स्वयं को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या करने के बारे में बात कब कर सकते हैं?

ऐसे कई कारण हैं जिनकी वजह से आप अपने युवा व्यक्ति से आत्म-नुकसान या आत्महत्या के बारे में बात करना चाहेंगे/गी। इनमें से कुछ में शामिल हो सकते हैं:

- आपको उनकी और उनकी सुरक्षा की चिंता है,
- आप उनके किसी मित्र या उनके किसी जानने वाले के बारे में चिंतित हैं,
- आपके स्थानीय समुदाय में या आपके युवा व्यक्ति के स्कूल में कोई आत्महत्या हुई है,
- किसी सार्वजनिक शख्सियत या सेलिब्रिटी की आत्महत्या से मृत्यु हो गई है और मीडिया में इसकी चर्चा की जा रही है,
- आत्म-नुकसान या आत्महत्या करने की जानकारी आपके समुदाय या सोशल मीडिया पर साझा की जा रही है,
- स्कूल के पाठ में आत्म-नुकसान या आत्महत्या के विषय को शामिल किया गया है, या
- आपके युवा व्यक्ति ने जो टीवी शो या फिल्म देखी है उसमें खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या करने का उल्लेख है या इसमें कोई ऐसा चरित्र शामिल है जो खुद को नुकसान पहुंचाता है या आत्महत्या करके मर जाता है।

जब ये चीजें होती हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने युवा व्यक्ति के साथ आत्म-नुकसान या आत्महत्या के बारे में बात करने में सहज और आत्मविश्वासी महसूस करें। आत्म-नुकसान तथा आत्महत्या के बारे में जानकारी को नज़रअंदाज़ करना, या इन विषयों के उत्पन्न होने पर इनके बारे में बात न करना, इन विषयों से जुड़ी बदनामी को बढ़ा सकता है। यह युवा लोगों को यह सोचने के लिए प्रेरित कर सकता है कि उन्हें भी खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या के बारे में बात करने से बचना चाहिए (10), जो उन्हें जरूरत पड़ने पर मदद मांगने से रोक सकता है, और इन विषयों के बारे में उपयोगी और सुरक्षित बातचीत करने के अवसर को सीमित कर सकता है।

## नीचे कुछ चीजें दी हैं जो आप किसी युवा व्यक्ति से खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या के बारे में बात करते समय कर सकते/ती हैं:

- **शांत रहें और सोचें कि आप पहले क्या कहना चाहेंगे/गी।** बातचीत शुरू करने से पहले अपने विचारों या भावनाओं और उन चीजों, जिनके बारे में आप बात करना चाहते/ती हैं, को लिखने से मदद मिल सकती है।
- **ईमानदार रहें।** अगर आपको लगता है कि बातचीत अजीब या असहज है, तो युवा व्यक्ति को यह बताना ठीक है। वे भी ऐसा ही महसूस कर सकते/ती हैं, इसलिए अपनी भावनाओं के बारे में बात करके, आप उन्हें दिखा सकते/ती हैं कि उनके लिए भी कमजोर तथा ईमानदार होना सुरक्षित है। आप इस बातचीत को शुरू क्यों करना चाहते/ती हैं इसका एक कारण है, इसलिए उस कारण के बारे में ईमानदार रहें।
- **स्पष्ट और पर्यक्ष भाषा का इस्तेमाल करें।** अस्पष्ट भाषा का प्रयोग करने से बचें, जिससे आपके युवा व्यक्ति को यह समझने में कठिनाई हो सकती है कि आप क्या कहना चाह रहे/ही हैं।
- **उन्हें गैर-आलोचनात्मक वातावरण में खुद को अभिव्यक्त करने का समय दें।** उनसे पूछें कि वे कैसा महसूस कर रहे/ही हैं और क्या उनके मन में कुछ ऐसा बोझ है जिसे वे हलका करना चाहेंगे/गी। याद रखें, हो सकता है कि वे बात करने के लिए तुरंत तैयार न हों, इसलिए यदि आप बातचीत को बाद में करने का निर्णय लेते/ती हैं, तो उन्हें बताएं कि आप किसी और समय इस मुद्दे पर दोबारा बात करेंगे। उन्हें यह बताएं कि जब वे बात करने के लिए तैयार होंगे/गी तो आप सुनने के लिए तैयार होंगे/गी।
- **प्रतिक्रियात्मक होने की कोशिश न करें या घबराएं नहीं।** आपका युवा व्यक्ति कुछ ऐसा कह सकता है जिससे आपको चिंता होती है या चिंतित महसूस होता है। उस पल में उनके साथ रहने की कोशिश करें और यह दिखाएं कि आप वहाँ उनके लिए उपस्थित हैं तथा आप उनकी बात सुनने को तैयार हैं। याद रखें कि अगर आप अटका हुआ महसूस करते/ती हैं और यह नहीं जानते/ती कि क्या करना है, तो यह भी ठीक है।
- **ज़रूरी नहीं है कि आपके पास कोई समाधान हो।** युवा लोगों ने #chatsafe टीम को बताया है कि कभी-कभी ऐसे वयस्क से सिर्फ बात करने से ही राहत मिलती है, जो कोई राय बनाए बिना बस बात सुनता है। अक्सर, युवा लोगों को कुछ राहत महसूस करने के लिए अपनी समस्याओं के उत्तर की आवश्यकता नहीं होती है। बस एक वयस्क द्वारा उनकी बात सुनना, यह दिखाना कि वे परवाह करते हैं और समाधानों के लिए नहीं भागना, मददगार हो सकता है।
- **जानकारी प्रदान करें।**
- **उन्हें उन सहायता सेवाओं और संसाधनों के बारे में बताएं जो मदद कर सकते हैं।**
- **यदि उपयुक्त हो तो आप आगे क्या करेंगे/गी, इसके बारे में एक साथ योजना बनाएं।** याद रखें कि आप स्वयं सहायता सेवाओं से बात करके यह सलाह दे सकते/ती हैं कि आपके युवा व्यक्ति की सर्वोत्तम तरीके से सहायता कैसे की जा सकती है।

- **यदि आप अपने युवा व्यक्ति के बारे में चिंतित हैं, तो उनसे सीधे पूछें कि क्या वे आत्महत्या के बारे में सोच रहे/ही हैं।** यदि आप चिंतित हैं कि उनमें आत्मघाती विचार या भावनाएं आ रही हैं, तो उनसे स्पष्ट और सीधे तरीके से पूछना महत्वपूर्ण है।
- **बातचीत को सहायक तरीके से खत्म करें।** अपने युवा व्यक्ति को बताएं कि आप उनके द्वारा अपनी भावनाओं को साझा करने की सराहना करते हैं, या जब वे साझा करने के लिए तैयार महसूस करेंगे/गी तो आप सुनने के लिए वहां होंगे/गी। उन्हें यह याद दिलाकर, उनके अनुभव को मान्य करें, कि कठिन भावनाओं के बारे में बात करना साहसपूर्ण है। यह भी एक अच्छा विचार है कि एक दूसरे के साथ फिर से बात करने के लिए समय तय कर लें और उन्हें बताएं कि जब उन्हें आपकी आवश्यकता हो तो आप उनके लिए वहां हैं।

## सुरक्षित स्थान प्रदान करना

जब आप अपने युवा व्यक्ति के साथ खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या करने के बारे में खुलकर बात करते/ती हैं, तो आप उन्हें अपने विचारों और भावनाओं को आपके साथ साझा करने के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान कर रहे/ही हैं। आप उन्हें यह भी दर्शा रहे/ही हैं कि अगर उन्हें अपनी या किसी और की चिंता है तो वे आपसे बात कर सकते/ती हैं। इस तरह से खुली बातचीत करना युवा लोगों को सहायता प्रदान करने का मूल्यवान तरीका है और यह उन्हें सुरक्षित रखने में मदद कर सकता है।

## आत्म-नुकसान और आत्महत्या के बारे में मिथक

खुद को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या के बारे में कुछ सामान्य मिथकों व भ्रान्तियों को स्वीकार करना एवं चुनौती देना महत्वपूर्ण है।



तालिका 1। आत्म-नुकसान और आत्महत्या के बारे में मिथक और तथ्य

मिथक...	तथ्य...
खुद को नुकसान पहुंचाना आत्महत्या का पर्यास है या इसका अर्थ है कि व्यक्ति आत्महत्या करना चाहता है।	खुद को नुकसान पहुंचाना अक्सर सहन करने का तरीका होता है और लोग कई कारणों से खुद को नुकसान पहुंचाते हैं। यह आवश्यक रूप से आत्महत्या का पर्यास नहीं है, और इसका हमेशा यह अर्थ नहीं होता है कि व्यक्ति आत्महत्या के बारे में सोच रहा है; हालाँकि, आत्म-नुकसान और आत्महत्या के बीच एक संबंध है। जो लोग खुद को नुकसान पहुंचाते हैं उनमें भविष्य में आत्महत्या करने का जोखिम अधिक होता है। कोई व्यक्ति गलती से खुद को अपनी अपेक्षा से अधिक गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकता है, जो उनके जीवन को जोखिम में डाल सकता है।
आत्म-नुकसान ध्यान आकर्षित करना है।	खुद को नुकसान पहुंचाने वाले ज्यादातर लोग ध्यान आकर्षित करने की कोशिश नहीं कर रहे हैं। वास्तव में, बहुत से लोग अपने स्वयं को नुकसान पहुंचाने वाले व्यवहार को छुपाने की बहुत कोशिश करते हैं।
जो लोग खुद को नुकसान पहुंचाते हैं उनमें मानसिक विकार होता है।	जबकि मानसिक रूप से बीमार लोगों में खुद को नुकसान पहुंचाना अधिक आम है, कोई भी व्यक्ति खुद को नुकसान पहुंचाने के बारे में सोच सकता है या नुकसान पहुंचा सकता है। खुद को नुकसान पहुंचाना आदत है, विकार नहीं है।
किसी से यह पूछना अच्छा विचार नहीं है कि क्या उनमें आत्महत्या के विचार आ रहे हैं।	'आत्महत्या' शब्द का इस्तेमाल करने और किसी व्यक्ति से सीधे तौर पर आत्महत्या के विचारों या पर्यासों के बारे में पूछने से तनाव या नुकसान के जोखिम की भावनाएं नहीं बढ़ती हैं।
आत्महत्या के बारे में बात करने से किसी के दिमाग में यह विचार आएगा या उन्हें आत्महत्या का पर्यास करने के लिए उकसाएगा।	आत्महत्या के बारे में सुरक्षित रूप से बात करने से किसी के दिमाग में ये विचार नहीं आते हैं या आत्मघाती विचारों या व्यवहारों की संभावना नहीं बढ़ जाती है, और आत्महत्या के बारे में बात करने से बचना इसे दूर नहीं करता है। वास्तव में, किसी व्यक्ति को आत्महत्या से संबंधित अपने विचारों, भावनाओं या व्यवहारों के बारे में बात करने का अवसर देना उनके लिए मददगार हो सकता है और नुकसान के जोखिम को कम कर सकता है।
आत्महत्या के बारे में हम जो कुछ भी कहना चाहते हैं, वह सब कहना ठीक है।	आत्महत्या के बारे में कुछ भाषा या सामग्री अनुपयोगी और परेशान करने वाली हो सकती है। असुरक्षित भाषा का उपयोग करना या आत्महत्या के पर्यास, स्थान या तरीके को दर्शाने वाली सामग्री साझा करने से उन लोगों को नुकसान होने का खतरा बढ़ सकता है जो इसे देख सकते हैं। आत्महत्या के बारे में ऑनलाइन बात करते समय सुरक्षित भाषा का उपयोग करना और यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि असुरक्षित सामग्री की रिपोर्ट की जाए या उसे हटाया जाए।
केवल कुछ ही लोग अपने जीवनकाल में आत्महत्या का विचार करेंगे, उदाहरण के लिए, मानसिक रूप से अस्वस्थ लोग।	यद्यपि बहुत सारे कारक किसी व्यक्ति को आत्मघाती विचारों या व्यवहारों के प्रति संवेदनशील बना सकते हैं, आत्महत्या किसी को भी परभावित कर सकती है।

मिथक...	तथ्य...
ऑनलाइन यह बताना आसान है कि कोई व्यक्ति आत्महत्या के बारे में सोच रहा है या नहीं।	ऑनलाइन यह बताना मुश्किल हो सकता है कि क्या कोई आत्महत्या के बारे में सोच रहा/ही है। बहुत से लोग सीधे तौर पर किसी को नहीं बताएंगे कि उनके मन में आत्महत्या के विचार आ रहे हैं, और चेतावनी के संकेत अनदेखे हो सकते हैं क्योंकि उन्हें ऑनलाइन पहचानना मुश्किल हो सकता है।
जो लोग आत्मघाती विचारों या योजनाओं के बारे में ऑनलाइन बात करते हैं, वे केवल ध्यान आकर्षित करना चाहते हैं और कभी भी आत्महत्या का पर्यास नहीं करेंगे या आत्महत्या से मरेगे नहीं।	गंभीर संकट या निराशा की भावना उन लोगों में आम है जो आत्मघाती विचार रखते हैं, और उन्हें यह सोचने के लिए प्रेरित कर सकते हैं कि आत्महत्या ही उनका एकमात्र विकल्प है। आत्महत्या के बारे में सभी चेतावनी संकेतों या बातचीत को गंभीरता से लेना और ऑनलाइन बात करते समय गैर-आलोचनात्मक भाषा का उपयोग करना महत्वपूर्ण है।
आत्महत्या एक ही कारण या घटना का परिणाम है।	आत्महत्या एक जटिल मुद्दा है और इसे किसी एक कारण या घटना से नहीं समझाया जा सकता है। अक्सर, कई जोखिम कारक किसी व्यक्ति की आत्महत्या की चपेट में आने का कारण बनते हैं। ये जोखिम कारक प्रत्येक व्यक्ति को अलग तरह से प्रभावित करेंगे, और हो सकता है कि एक व्यक्ति के लिए जोखिम कारक किसी और के लिए समान न हों।
जिन लोगों में आत्महत्या के विचार आते हैं या इसका पर्यास करते हैं वे मरने का निश्चय कर चुके होते हैं।	कभी-कभी आत्महत्या के विचार आने वाले या आत्महत्या का पर्यास करने वाले लोग, जरूरी नहीं कि मरना चाहते हों। बल्कि, वे यह मान सकते हैं कि उनके पास सामना करने के लिए कोई अन्य विकल्प या तरीके नहीं हैं। सही समय पर सहायता मिलने से इस संकट को कम किया जा सकता है और आत्महत्या को रोका जा सकता है।
आत्महत्या रोकने के लिए कोई कुछ नहीं कर सकता है। आत्महत्या के पर्यास और उनसे मृत्यु बिना किसी चेतावनी के होती है।	आत्महत्या रोकी जा सकती है। आत्महत्या के पर्यासों और मौतों को रोकने में उचित मदद बहुत प्रभावी है। यह जानना महत्वपूर्ण है कि किसी व्यक्ति का जोखिम में होना कैसे पहचानना है, और मदद लेने के लिए उनकी सहायता करने में सक्षम होना है।

## सोशल मीडिया युवाओं के लिए सहायता का एक महत्वपूर्ण स्रोत हो सकता है

युवा लोग सोशल मीडिया पर अधिक से अधिक समय बिता रहे हैं, तथा हम जानते हैं कि वे अक्सर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों को अपने विचारों और भावनाओं के बारे में बात करने के लिए सुरक्षित स्थानों के रूप में देखते हैं।

युवाओं ने हमें बताया है कि सोशल मीडिया:

- में वे समुदाय और सामाजिक संबंध की भावना बना पाते हैं,
- सहायता प्राप्त करने और जानकारी प्राप्त करने के लिए एक सुलभ व उपयुक्त तरीका प्रदान करता है, तथा
- उनके लिए गैर-अपमानित तरीके से अपनी भावनाओं पर चर्चा करने का मंच है।

इस वजह से, कुछ युवा आत्म-नुकसान और आत्महत्या के बारे में बात करने के लिए सोशल मीडिया की ओर रुख कर सकते हैं।

हम जानते हैं कि ऑनलाइन उपलब्ध खुद को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या करने वाली सामग्री के संपर्क में आने से युवा लोगों को खतरा हो सकता है, खासकर अगर जानकारी असुरक्षित या अनुपयोगी तरीके से साझा की जाती है। उदाहरण के लिए, ऐसी सामग्री जिसमें ग्राफिक जानकारी या छवियां शामिल हैं, वे परेशान कर सकती हैं या युवा लोगों को उन चीजों की नकल करने के लिए प्रेरित कर सकती हैं जो वे देखते हैं या पढ़ते हैं (11)। हालांकि, शोध से पता चला है कि जब मुख्यधारा के मीडिया में आत्महत्या के बारे में जानकारी जिम्मेदारी और संवेदनशीलता से साझा की जाती है तो आत्महत्या की दरें कम हो सकती हैं। इस कारण से, युवाओं को इन वार्तालापों को ऑनलाइन सुरक्षित रूप से कर पाने में मदद करने तथा उन्हें सुरक्षित और जिम्मेदार तरीके से जानकारी को बनाने एवं साझा करने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए #chatsafe दिशानिर्देश बनाए गए थे।



2

स्वयं को नुकसान पहुँचाने  
और आत्महत्या करने के बारे  
में सुरक्षित ऑनलाइन संचार  
कैसा दिखता है?





सुरक्षित ऑनलाइन बातचीत का मतलब है युवा लोगों द्वारा उपयोग की जाने वाली भाषा, वह मौखिक तथा दृश्य ऑनलाइन सामग्री जिसे युवा लोग बनाते हैं और उपभोग करते हैं, एवं वह समर्थन जो युवा लोग एक दूसरे को ऑनलाइन प्रदान कर सकते हैं।

यह माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए सुरक्षित तथा असुरक्षित भाषा के बीच अंतर जानने तथा ऑनलाइन व ऑफलाइन दोनों तरीकों से आपस में ही सुरक्षित बातचीत का अभ्यास करने में मददगार है। ऐसा इसलिए है क्योंकि युवा लोग हमारे द्वारा उपयोग की जाने वाली भाषा की नकल कर सकते हैं, तथा जबकि सुरक्षित बातचीत आत्म-नुकसान और आत्महत्या के कलंक को कम कर सकती है, वहीं असुरक्षित भाषा हानिकारक कलंक को मजबूत कर सकती है (12)। असुरक्षित भाषा अनजाने में किसी को यह संदेश भी भेज सकती है कि हम खुद को नुकसान पहुँचाने और आत्महत्या के बारे में बात करने के लिए सुरक्षित व्यक्ति नहीं हैं। वयस्कों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे स्वयं ऐसी भाषा का प्रयोग करें जो बातचीत को आगे बढ़ाए तथा यदि युवा लोग असुरक्षित महसूस कर रहे हैं तो उन्हें संपर्क करने के लिए आमंत्रित करें।

## आप इस जानकारी का उपयोग कैसे कर सकते/ती हैं

यह खंड इस बारे में जानकारी प्रदान करता है कि आपका युवा कैसे खुद को नुकसान पहुँचाने और आत्महत्या के बारे में सुरक्षित रूप से ऑनलाइन सामग्री बना सकता है एवं उसका जवाब दे सकता है, जिसमें अपनी कहानी बताना, किसी ऐसे व्यक्ति तक पहुँचना जिसके बारे में वे चिंतित हैं, एवं किसी ऐसे व्यक्ति को याद करना शामिल है जिसकी आत्महत्या के कारण मृत्यु हुई हो। माता-पिता और देखभालकर्ता इस जानकारी का उपयोग सुरक्षित व्यवहार को दर्शाने और अपने युवा व्यक्ति को ऑनलाइन सुरक्षित रहने में सहायता करने के लिए कर सकते हैं। आप इसे अपने युवा व्यक्ति के साथ बातचीतों के शुरुआती बिंदु के रूप में उपयोग करना चाह सकते/ती हैं कि वे ऑनलाइन आत्म-नुकसान और आत्महत्या सामग्री के साथ कैसे जुड़ते हैं, या इन बातचीतों के पहले, दौरान और बाद में संदर्भित करने के लिए एक मार्गदर्शिका के रूप में।



## शब्द और दृश्य मायने रखते हैं

#chatsafe माता-पिता और देखभाल करने वालों को प्रोत्साहित करता है कि जब वे अपने युवा व्यक्ति से आत्म-नुकसान और आत्महत्या के बारे में बात करें तो सुरक्षित भाषा का उपयोग करें। माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए यह भी एक अच्छा विचार है कि वे अपने युवा व्यक्ति को सुरक्षित संचार के महत्व को समझने में मदद करें एवं अपने साथियों के साथ आत्म-नुकसान और आत्महत्या के बारे में बात करते समय उन्हें सुरक्षित भाषा का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।

जबकि कुछ माता-पिता और देखभाल करने वाले अपने युवा व्यक्ति द्वारा खुद को नुकसान पहुँचाने या आत्महत्या करने के बारे में ऑनलाइन बात करने के बारे में चिंतित महसूस कर सकते हैं, ये वार्तालाप होते ही हैं, तथा यदि वे सुरक्षित रूप से संचार करते हैं तो ये युवा व्यक्ति के लिए मददगार हो सकते हैं।

गैर-अपमानजनक भाषा का उपयोग करना महत्वपूर्ण है, और आशा, पुनर्प्राप्ति तथा सहायता प्राप्त करने की कहानियों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। अपने युवा व्यक्ति को किसी ऐसे व्यक्ति के साथ अपनी भावनाओं के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करके जिस पर वे भरोसा करते हैं, आत्म-नुकसान तथा आत्महत्या रोकने योग्य होने पर ध्यान केंद्रित करके, एवं उन्हें याद दिलाते हुए कि मदद हमेशा उपलब्ध है, आप उन्हें इन वार्तालापों को सुरक्षित रूप से करने के लिए कौशल प्रदान कर सकते/ती हैं।

नीचे दी गई तालिका में सुरक्षित और असुरक्षित भाषा के उदाहरण शामिल हैं। हम जानते हैं कि कुछ स्थानों पर लोगों द्वारा ऐसी भाषा का उपयोग करना बहुत आम है जिसे हमने नीचे असुरक्षित भाषा के रूप में सूचीबद्ध किया है, तथा यह कि इन आदतों को बदलना कठिन हो सकता है। हम माता-पिता और देखभाल करने वालों को प्रोत्साहित करते हैं कि इन विषयों पर जितना संभव हो सके, बात करते समय सुरक्षित भाषा का उपयोग करें। इन विकल्पों से अवगत होना और यह समझना कि भाषा क्यों महत्वपूर्ण है, पहला मूल्यवान कदम हो सकता है।

## तालिका 2। असुरक्षित और सुरक्षित भाषा

असुरक्षित भाषा	सुरक्षित विकल्प	क्यों?
आत्महत्या को आपराधिक या पाप के रूप में वर्णित करना, उदाहरण के लिए, "आत्महत्या कर ली"।	गैर-आलोचनात्मक भाषा का प्रयोग करें, उदाहरण के लिए, "अपनी जान स्वयं ले ली", "आत्महत्या से मर गया", या "आत्महत्या से मौत"।	आत्महत्या को आपराधिक या पापी के रूप में वर्णित करना उन लोगों के लिए कलंक को बढ़ाता है जिन्हें आत्महत्या के विचारों या पर्यासों का अनुभव है, तथा उन लोगों के लिए जिन्होंने आत्महत्या के कारण किसी को खो दिया है। यह उन लोगों के लिए भी अलग-थलग करने वाला हो सकता है जो जोखिम में हैं और उन्हें मदद मांगने से हतोत्साहित कर सकता है।
जीवन की समस्याओं, तनाव या मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लिए आत्महत्या को "समाधान" के रूप में वर्णित करना। उदाहरण के लिए, "वे अब बेहतर जगह पर हैं" या "उनकी पीड़ा समाप्त हो गई है"।	मदद, आशा और पुनर्प्राप्ति पर जोर दें। इस बात पर स्पष्ट रहें कि आत्महत्या रोकी जा सकती है और अपरिहार्य नहीं है।	आत्महत्या को "समाधान" के रूप में वर्णित करना इसे आकर्षक बना सकता है। यह उन लोगों को भी प्रोत्साहित कर सकता है जिनमें सामना करने के तरीकों, सहायता और पेशेवर मदद का उपयोग करने के बजाय आत्महत्या को एक वास्तविक विकल्प के रूप में देखने का जोखिम है।
आत्महत्या को ग्लैमरस, रोमांटिक या आकर्षक के रूप में वर्णित करना, उदाहरण के लिए, "किसी पिर्यजन से जुड़ना"।	तटस्थ भाषा का प्रयोग करें, उदाहरण के लिए, "आत्महत्या का पर्यास" या "आत्महत्या से मौत"।	आत्महत्या को ग्लैमराइज़ करना उन लोगों को प्रभावित कर सकता है जिनमें इस बात का जोखिम है कि वे इसे आकर्षक समझते हैं। इस असुरक्षित भाषा का उपयोग करके किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में बात करना जिसकी मृत्यु आत्महत्या की वजह से हुई है, दूसरों को उनके आत्महत्या के व्यवहार या पर्यास की नकल करने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है।
आत्महत्या के बारे में इस तरीके से बात करना जिससे ऐसा लगे कि यह गंभीर और जटिल नहीं है। उदाहरण के लिए, किसी एक घटना को आत्महत्या के लिए दोष देना या ऐसा प्रतीत कराना कि आत्महत्या किसी एक कारण, जैसे डराना-धमकाना या अवसाद का परिणाम थी।	आत्महत्या के चेतावनी संकेतों के बारे में बात करें और लोगों को याद दिलाएं कि आत्महत्या का कोई एक कारण नहीं है। इस बारे में सावधान रहें कि आत्महत्या से हुई किसी विशेष मृत्यु के विशिष्ट कारणों या जोखिम कारकों के बारे में अनुमान न लगाएं। इस संदर्भ में गपशप करना दखल देने वाला और हानिकारक हो सकता है।	आत्महत्या एक जटिल मुद्दा है और शायद ही कभी किसी एक कारण का परिणाम होता है। आत्महत्या को अत्यधिक सरलीकृत करना हानिकारक रूढ़िवादिता में योगदान कर सकता है और लोगों के लिए विभिन्न चेतावनी संकेतों तथा जोखिम कारकों के बारे में जागरूक होना अधिक कठिन बना सकता है। आत्महत्या के कारणों को सरल बनाने से वे लोग भी अधिक जोखिम में आ सकते हैं जो किसी विशिष्ट कारण से पहचान करते हैं।
आत्महत्या को सनसनीखेज बनाना, उदाहरण के लिए, "आत्महत्या महामारी", या "आसमानी दरे" या "हर कोई खुद को मार रहा है"।	अधिक तटस्थ और सटीक भाषा का प्रयोग करें, उदाहरण के लिए, "आत्महत्या की बढ़ती दरे"। इस बात पर जोर दें कि आत्महत्या रोकी जा सकती है।	अतिरंजित या सनसनीखेज भाषा की वजह से आत्महत्या एक अपेक्षित या रोका न जा सकने वाला परिणाम लग सकता है, जो उन लोगों के लिए निराशा की भावना पैदा कर सकता है जो जोखिम में हैं।
आलोचनात्मक होना और मिथकों, कलंक या रूढ़ियों को दोहराना। उदाहरण के लिए, "आत्महत्या कायरों के लिए है", या "यह चलन में है, फैशन है, या भावनात्मक या जाहिल चीज है"।	गैर-आलोचनात्मक भाषा का प्रयोग करें और मिथकों या रूढ़ियों का सामना करने के लिए आत्महत्या के बारे में तथ्य प्रदान करें।	आत्महत्या के बारे में मिथक और रूढ़ियों की वजह से आप किसी को वास्तव में जोखिम में होने पर पहचान नहीं पाते हैं। बदनामी उन लोगों के बारे में हानिकारक विचारों में भी योगदान देती है जो आत्महत्या के जोखिम के प्रति संवेदनशील होते हैं और यह उन्हें मदद मांगने से अलग-थलग या निराश महसूस करा सकती है।

असुरक्षित भाषा	सुरक्षित विकल्प	क्यों?
<p>आत्महत्या या आत्महत्या के पर्यास के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करना। उदाहरण के लिए, विधि या स्थान के बारे में जानकारी।</p>	<p>आत्महत्या से हुई मौत या आत्महत्या के पर्यास के बारे में किन्हीं भी विवरणों का उल्लेख करना आवश्यक है या नहीं, इस पर पुनर्विचार करें। इसके बजाय व्यापक या सामान्य शब्दों का पर्योग करें।</p>	<p>आत्म-नुकसान या आत्महत्या के बारे में विस्तृत जानकारी इसे देखने वाले लोगों को परेशान कर सकती है। यह कुछ लोगों को जो वे देखते हैं उसकी कॉपी या नकल करने के लिए भी प्रेरित कर सकती है।</p>
<p>आत्महत्या को वांछित परिणाम के रूप में वर्णित करना, उदाहरण के लिए, "सफल", "असफल", या "असफल पर्यास"।</p>	<p>तटस्थ भाषा का पर्योग करें जैसे "आत्महत्या से मृत्यु", "आत्महत्या का पर्यास" या "गैर-घातक पर्यास"।</p>	<p>आत्महत्या को "सफल" कहना यह बताता है कि कुछ सकारात्मक हासिल किया गया है, भले ही आत्महत्या एक दुःखद परिणाम है। दूसरी ओर, "असफल" या "असफल पर्यास" से पता चलता है कि व्यक्ति ने वांछित परिणाम प्राप्त नहीं किया है, जिससे लोग और अधिक घातक तरीकों का उपयोग कर सकते हैं।</p>
<p>व्यक्ति को लेबल करना। उदाहरण के लिए, "ध्यान आकर्षित करने वाला" या "झूठा"।</p> <p>आलोचना करना या टिप्पणियां करना, उदाहरण के लिए, "फिर से नहीं" या "ध्यान आकर्षित करना बंद करें"।</p>	<p>आत्महत्या के बारे में वार्तालापों को गंभीरता से लें और आत्महत्या का पर्यास करने वाले किसी व्यक्ति के बारे में बात करते समय गैर-आलोचनात्मक भाषा का उपयोग करें।</p>	<p>जो लोग आत्महत्या की बात करते हैं वे अक्सर गंभीर संकट या निराशा का अनुभव कर रहे होते हैं। बदनामी या आलोचनात्मक भाषा से जोखिम वाले लोग और अधिक अलग-थलग महसूस कर सकते हैं, लेकिन सही समय पर समर्थन आत्महत्या के पर्यास को रोक सकता है।</p>
<p>आत्म-नुकसान या आत्महत्या को प्रोत्साहित करना, उदाहरण के लिए, "बस कर लो", या "आप किस बात का इंतज़ार कर रहे/ही हैं?"</p>	<p>सहानुभूति रखें और व्यक्ति को मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करें।</p>	<p>खुद को नुकसान पहुँचाने और आत्महत्या करने की अभिव्यक्तियों को हमेशा गंभीरता से लिया जाना चाहिए। कमजोर व्यक्ति आत्म-नुकसान या आत्महत्या के व्यवहार को प्रोत्साहित करने वाली टिप्पणियों पर कार्रवाई कर सकता है, जिससे चोट लग सकती है या मृत्यु हो सकती है। सहायता पाने के व्यवहार को प्रोत्साहित करने से आत्म-नुकसान तथा आत्महत्या को रोका जा सकता है।</p>

## शब्दों की तरह, कुछ दृश्य सामग्री भी हानिकारक हो सकती है

दृश्य सामग्री का अर्थ फ़ोटो, वीडियो, पूर्व-रिकॉर्डेड और लाइव स्ट्रीम, GIFS, मीम्स, कहानियां, रील, एनिमेशन, इमोजी, स्टिकर और अन्य छवि-आधारित सामग्री से है।

नीचे बॉक्स 1 में दृश्य सामग्री के प्रकार शामिल हैं जो सामग्री में दिखाए गए लोगों के साथ-साथ उन्हें देखने वालों पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। उदाहरण के लिए, असुरक्षित छवियां गोपनीयता का उल्लंघन कर सकती हैं, संकट पैदा कर सकती हैं, खुद को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या करने के कुछ तरीकों या स्थानों को बढ़ावा दे सकती हैं, और उन लोगों को प्रभावित कर सकती हैं जो खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या के व्यवहारों की नकल करने के जोखिम में हैं।

दृश्य सामग्री पोस्ट करते समय, आप या आपका युवा व्यक्ति संदर्भ के लिए कैप्शन या विवरण बॉक्स पर विचार करना चाह सकता है, उदाहरण के लिए, पृष्ठभूमि की जानकारी के लिए।

बॉक्स 1। दृश्य संचार

### असुरक्षित सामग्री

ऐसी सामग्री जो स्वयं को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या करने के स्थान को दर्शाती है। उदाहरण के लिए, कोई विशिष्ट घटना कब और कहाँ घटी।

ऐसी सामग्री जो विधि, प्रक्रिया को दर्शाती है या स्वयं को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या तक ले जाती है। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति ने क्या किया या उसने कैसे किया।

निर्देशात्मक सामग्री जो वर्णन करती है कि खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या के व्यवहार में कैसे शामिल हों।

ऐसी सामग्री जो स्वयं को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या करने के नतीजे या परिणाम को दर्शाती है। इसमें किसी व्यक्ति या स्थान को आत्म-नुकसान या आत्महत्या का व्यवहार करने से पहले और बाद में दिखाने वाली सामग्री शामिल हो सकती है। उदाहरण के लिए, ऐसे फोटो या वीडियो जो किसी व्यक्ति के खुद को नुकसान पहुंचाने वाले व्यवहार में शामिल होने से पहले और बाद में उसके या उसके शरीर के विशिष्ट हिस्सों की तुलना करते हैं।

ऐसी सामग्री जो किसी व्यक्ति की आत्महत्या से मृत्यु होने पर उसके परिवार के सदस्यों या दोस्तों को, उनकी अनुमति के बिना, शोक करता दिखाती है।

मृत व्यक्ति के शरीर की तस्वीरें या वीडियो, उदाहरण के लिए, उनकी मृत्यु के स्थान पर, या अंतिम संस्कार के दृश्य से।

ऐसी सामग्री जो ऊपर वर्णित किसी भी चीज को धुंधला या सेंसर किए हुए तरीके से दर्शाती है, लेकिन साथ के विषय में असुरक्षित विवरणों को भी शामिल करती है। उदाहरण के लिए, कैप्शन, विवरण बॉक्स या हैशटैग में किसी विशिष्ट विधि या स्थान का विवरण।

## आपका युवा कैसे सुरक्षित रूप से अपने स्वयं के अनुभव के बारे में सामग्री बना सकता है

#chatsafe दिशानिर्देश युवा लोगों को रुकने के लिए और यह सोचने के लिए कुछ समय लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं कि वे ऑनलाइन कौन सी सामग्री पोस्ट कर रहे हैं तथा क्यों पोस्ट कर रहे हैं। यह उन्हें यह सोचने के लिए याद दिलाने में भी सहायक हो सकता है कि उनकी सामग्री उन्हें और अन्य लोगों को कैसे प्रभावित कर सकती है, तथा बातचीत करने का क्या कोई अलग तरीका है जो ज़्यादा सुरक्षित या अधिक सहायक हो सकता है।

## ऑनलाइन संचार के बारे में याद रखने योग्य बातें

यदि आपका युवा व्यक्ति खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या से संबंधित ऑनलाइन सामग्री बनाने और पोस्ट करने जा रहा है, तो उसे निम्नलिखित की याद दिलाना महत्वपूर्ण है:

- हो सकता है कि वे यह नियंत्रित न कर पाएं कि उनकी सामग्री कौन देखे, तथा कोई भी और हर कोई संभवतः उनकी सामग्री देख सकता है। अन्य लोग भी उनकी सामग्री को साझा, डाउनलोड, स्क्रीनशॉट, स्क्रीन रिकॉर्ड या बदल सकते हैं। इसके प्रभाव लंबे समय तक चलने वाले हो सकते हैं, तथा उन पर, उनके रिश्तों पर और उनके करियर पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।
- गलत, बदनाम करने वाली या असुरक्षित सामग्री का दूसरों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।
- इंटरनेट स्थायी हो सकता है: 'एक बार इंटरनेट पर, हमेशा इंटरनेट पर'।
- उनके सोशल मीडिया एल्गोरिदम उनके पोस्ट से प्रभावित हो सकते हैं, जिसका अर्थ है कि वे आत्म-नुकसान और आत्महत्या की और अधिक सामग्री देख सकते हैं।
- पोस्ट करने से पहले रुकें और सोचें।
- अपनी सामग्री बनाने और पोस्ट करने के बाद अगर वे अच्छा महसूस नहीं करते हैं, तो उनके पास इसकी योजना हो।

## अपने बारे में पोस्ट कर रहे हैं

### इससे पहले कि आपका युवा अपने बारे में पोस्ट करे

यदि आपका युवा व्यक्ति खुद को नुकसान पहुँचाने या आत्महत्या करने के अपने स्वयं के अनुभवों के बारे में ऑनलाइन सामग्री पोस्ट करना चाहता है, तो यहाँ कुछ परश्न दिए गए हैं जो उन्हें पूछना सहायक हो सकते हैं:

- अपने अनुभव को ऑनलाइन साझा करने से आपको कैसा महसूस होगा? क्या किसी दोस्त या परिवार के सदस्य को पहले इसे पढ़ने के लिए कहना मददगार होगा?
- आप पोस्ट क्यों कर रहे/ही हैं?
- आप अपना अनुभव साझा करके क्या हासिल करने की उम्मीद करते/ती हैं? क्या आप जागरूकता बढ़ाना चाहते/ती हैं या आप सहायता की तलाश कर रहे/ही हैं? क्या उन चीजों को प्राप्त करने के और अधिक परभावी तरीके हैं?
- क्या आपको मदद की ज़रूरत है? आपकी मदद करने के लिए सबसे अच्छा व्यक्ति कौन है? क्या आपको लगता है कि आत्महत्या के विचारों, भावनाओं या व्यवहारों के साथ अपने वर्तमान या पिछले अनुभव के बारे में किसी मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने से आपको लाभ होगा? आपके लिए कौन से संसाधन, लोग या मितर् उपलब्ध हैं?
- आप क्या साझा करने में सहज महसूस करते/ती हैं? आप क्या छोड़ना या निजी रखना पसंद करेंगे/गी?
- आपकी पोस्ट कौन देखेगा? उदाहरण के लिए, क्या आप किसी पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य साइट, किसी अनाम फ़ोरम या किसी सार्वजनिक प्लेटफ़ॉर्म पर पोस्ट कर रहे/ही हैं?
- आपकी पोस्ट आपके मितर्, परिवार के अन्य सदस्यों और साथियों को कैसे परभावित कर सकती है?
- क्या आपकी पोस्ट पढ़ने वाले लोग आपके अनुभव के बारे में पढ़ने के बाद खुद की या अपने पिर्यजनों की मदद करना जान पाएंगे? यदि नहीं, तो इस बारे में कुछ सुझाव देना मददगार हो सकता है कि अतीत में किस चीज ने आपकी मदद की है।
- क्या साझा करने के कोई अन्य परिणाम हैं? क्या लाभ हानियों से अधिक हैं?
- पोस्ट करने के बाद आप अपनी देखभाल कैसे कर सकते/ती हैं?

### अगर उन्हें मदद की ज़रूरत है

यदि आपका युवा पोस्ट इसलिए कर रहा है क्योंकि उन्हें मदद की ज़रूरत है, तो उन्हें सार्वजनिक रूप से पोस्ट करने के बजाय किसी ऐसे व्यक्ति को निजी या परत्यक्ष संदेश भेजने के लिए पर्रोत्साहित करें जिसे वे जानते हैं जैसे परिवार का कोई अन्य सदस्य, या मितर् जिस पर वे भरोसा करते हैं तथा जो उनकी मदद कर सकता है। संदेश में उन्हें यह स्पष्ट करना चाहिए कि उन्हें सहायता की आवश्यकता है। उन्हें यह याद दिलाना मददगार होता है कि दोस्त उनकी सुरक्षा के लिए ज़िम्मेदार नहीं हैं।

### यदि वे अन्य कारणों से पोस्ट कर रहे हैं

यदि वे अन्य कारणों से अपने स्वयं के अनुभवों के बारे में सामग्री बनाना और पोस्ट करते हैं, उदाहरण के लिए, यदि वे अपनी कहानी साझा करना चाहते हैं, तो वे अपनी सामग्री का उपयोग सहायता, आशा और ठीक होने पर जोर देने के लिए कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, वे निम्न शामिल कर सकते हैं:

- वे चीजें जो उन्हें अपने विचारों या इच्छाओं पर कार्य करने से रोकती हैं।
- उन लोगों, स्थानों, कार्यनीतियों और व्यक्तिगत ताकतों को जिन्होंने उन्हें सामना करने में मदद की।
- वो चीजें जो उन्होंने हासिल की हैं।
- मदद मांगने के सकारात्मक अनुभव, उदाहरण के लिए, किसी मितर् या परिवार के सदस्य से बात करना।
- ठीक होने की परकिर्या में उतार चढ़ाव हैं और हर किसी के लिए अलग दिख सकती है।
- ऐसे संदेश जो मदद मांगने को पर्रोत्साहित करते हैं।
- हेल्पलाइन के लिंक।

यह सामग्री निजी या सार्वजनिक हो सकती है। सामग्री पोस्ट करने से पहले, आपके युवा व्यक्ति को यह तय करना चाहिए कि क्या वे टिप्पणियों की अनुमति देंगे। यदि वे टिप्पणियों की अनुमति देते हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि वे नियमित रूप से टिप्पणियों की निगरानी करें और उन्हें मॉडरेट करें। असुरक्षित टिप्पणियों को हटाया और रिपोर्ट किया जा सकता है। यदि आपके युवा व्यक्ति की सामग्री के साथ बातचीत करने वाले लोगों को सहायता की आवश्यकता है, तो हेल्पलाइन विवरण प्रदान किए जा सकते हैं। यदि आपका युवा अनिच्छुक है या बार-बार टिप्पणियों को देखने और नियंत्रित करने में करने में असमर्थ है, तो उन्हें शुरुआत में ही अपनी पोस्ट के लिए टिप्पणी का विकल्प बंद कर देना चाहिए।



## इन चीजों से बचें

दूसरों पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों के जोखिम को कम करने के लिए, उन्हें निम्नलिखित को नहीं करना चाहिए या इनसे बचना चाहिए:

- वर्तमान में या पिछली आत्म-नुकसान या आत्महत्या की योजनाएं या प्रयास, जैसे कि क्या, कैसे, कब और कहाँ।
- आत्म-नुकसान या आत्महत्या से मरने के बारे में जानकारी या निर्देश।
- अधिक गंभीर रूप से खुद को कैसे नुकसान पहुँचाना है, इस पर जानकारी।
- आत्म-नुकसान या आत्महत्या को बढ़ावा देना।
- दूसरों को आत्म-नुकसान करने या आत्महत्या से मरने के लिए प्रोत्साहित करना।
- दूसरों को खुद को नुकसान पहुँचाने या आत्महत्या की गतिविधियों की कॉपी या नकल करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- आत्म-नुकसान या आत्महत्या-समर्थक वेबसाइटों या समुदायों के लिंक प्रदान करना।
- सुसाइड नोट या अलविदा संदेश।
- खुद को नुकसान पहुँचाने या आत्महत्या को दर्शाने वाली ग्राफिक सामग्री।
- आत्म-नुकसान या आत्महत्या करने से पहले और बाद वाली सामग्री।
- आत्म-नुकसान या आत्महत्या वाली चालू कार्रवाइयां दर्शाने वाली सामग्री।
- खुद को नुकसान पहुँचाने का तरीका दिखाने वाली सामग्री, उदाहरण के लिए, इस्तेमाल की गई चीजें।
- खुद को नुकसान पहुँचाने या आत्महत्या करने की जगह दिखाने वाली सामग्री।
- इसमें खुद को नुकसान पहुँचाने या आत्महत्या को बढ़ावा देने वाले हैशटैग शामिल हैं।
- इसमें खुद को नुकसान पहुँचाने या आत्महत्या करने के तरीकों को दर्शाने वाले इमोजी भी शामिल हैं।
- अन्य लोगों को उनकी सुरक्षा के लिए जिम्मेदार महसूस कराना।

## किसी और के बारे में पोस्ट करना

दूसरे लोगों की निजता और सहमति का सम्मान करना महत्वपूर्ण है। अपने युवा व्यक्ति को इस बात के लिए प्रोत्साहित करें कि वह किसी और की कहानी के बारे में उनकी अनुमति के बिना पोस्ट न करें।

यदि वे किसी और के बारे में पोस्ट करते हैं, तो उन्हें निम्नलिखित से बचने के लिए याद दिलाएं:

- किसी व्यक्ति या उनके आत्म-नुकसान या आत्मघाती विचारों, भावनाओं या व्यवहारों का मज़ाक उड़ाना।
- हास्य का प्रयोग। भले ही इसमें अच्छे इरादे हों या अगर कोई अंदरूनी मजाक हो, हास्य असंवेदनशील के रूप में सामने आ सकता है और हो सकता है कि दूसरों को यह समझ में न आए।
- खुद को नुकसान पहुँचाने या आत्महत्या की गतिविधियों के लिए सहायता व्यक्त करना।
- अन्य लोगों के सुसाइड नोट या अलविदा संदेश पोस्ट करना।



## युवा लोगों को किसी ऐसे व्यक्ति तक पहुंचने में सहायता करना जिसके बारे में वे चिंतित हैं

यदि आपका युवा किसी के द्वारा ऑनलाइन पोस्ट की गई किसी चीज के कारण उस व्यक्ति के लिए चिंतित है, तो उसे हमेशा इसे गंभीरता से लेने के लिए और यह तय करने के लिए कि क्या वह जवाब देने में सहज महसूस करता है, के लिए प्रोत्साहित करें। यदि आपका युवा व्यक्ति जवाब नहीं देना चाहता है, तो अन्य चीजें हैं जो वे मदद के लिए कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, उस प्लेटफॉर्म पर सामग्री की रिपोर्ट करना।

हो सकता है कि कुछ युवा लोग सामग्री की रिपोर्ट न करें यदि उन्हें यह चिंता है कि यह किसी और को परेशानी में डाल देगा। आप उन्हें याद दिला सकते हैं कि ऐसा नहीं है, और यह कि सामग्री की रिपोर्ट करना व्यक्ति को सहायता प्राप्त करने में मदद कर सकता है, साथ ही अन्य लोगों को सुरक्षित रख सकता है। रिपोर्टिंग के बारे में और अधिक जानकारी भाग 4 में शामिल है।

आपके युवा व्यक्ति के लिए किसी विश्वसनीय वयस्क, उदाहरण के लिए, आप स्वयं, माता-पिता/परिवार के किसी अन्य सदस्य, या शिक्षक, को सूचित करना भी मददगार होगा। यदि उपलब्ध हो, तो वे किसी पेशेवर से भी सलाह ले सकते हैं, जैसे कि चिकित्सक से, या हेल्पलाइन पर कॉल कर सकते हैं।

यदि आप जानते हैं कि आपका युवा व्यक्ति किसी के बारे में चिंतित है, तथा वे खुद को नुकसान पहुँचाने और आत्महत्या के बारे में ऑनलाइन बातचीत कर रहे हैं, तो उन्हें याद दिलाने के लिए नीचे कुछ बातें दी गई हैं।

### इससे पहले कि आपका युवा किसी मितर् को चेक इन करे

दूसरों तक ऑनलाइन पहुंचना कई लोगों के लिए मान्यता, जुड़ाव और सहायता का एक महत्वपूर्ण स्रोत हो सकता है। यह सुनिश्चित करें कि आप अपने युवा व्यक्ति को हमेशा ऐसी कोई भी सामग्री को, जो यह सुझाती हो कि कोई व्यक्ति आत्महत्या के बारे में सोच रहा है, गंभीरता से लेने के बारे में बताएं, परंतु यह भी सुनिश्चित करें कि वे इस बारे में सीमाएं निर्धारित कर रहे हैं कि वे किस प्रकार की सहायता दे सकते हैं और वे इसे कब दे सकते हैं।

दूसरों तक पहुंचने से पहले, #chatsafe दिशानिर्देश युवाओं को प्रोत्साहित करते हैं कि वे स्वयं की जांच करें तथा ये जांचें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं। आप अपने युवा व्यक्ति के साथ निम्नलिखित प्रश्नों का पता लगाना चाह सकते/ती हैं:

- आप कैसा महसूस कर रहे/ही हैं?
- क्या आप इस व्यक्ति को समर्थन प्रदान करने में सक्षम हैं?
- क्या आप जानते हैं कि सहायता कहाँ से माँगी जाए या ज़रूरत पड़ने पर अधिक व्यापक सहायता कहाँ से प्राप्त की जाए?
- क्या इससे आप असुरक्षित या परेशान महसूस करेंगे?

यदि वे जो सामग्री देखते हैं वह परेशान करने वाली है या यदि आपका युवा व्यक्ति जवाब देने में सहज महसूस नहीं करता है, तो कोई बात नहीं है।

युवाओं को उनके द्वारा प्रदान की जाने वाली सहायता की सीमाओं को पहचानना चाहिए और यह समझना चाहिए कि किसी और की सुरक्षा उनकी जिम्मेदारी नहीं है। सीमाओं के बिना सहायता प्रदान करना किसी युवा व्यक्ति के लिए भारी बोझ की तरह महसूस हो सकता है, खासकर अगर कोई दोस्त या साथी उन्हें निजी तौर पर मैसेज कर रहा हो या उन्हें इसे गुप्त रखने के लिए कह रहा हो।

माता-पिता या देखभालकर्ता के रूप में, आप अपने युवा व्यक्ति को यह याद दिलाकर सहायता कर सकते हैं कि वे निम्न कर सकते हैं:

- मदद के लिए आपके पास आएं, और किसी विश्वसनीय वयस्क, जैसे स्वयं आपको या किसी और को सूचित करें,
- यह तय करें कि क्या वे जवाब देने में सक्षम और इच्छुक महसूस करते हैं: यह भी ठीक है अगर वे ऐसा नहीं करते हैं, या अगर उन्हें लगता है कि वे इसे अकेले नहीं कर सकते हैं,
- पेशेवर सलाह लें, और
- प्रसंगिक प्लेटफॉर्म पर सामग्री की रिपोर्ट करें।

### उन्हें आगे क्या करना चाहिए?

यदि आपका युवा व्यक्ति किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में चिंतित है जिसे आत्महत्या का तत्काल जोखिम प्रतीत होता है या आत्महत्या का प्रयास करने की प्रक्रिया में है, तो उन्हें निम्नलिखित कार्य करने चाहिए:

- यदि वे पहले से ही उस व्यक्ति से बात कर रहे हैं, तो वे उन्हें स्वयं ही आपातकालीन सेवाओं को कॉल करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।
- यदि वे व्यक्ति से बात नहीं कर रहे हैं, यदि व्यक्ति सहायता प्राप्त करने के लिए तैयार नहीं है, या यदि अतिरिक्त समय नहीं है, तो तुरंत 112 पर कॉल करें।
- व्यक्ति के परिवार से, उन्हें यह बताने के लिए संपर्क करें।

यदि व्यक्ति को आत्महत्या का तत्काल जोखिम नहीं है, और आपका युवा व्यक्ति प्रतिक्रिया देने का निर्णय लेता है, तो उन्हें निम्न के लिए प्रोत्साहित करें:

- उनके पास कितना समय उपलब्ध है और वे किस प्रकार की सहायता दे सकते हैं तथा क्या नहीं दे सकते हैं, इसके बारे में स्वयं के लिए सीमाएँ निर्धारित करें।
- बात करने का वह तरीका चुनें जिसके साथ वे सबसे अधिक सहज महसूस करते हैं और जो उस व्यक्ति के साथ उनके संबंध के लिए सबसे उपयुक्त है। उदाहरण के लिए, सार्वजनिक टिप्पणियाँ, निजी संदेश, फ़ोन या वीडियो कॉल या ऑफ़लाइन मिलना। वे उस व्यक्ति, जो जोखिम में है, से भी पूछ सकते हैं कि वे कैसे संपर्क करना पसंद करेंगे।
- उन प्रतिक्रियाओं या इमोजी का उपयोग करने से बचें जो असुरक्षित आत्म-नुकसान या आत्महत्या सामग्री को बढ़ावा देती हैं, अथवा इसे आत्म-नुकसान या आत्महत्या के उपहासपूर्ण रूप में समझा जा सकता है।

## बातचीत को शुरु करना, जारी रखना और समाप्त करना

आपका युवा व्यक्ति इस तरह से बातचीत शुरु कर सकता है:

- उनकी सामग्री के आधार पर दूसरे व्यक्ति की भावनाओं को स्वीकार करके, और दूसरे व्यक्ति को यह बताना कि वे उनके बारे में चिंतित क्यों हैं।
- उस व्यक्ति को बताना कि वे परवाह करते हैं।

बातचीत के दौरान, आपका युवा यह कर सकता है:

- दूसरे व्यक्ति को अपने विचारों, भावनाओं और अनुभवों को अपने शब्दों में समझाने दें।
- निर्णय, धारणाओं या रुकावटों के बिना प्रतिक्रिया दें।

बातचीत के दौरान, आपके युवा व्यक्ति को निम्नलिखित से बचना चाहिए:

- आत्म-नुकसान या आत्महत्या के व्यवहारों को प्रोत्साहित करना या उनका समर्थन करना, उदाहरण के लिए, संयुक्त आत्महत्या के लिए कहना, उन्हें अपनी जान लेने के लिए प्रोत्साहित करना, खुद को कैसे नुकसान पहुंचाना या आत्महत्या करके मरना इस पर सलाह देना, तरीकों की सराहना करना।
- ऐसे इमोजियों का इस्तेमाल करना जो खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या करने के लिए प्रोत्साहित करते हों या उपहास करते हों।
- व्यक्ति के संकट की तुलना किसी और चीज से करना। उदाहरण के लिए, यह कहना कि दुनिया में इससे भी बुरी चीजें हो रही हैं या किसी और की स्थिति बेहतर या खराब है।
- व्यक्ति पर झूठ बोलने या ध्यान आकर्षित करने का आरोप लगाना।
- ऐसा कुछ भी कहना जो आपका युवा व्यक्ति सीधे उनसे व्यक्तिगत रूप से नहीं कहेगा।
- व्यक्ति की खिल्ली उड़ाना या मजाक उड़ाना।
- आत्म-नुकसान और आत्महत्या के लिए समर्थन व्यक्त करना।
- आत्म-नुकसान और आत्महत्या की चर्चा करते समय हास्य का उपयोग करना, भले ही उनके इरादे नेक हों। हालाँकि, यह विशिष्ट संदर्भ और आपके युवा व्यक्ति के दूसरे व्यक्ति के साथ संबंध पर निर्भर हो सकता है। यदि वे आमने-सामने बातचीत कर रहे हैं, उस व्यक्ति के करीब हैं, और यह उनकी गतिशीलता के लिए उपयुक्त है, तो हास्य विनोद सहायक हो सकता है।

बातचीत समाप्त करने के लिए, आपका युवा व्यक्ति यह कर सकता है:

- जिस व्यक्ति की वे सहायता कर रहे हैं, उन्हें हेल्पलाइन पर कॉल करने या पेशेवर मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
- राष्ट्रीय हेल्पलाइन या स्थानीय समर्थन सेवाओं के लिंक प्रदान करें।

## चेक इन करें

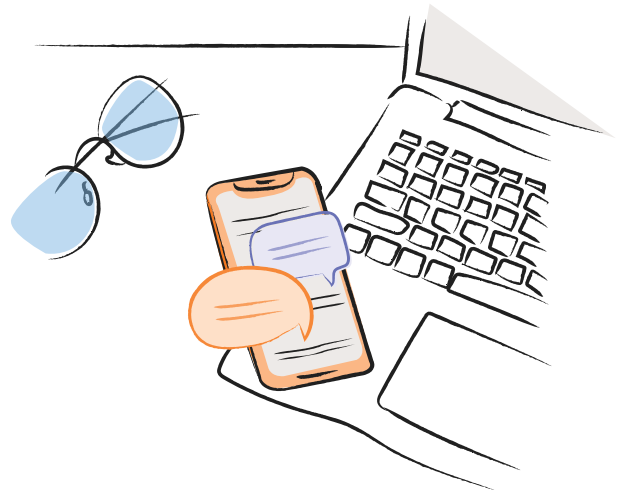
यदि वे सहज महसूस करते हैं, तो आपका युवा व्यक्ति बाद में उस व्यक्ति से फॉलो अप तथा चेक इन करके देख सकता है कि वे कैसे हैं।

ऊपर दी गई बातचीत युक्तियाँ यहाँ फिर से लागू होंगी।

## सुरक्षित वियोग

प्लेटफॉर्म के आधार पर, आपके और आपके युवा व्यक्ति के लिए आपके फ्रीड से सामग्री को सीमित करने या हटाने के विकल्प हो सकते हैं, उदाहरण के लिए, पोस्ट को "म्यूट करके", "स्नूज़ करके", या "छुपा के"।

आपका युवा व्यक्ति उन उपयोगकर्ताओं या खातों को अनफ़ॉलो, डिलीट या ब्लॉक भी कर सकता है जिन्हें वे अब देखना नहीं चाहते हैं। यदि आप या आपका युवा व्यक्ति चिंतित हैं कि कोई पोस्ट असुरक्षित है, तो आप प्लेटफॉर्म पर इसकी रिपोर्ट कर सकते हैं।





## खुद को नुकसान पहुँचाने के बारे में बातचीत

लोग अलग-अलग तरीकों से और अलग-अलग कारणों से खुद को नुकसान पहुँचाते हैं। हालाँकि कुछ लोग जो स्वयं को नुकसान पहुँचाते हैं, वे आत्मघाती हो सकते हैं, और कुछ आत्मघाती नहीं भी हो सकते हैं। हालाँकि, खुद को नुकसान पहुँचाने से आकस्मिक मृत्यु हो सकती है।

यदि किसी ने खुद को नुकसान पहुँचाने के बारे में पोस्ट किया है, तो जरूरी नहीं कि वे तत्काल खतरों में हों, लेकिन उन्हें जानकारी और सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

यदि आपका युवा व्यक्ति किसी के साथ खुद को नुकसान पहुँचाने के बारे में बात कर रहा है, तो ऊपर दी गई बातचीत युक्तियाँ अभी भी लागू होती हैं, लेकिन यहां कुछ अतिरिक्त सहायक चीजें हैं जो आपका युवा व्यक्ति कर सकता है:

- व्यक्ति को खुद को नुकसान पहुँचाने से बचने की कोशिश करते रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- यदि उपयुक्त हो, तो किसी भी चोट के लिए व्यक्ति को पेशेवर मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
- आत्म-नुकसान के विकल्प सुझाएं, उदाहरण के लिए, आत्म-सुखदायक कार्यनीतियाँ।
- विकर्षणों का सुझाव दें, उदाहरण के लिए, किसी मित्र से बात करना।
- अंतर्निहित समस्या से निपटने के लिए सामना करने की व्यापक कार्यनीतियों का सुझाव दें, उदाहरण के लिए, मनोवैज्ञानिक से जुड़ना।
- ज्ञानदायक जानकारी साझा करें, उदाहरण के लिए, खुद को नुकसान पहुँचाना क्या है और लोग खुद को नुकसान पहुँचाने से कैसे रोक सकते हैं।
- उस व्यक्ति को याद दिलाएं कि लैप्स या रिलैप्स सामान्य हैं और ठीक होने की प्रक्रिया का हिस्सा हो सकते हैं।
- व्यक्ति के पड़ावों और प्रगति की प्रशंसा करें।

कुछ चीजें जिनसे आपके युवा को बचना चाहिए:

- खुद को नुकसान पहुँचाने वाली चोटों की तस्वीरों या वीडियो की तारीफ करना।
- खुद को नुकसान पहुँचाने वाली चोटों की तस्वीरें साझा करने के लिए दूसरों को प्रोत्साहित करना।
- खुद को नुकसान पहुँचाने का जश्न मनाना या प्रशंसा करना।
- आत्म-हानिकारक व्यवहारों का समर्थन करना।
- खुद को नुकसान पहुँचाने वाले निशानों या चोटों की तुलना करना।
- खुद को नुकसान पहुँचाने वाले अन्य लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा करना।
- खुद को नुकसान पहुँचाने के तरीकों या तकनीकों का सुझाव देना।
- और अधिक गंभीर रूप से खुद को नुकसान पहुँचाने के बारे में सलाह पोस्ट करना।
- खुद को नुकसान पहुँचाने वालों की खिल्ली उड़ाना या उनका मज़ाक उड़ाना।
- जब किसी ने खुद को नुकसान पहुँचाया हो तो हास्य का इस्तेमाल करना।

## आत्महत्या के बाद सुरक्षित रूप से बातचीत करना

आत्महत्या से मरे हुए किसी व्यक्ति को याद करते समय, यह जानना कठिन हो सकता है कि क्या कहना है या स्थिति के बारे में सुरक्षित तरीकों से कैसे बात करनी है। याद रखने योग्य कुछ बातें यहाँ हैं:

### ये बातचीत ऑनलाइन होने की संभावना है

ऑनलाइन साझा की गई जानकारी बहुत तेजी से हजारों लोगों तक पहुँच सकती है। यदि आपके समुदाय के भीतर या लोगों की नजरों में आत्महत्या से कोई मौत होती है, तो युवा लोगों को यह जानकारी ऑनलाइन मिलने की संभावना है।

युवा लोग अक्सर शोधकर्ताओं को बताते हैं कि सहायता के अनौपचारिक स्रोत, जैसे कि वेबसाइट या सोशल मीडिया, ऐसे स्थान हैं जहाँ वे सूचना के लिए या आत्महत्या के अपने स्वयं के अनुभवों पर चर्चा करने की संभावना रखते हैं (13)।

### ये वार्तालाप अभिभूत करने वाले हो सकते हैं, लेकिन ये सुरक्षित भी हो सकते हैं

युवा लोगों के साथ आत्महत्या और सोशल मीडिया के उपयोग के बारे में बातचीत करने पर कई वयस्क अभिभूत महसूस करते हैं। यह समझ में आता है और इस बारे में चिंतित होना ठीक है कि आपका युवा व्यक्ति किसी प्रतिक्रिया दे सकता है। हालाँकि, 'परिपूर्ण' वार्तालाप जैसी कोई चीज़ नहीं होती है, तथा बातचीत शुरू करना और अपने युवा व्यक्ति को यह दिखाना बहुत अधिक महत्वपूर्ण है कि आप 'सही बात' कहने के बजाय उसकी परवाह करते हैं एवं उसे सुनने के लिए तैयार हैं। याद रखें कि आपके पास सभी उत्तर हों यह जरूरी नहीं है, और यह कि आप अपने युवा व्यक्ति की मदद कैसे करें, इस बारे में और अधिक सलाह के लिए सहायक सेवा से संपर्क कर सकते/ती हैं।

### इन वार्तालापों को सुविधाजनक बनाने के सहायक तरीके हैं

युवा लोगों के साथ आत्म-हानि तथा आत्महत्या के बारे में बात करते समय, माता-पिता और देखभाल करने वाले:

- सुरक्षित भाषा का प्रयोग दर्शा सकते हैं,
- युवाओं को इस बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं कि वे क्या महसूस कर रहे हैं, और
- उन्हें याद दिला सकते हैं कि सहायता हमेशा उपलब्ध है।

## ये बातचीत मददगार हो सकती हैं

युवाओं को यह याद दिलाएं कि अगर वे किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में ऑनलाइन बातचीत कर रहे हैं जो आत्महत्या से मरा है, तो ऐसे तरीके हैं जिनसे वे एक सुरक्षित स्थान बना सकते हैं जहां वे सकारात्मक कहानियां और यादें साझा कर सकते हैं। यह आपके युवा व्यक्ति के लिए अपनी भावनाओं को साझा करने और सकारात्मक बातचीतों को प्रोत्साहित करने का एक सहायक तरीका हो सकता है।

## ये बातें आपके युवा व्यक्ति की भलाई के लिए महत्वपूर्ण हो सकती हैं और जब सुरक्षित रूप से की जाती हैं, तो आगे आत्मघाती व्यवहार को रोकने में मदद कर सकती हैं

हालांकि सोशल मीडिया युवाओं को अपनी भावनाओं के बारे में बात करने का अवसर प्रदान कर सकता है, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि इसे सुरक्षित तरीके से किया जाए क्योंकि सोशल मीडिया में नुकसान पहुंचाने की क्षमता भी होती है। उदाहरण के लिए, गलत सूचना और अफवाहें तेजी से ऑनलाइन फैल सकती हैं, और आत्महत्या को सकारात्मक या कलंकित करने वाले तरीके से चित्रित करने वाली सामग्री नकारात्मक परिणाम दे सकती है।

अगर आपके समुदाय में आत्महत्या से मौत हुई है, तो समुदाय यह सुनिश्चित करने के लिए कदम उठा सकता है कि सोशल मीडिया पर साझा की गई बातचीत और जानकारी उचित और मददगार हो। समुदायों के लिए #chatsafe मार्गदर्शिका उन समुदायों के लिए एक उपयोगी संसाधन है, जिन्होंने किसी युवा व्यक्ति को आत्महत्या के कारण खो दिया है और अन्य युवाओं को सुरक्षित रखने के लिए महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करती है। समुदाय मार्गदर्शिका डाउनलोड करने के लिए कृपया हमारी वेबसाइट पर जाएं: [orygen.org.au/chatsafe](http://orygen.org.au/chatsafe).

## यदि आपका युवा किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में पोस्ट करना चाहता है जो आत्महत्या से मरा है

सहायक चीजें जो वे कर सकते हैं उनमें शामिल हैं:

- वही पोस्ट और साझा करना जो वे जानते हैं कि सच है, उदाहरण के लिए, यह कि व्यक्ति की मृत्यु हो गई है, कैसे और कहां के बारे में किन्हीं ग्राफिक विवरणों को साझा किए बिना।
- असत्य जानकारी को सुधारना।
- मरने वाले व्यक्ति के बारे में बात करते समय दूसरों से सम्मान और सहानुभूति दिखाने के लिए कहना।
- हेल्पलाइन के लिंक उपलब्ध कराना।
- आत्महत्या की रोकथाम के बारे में दूसरों को शिक्षित करने वाली सामग्री पोस्ट करना या साझा करना। उदाहरण के लिए, सहायता उपलब्ध है, आत्महत्या रोकी जा सकती है, और बहुत से लोगों ने आत्मघाती विचारों का अनुभव किया है जो बाद में बंद हो गए या कम हो गए, या उन लोगों ने कभी उन विचारों पर कोई कार्रवाई नहीं की।

अतिरिक्त सहायक चीजें जो आप, आपका युवा व्यक्ति, और आपके समुदाय के अन्य लोग कर सकते हैं, उनमें शामिल हैं:

- दूसरों को केवल वही पोस्ट करने के लिए प्रोत्साहित करना जो वे जानते हैं कि सच है, उदाहरण के लिए, व्यक्ति की मृत्यु कैसे और क्यों हुई, इस बारे में अनुमान लगाने से बचना चाहिए। दूसरों से बात करना और यह समझने की कोशिश करना कि क्या हुआ है, शोक प्रक्रिया का हिस्सा है, और इसे ऑफलाइन और सुरक्षित स्थानों में करना मददगार हो सकता है।
- दूसरों को याद दिलाना कि उनकी टिप्पणियों का उन्हें देखने वाले लोगों पर पड़ने वाले प्रभाव के प्रति सावधान रहें।

आत्महत्या से मरने वाले व्यक्ति के बारे में ऑनलाइन सामग्री पोस्ट या साझा करते समय गलती से संकट या नकारात्मक प्रभाव पैदा करने के जोखिम को कम करने के लिए, इससे बचें:

- गलत या असत्यापित जानकारी पोस्ट करना या साझा करना।
- ऐसी सामग्री पोस्ट करना या साझा करना जो दिखाती है या जिसमें शामिल है कि व्यक्ति की मृत्यु कैसे, कब, कहाँ या किसके साथ हुई।
- अन्य लोगों को आत्महत्या द्वारा मरने के लिए प्रोत्साहित करना या उस व्यक्ति की मृत्यु की नकल करना।
- व्यक्ति ने अपनी जान क्यों ली, इस बारे में बिना किसी सबूत के अटकलें लगाना या सिद्धांत बनाना, या यह अनुमान लगाना कि आत्महत्या करने से पहले व्यक्ति क्या सोच रहा था, महसूस कर रहा था या क्या कर रहा था।
- आत्महत्या के बारे में बात करते समय हास्य का प्रयोग करना।



3

लाइवस्ट्रीम, खेल, समझौते,  
अफवाहें, और समुदाय



## लाइवस्ट्रीम

लाइवस्ट्रीम ऐसा वीडियो और अन्य सामग्री है जिसे वास्तविक समय में ऑनलाइन साझा किया जाता है। लाइवस्ट्रीम संपादित नहीं किए जाते हैं, और घटनाओं का सीधा प्रसारण उसी समय दिखाते हैं जब वे हो रहे हैं। इसका मतलब यह है कि अगर लाइवस्ट्रीम बनाने वाला व्यक्ति मृत्यु या चोट जैसी परेशान करने वाली सामग्री दिखाता है, तो देखने वाले लोग न चाहते हुए भी इस सामग्री को देख सकते हैं। जब लोग लाइवस्ट्रीम देखते हैं, शेयर करते हैं या उन पर टिप्पणी करते हैं, तो यह सोशल मीडिया एल्गोरिदम के माध्यम से अनजाने में और अधिक लोगों को लाइवस्ट्रीम उपलब्ध करा सकता है।

एक जोखिम यह भी है कि जिस व्यक्ति ने लाइवस्ट्रीम बनाया है वह उस पल में वह सामग्री दिखा सकता है या उसके बारे में बात कर सकता है, जिसे वे लाइव नहीं होने पर साझा नहीं करना चाहेंगे, और हो सकता है कि वे यह नियंत्रित करने में सक्षम न हों कि उनकी सामग्री कौन देखे।

### खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या करने वाली लाइवस्ट्रीम बनाने से बचें

लाइवस्ट्रीम बनाने वाले किसी भी व्यक्ति और इसे देखने वाले किसी भी व्यक्ति को नुकसान के संभावित जोखिम के कारण, खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या करने वाले कार्यों को लाइवस्ट्रीम नहीं किया जाना चाहिए।

### मेलजोल से बचें

यदि आपका युवा किसी लाइवस्ट्रीम में आता है जो खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या करने के कृत्यों को दिखाता है, तो उन्हें इसके साथ बातचीत नहीं करनी चाहिए, जैसे प्रतिक्रिया देना, टिप्पणी करना या साझा करना। इसके बजाय, वे यह कर सकते हैं:

- इसकी सूचना प्लेटफॉर्म पर तुरंत दें।
- यदि लाइवस्ट्रीम में व्यक्ति तत्काल जोखिम में है, और यदि आपके युवा व्यक्ति के पास पर्याप्त जानकारी है, तो वे आपातकालीन सेवाओं (112) पर कॉल कर सकते हैं। एक बार कॉल करने और स्विचबोर्ड से कनेक्ट होने के बाद, वे एम्बुलेंस सेवा से कनेक्ट होने का चयन कर सकते हैं।
- यदि उपयुक्त और ज्ञात हो, तो व्यक्ति के परिवार और/या दोस्तों से संपर्क करें और उन्हें सूचित करें।

कोई भी व्यक्ति जो स्वयं को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या दिखाने वाली लाइवस्ट्रीम का सामना करता है, उसे उस घटना से पहले, उसके दौरान या बाद में लाइवस्ट्रीम का प्रचार करने से बचना चाहिए, उदाहरण के लिए, इसे साझा करके या दूसरों को टैग करके।

## खेल और समझौते

आत्महत्या या खुद को नुकसान पहुंचाने वाले गेम, जिन्हें चुनौतियों, प्रचलन या चुनौती के रूप में भी जाना जाता है, में ऐसे कार्यों की एक श्रृंखला शामिल होती है, जिन्हें किसी व्यक्ति को एक निर्धारित अवधि में पूरा करना होता है, जो पहले हानिरहित लग सकती हैं, लेकिन अंततः इसमें खुद को नुकसान पहुंचाना या आत्महत्या शामिल हो सकती है।

आत्म-नुकसान या आत्महत्या समझौता वह है जहां दो या दो से अधिक लोग एक साथ स्वयं को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या करके मरने के लिए राजी होते हैं।

आत्महत्या के खेल और समझौते इस सामग्री को बनाने और उपभोग करने वाले लोगों के लिए हानिकारक हैं।

### खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या के खेल या समझौते बनाने या साझा नहीं करने चाहिए

बचने वाली चीजों में शामिल हैं:

- आत्म-हानि या आत्महत्या के खेल या समझौते का समन्वय करना। उदाहरण के लिए, कार्यों का चयन करना, स्थान चुनना, विधियों की पहचान करना या भूमिकाएँ सौंपना।
- ऐसी सामग्री बनाना या साझा करना जो दूसरों को शामिल होने और आत्महत्या या खुद को नुकसान पहुंचाने वाले खेलों या समझौतों से डूने के लिए कहती है।
- खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या के खेलों और समझौतों के बारे में जानकारी या निर्देश बनाना या साझा करना।

यदि आपके युवा व्यक्ति को खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या के खेल या समझौते का सामना करना पड़ता है, तो उन्हें उस सामग्री में किसी भी तरह से शामिल नहीं होना चाहिए, या सामग्री के साथ लिप्त नहीं होना चाहिए। उन्हें प्लेटफॉर्म पर इसकी सूचना देनी चाहिए।



## अफ़वाहें

आत्महत्या की अफ़वाह किसी आत्महत्या से मौत, या खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या के खेल या समझौते के बारे में जानबूझकर झूठी रिपोर्ट है, जो बाद में असत्य साबित होती है। इस प्रकार की सामग्री को 'फर्जी समाचार', गलत सूचना या दुष्प्रचार भी कहा जाता है।

अफ़वाहें परेशान करने वाली और हानिकारक हो सकती हैं। इस सामग्री के साथ सहभागिता, यहां तक कि जागरूकता फैलाने या सही जानकारी प्रदान करने के लिए, इसे देखने वाले लोगों की संख्या में वृद्धि कर सकती है।

आपके युवा व्यक्ति को आत्महत्या संबंधी अफ़वाहें बनानी या साझा नहीं करनी चाहिए।

यदि आपके युवा व्यक्ति को किसी अफ़वाह के बारे में पता चलता है, तो उन्हें इसकी रिपोर्ट प्लेटफॉर्म पर करनी चाहिए।

उन्हें निम्न से बचना चाहिए:

- इसके साथ सहभागिता करना।
- इसका प्रचार करना।

## आत्म-नुकसान और आत्महत्या समुदाय

इस खंड की जानकारी खातों, चैनलों, मंचों, समूहों और किन्हीं भी अन्य ऑनलाइन सामुदायिक वातावरणों, चाहे उनका प्रारूप या आकार कुछ भी हो, पर लागू होती है।

ऑनलाइन समुदाय सहायता और सूचना के स्रोत होने के साथ-साथ अपनेपन की भावना प्रदान कर सकते हैं। हालांकि, वे अनुपयोगी हो सकते हैं, और भावनात्मक संकट और ठीक होने में दखल जैसे नुकसान पहुंचा सकते हैं।

### यदि आपका युवा व्यक्ति आत्म-हानि या आत्महत्या करने वाले समुदाय में शामिल होना चाहता है

ऑनलाइन समुदाय में शामिल होने से पहले, आपके युवा व्यक्ति के लिए यह सोचना मददगार हो सकता है कि क्या इस समय यह उनके लिए फायदेमंद होगा। वे सलाह के लिए किसी पेशेवर से भी बात कर सकते हैं। यदि वे देखते हैं कि कोई ऑनलाइन समुदाय अनुपयोगी या हानिकारक है, तो वे इससे जुड़ना बंद करना चुन सकते हैं और किसी भी समय छोड़ सकते हैं।

### यदि आपका युवा व्यक्ति आत्म-हानि या आत्महत्या करने वाले समुदाय का सदस्य है

यदि वे खुद को आत्म-नुकसान समर्थक या आत्महत्या समर्थक समुदाय में पाते हैं और वे पहचानते हैं कि यह अनुपयोगी या हानिकारक है, तो उन्हें रहने और भाग लेने की आवश्यकता नहीं है, और वे किसी भी समय छोड़ सकते हैं। वे प्लेटफॉर्म में समुदाय की रिपोर्ट भी कर सकते हैं।

यदि आपका युवा व्यक्ति किसी ऑनलाइन समुदाय का सदस्य है, तो उन्हें निम्नलिखित कार्य करने से बचना चाहिए:

- ऑनलाइन समुदाय का हिस्सा बने रहने के लिए खुद को नुकसान पहुंचाना।
- सामग्री निर्माता की अनुमति के बिना सामग्री की प्रतिलिपि बनाना, स्क्रीनशॉट लेना, स्क्रीन रिकॉर्डिंग, साझा करना, अग्ररूषित करना या वितरित करना।
- खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या करने के लिए प्रोत्साहित करना या समन्वय करना, उदाहरण के लिए, लोगों को भूमिकाएँ सौंपना या उन्हें सूचित करना कि कौन से उपकरण लाने या उपयोग करने हैं।
- खुद को नुकसान पहुंचाने वाली सामाजिक गतिविधियों की ऑनलाइन मेजबानी करना या उनमें शामिल होना, उदाहरण के लिए, एक समूह के रूप में खुद को नुकसान पहुंचाना।



4

अपना और अपने युवा  
व्यक्ति का ध्यान रखना





## ऑनलाइन दिखाई देने वाली सामग्री पर स्वयं नजर रखना और उस पर नियंत्रण रखना

आत्म-देखभाल करना और अपनी भलाई के बारे में जागरूक होना महत्वपूर्ण है। यह न केवल स्वयं युवा लोगों पर लागू होता है, बल्कि उनके माता-पिता और देखभाल करने वालों पर भी लागू होता है। स्व-देखभाल में निम्न चीजें शामिल हो सकती हैं:

- **उन संकेतों पर ध्यान दें जो दर्शाते हैं कि आपकी ऑनलाइन गतिविधि आप पर नकारात्मक प्रभाव डाल रही है।** ये प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग दिख सकते हैं, लेकिन सामान्य संकेतों में ऑनलाइन दूसरों के साथ खुद की अनचाही तुलना करना, ऑनलाइन दुर्व्यवहार का अनुभव करना, अन्य चीजों को न करने की कीमत पर ऑनलाइन बहुत अधिक समय बिताना, चिंता, खराब मूड, अन्य लोग जो पोस्ट कर रहे हैं उससे अभिभूत महसूस करना, और वार्तालापों में फंसा हुआ महसूस करना शामिल है।
- **अपना ऑनलाइन बिताने वाला समय कम करें।** इसमें ब्रेक लेना और शारीरिक रूप से कुछ समय के लिए दूर जाना, ऑनलाइन बिताने समय को सीमित करना, सूचनाओं को बंद करना या म्यूट करना, ऐप्स से लॉग आउट करना या उपकरणों को अस्थायी रूप से बंद करना शामिल हो सकता है।
- **अनुपयोगी या हानिकारक सामग्री से संपर्क को सीमित करें।** आप अनफॉलो कर सकते/ती हैं, अनफरेंड कर सकते/ती हैं, म्यूट कर सकते/ती हैं, छुपा सकते/ती हैं, ब्लॉक कर सकते/ती हैं या लोगों/सामग्री को हटा सकते/ती हैं। उन अकाउंट्स को फॉलो करें जो आपको अपने बारे में अच्छा महसूस कराते हैं। ये किर्याएं सोशल मीडिया एल्गोरिदम को भी सूचित करेंगी कि आप कुछ खास प्रकार की सामग्री नहीं देखना चाहते/ती हैं।
- **स्व-देखभाल गतिविधियों में संलग्न होने के लिए कुछ समय निकालें।** सहायक व्यवहारों में पर्याप्त नींद लेना, पौष्टिक भोजन करना, अपने शरीर को हिलाना, प्रकृति में समय बिताना, दोस्तों के साथ समय बिताना और अपनी पसंद की गतिविधियाँ करना शामिल हैं।
- **दूसरों के साथ जुड़ें।** ऑनलाइन या ऑफलाइन अपने दोस्तों और परिवार के साथ बात करना या कुछ समय बिताना मददगार हो सकता है।
- **पेशेवर मदद लेने पर विचार करें।** आपको चिकित्सक या मनोवैज्ञानिक जैसे चिकित्सक से कुछ अतिरिक्त सहायता की भी आवश्यकता हो सकती है।

## रिपोर्टिंग

अधिकांश सोशल मीडिया कंपनियों की सुरक्षा नीतियां और प्रतिक्रियाएं होती हैं, और उनके प्लेटफॉर्म में रिपोर्टिंग सुविधाओं के साथ-साथ सुरक्षा या सहायता केंद्र भी होते हैं। इनमें से कुछ नीचे दी गई सूची में शामिल हैं।

### यदि आप या आपका युवा व्यक्ति असुरक्षित सामग्री देखते हैं, तो इसकी रिपोर्ट करें

रिपोर्टिंग मददगार हो सकती है क्योंकि यह प्लेटफॉर्म को उस सामग्री के बारे में सचेत करेगी जिसकी उन्हें समीक्षा करने की आवश्यकता हो सकती है, और उन्हें कार्रवाई करने की अनुमति देती है। प्लेटफॉर्म सामग्री बनाने वाले व्यक्ति को संसाधन भेज सकता है, जैसे कि हेल्पलाइन या सेवाओं के बारे में जानकारी, या संभावित रूप से हानिकारक सामग्री को हटा सकता है, जो दूसरों को इसे देखने से रोक सकता है।

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म सहायता केंद्रों में प्रत्येक प्लेटफॉर्म की सुरक्षा और रिपोर्टिंग कार्यों, उनकी नीतियों और प्रतिक्रियाओं या अतिरिक्त संसाधनों के बारे में जानकारी शामिल हो सकती है। उन्हें यहाँ पाया जा सकता है:

#### BeReal सहायता केंद्र:

<https://help.bereal.com/hc/en-us>

#### डिस्कॉर्ड सहायता केंद्र:

<https://support.discord.com/hc/en-us>

#### फेसबुक सहायता केंद्र:

<https://www.facebook.com/help>

#### इंस्टाग्राम सहायता केंद्र:

<https://help.instagram.com/>

#### मैसेंजर सहायता केंद्र:

<https://www.facebook.com/help/messenger-app>

#### पिंटेरेस्ट सहायता केंद्र:

<https://help.pinterest.com/en>

#### रेडिट सहायता केंद्र:

<https://reddit.zendesk.com/hc/en-us>

#### स्नैपचैट सहायता केंद्र:

<https://help.snapchat.com/hc/en-us>

#### टिकटॉक सहायता केंद्र:

<https://support.tiktok.com/en/>

#### टंबलर सहायता केंद्र:

<https://help.tumblr.com/hc/en-us>

#### ट्विटर सहायता केंद्र:

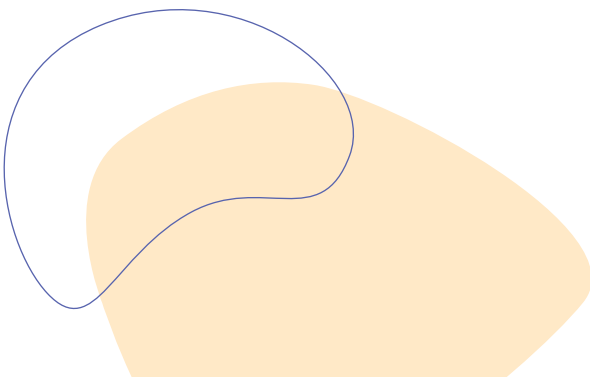
<https://help.twitter.com/en>

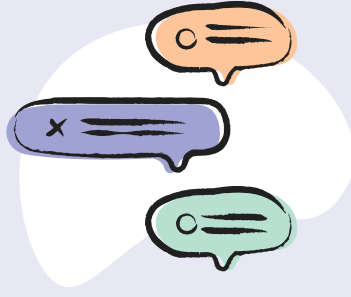
#### व्हाट्सएप सहायता केंद्र:

<https://faq.whatsapp.com/>

#### यूट्यूब सहायता केंद्र:

<https://support.google.com/youtube/?hl=en#topic=9257498>





## युवा लोग क्या चाहते हैं जो कि उनके माता-पिता और देखभालकर्ता जानें

हमने युवा लोगों से इस बारे में बात की कि वे क्या चाहते हैं जो कि उनके माता-पिता और देखभाल करने वाले खुद को नुकसान पहुंचाने, आत्महत्या करने और सोशल मीडिया के बारे में बात करते समय जानें। उन्होंने हमें यही बताया।

### दिमाग खुला रखें

सोशल मीडिया पूरी तरह से बुरा नहीं है, और कुछ मायनों में, यह मुझे कुछ राहत प्रदान कर सकता है।

### बैठें और सुनें

समझने के लिए समय निकालें।

### मेरी भावनाओं को मान्य करें

मैं जिस दौर से गुजर रहा/ही हूँ, उसे कम मत आंकिए, भले ही मैं भावुक क्यों न हो रहा/ही हूँ।

### मेरे तैयार होने से पहले मुझे साझा करने के लिए मजबूर न करें

### घबराएं नहीं!

जब मैं महसूस कर सकता/ती हूँ कि आप शांत हैं, तब कठिन बातें साझा करना बहुत आसान होता है।

### विश्वास बनाएं

यदि मैं आप पर भरोसा करता/ती हूँ, तो इस बात की बहुत अधिक संभावना है कि मैं आपसे सहायता के लिए संपर्क करूँगा/गी। कृपया ऑनलाइन मेरी गतिविधि का गुप्त रूप से अनुसरण न करें - यदि आपके कोई पर्यक्ष हैं, तो मुझसे सीधे पूछें।

### मुझे मेरी खूबियों की याद दिलाएं

कठिन समय से निकलने में मदद करने में उन्हें आकर्षित करने के लिए मुझे प्रोत्साहित करें।

### आपको सभी उत्तर देने या मेरी समस्याओं का हल निकालने की आवश्यकता नहीं है

जब मैं संघर्ष कर रहा/ही हूँ, तो बिना निर्णयात्मक हुए आप बस मेरी बात सुनें, यह कितना अच्छा हो सकता है।

### यदि आप चिंतित हैं कि मैं आत्मघाती हो सकता/ती हूँ, तो मुझसे सीधे और गैर-आलोचनात्मक रूप से पूछें

हो सकता है कि आप कहते हों, "कभी-कभी जब लोग ऐसा महसूस करते हैं, तो वे आत्महत्या के बारे में सोच सकते हैं। क्या आपके मन में आत्महत्या के विचार आ रहे हैं?"

### सोशल मीडिया के जोखिमों और लाभों को समझने में मेरी मदद करें

### यह समझें कि सोशल मीडिया तक मेरी पहुंच को हटाना मेरे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हटाना है

### मुझे सहायक संसाधनों की ओर इंगित करें और मुझे बताएं कि पेशेवर सहायता कहां से प्राप्त करें

अगर या जब मुझे इसकी आवश्यकता हो - इसमें ऑनलाइन मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं शामिल हो सकती हैं। मुझे एलजीबीटीआईक्यूए+ सकारात्मक सामुदायिक समूहों जैसे सुरक्षित स्थानों के बारे में बताएं, या मुझे मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर या सामान्य चिकित्सक तक पहुंच पाने में मदद करें।

### यदि आप अनिश्चित हैं कि आप मदद कैसे कर सकते हैं, तो मुझसे पूछें!

आप बस कह सकते हैं, "क्या मैं अभी आपकी मदद करने के लिए कुछ कर सकता हूँ?"

### सोशल मीडिया के अपने उपयोग पर विचार करें

हम सभी अपने फोन पर ज्यादा समय बिताने से जूझते हैं। केवल मेरे स्क्रीन समय पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, यह मदद करता है यदि आप बातचीत को "आपको यह करना चाहिए" से "यह वास्तव में मेरे लिए मददगार रहा है, तो आपको क्या लगता है कि कौन आपकी मदद कर सकता है?" पर ले जाएं

## समर्थन सेवाएं

यदि आपको या आपके परिचित किसी युवा व्यक्ति को सहायता की आवश्यकता है, तो सहायता के लिए पहुंचना कठिन लग सकता है। हालाँकि, ऐसी कई सेवाएँ हैं जो आपकी सहायता करने के लिए हैं, और उन तक पहुँचना अक्सर बेहतर महसूस करने की दिशा में पहला कदम होता है।

अपने स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है और इस बारे में सोचें कि आप सोशल मीडिया का स्वस्थ और जिम्मेदार उपयोग कैसे कर सकते/ती हैं। यह आपको अपने युवा व्यक्ति को ऐसा करने के लिए दिखाने और समर्थन करने की अनुमति देगा।

अगर किसी भी समय आपको या किसी और को नुकसान होने का तत्काल जोखिम हो, तो 112 पर कॉल करें। आप तत्काल सहायता के लिए अपने स्थानीय अस्पताल के आपातकालीन विभाग में भी जा सकते/ती हैं।

हमने नीचे कुछ हेल्पलाइन और सेवाओं के विवरण शामिल किए हैं। यह संपूर्ण सूची नहीं है, लेकिन यह पर्याप्त बिंदु है। और अधिक सेवाओं के लिए, आप 'फाइंड ए हेल्पलाइन' वेबसाइट पर खोज सकते/ती हैं: <https://findahelpline.com/>

### सेवाएं:

#### Samaritans Mumbai

उन लोगों के लिए भावनात्मक समर्थन प्रदान करता है जो तनावग्रस्त, व्यथित, उदास या आत्महत्या करने वाले हैं।  
+91 8422984528, +91 8422984529, +91 8422984530,  
पर दोपहर 3 बजे से रात 9 बजे तक, सातों दिन, कॉल करें।  
मिलें: <http://www.samaritansmumbai.org/>

#### 1 लाइफ से

संकट या आत्मघाती विचारों का अनुभव करने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए संकट सहायता सेवा।  
कॉल करें: +91 78930 78930 (24/7 उपलब्ध)।  
मिलें: <https://1life.org.in/>

#### iCALL - सभी के लिए समर्थन की शुरुआत

एक पेशेवर परामर्श हेल्पलाइन जो विविध आयु समूहों, लिंग पहचान, यौन अभिविन्यास और भाषाओं के लोगों को निशुल्क मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रदान करती है।  
कॉल करें: +91 5298 7821, सोमवार से शनिवार,  
सुबह 8 बजे से रात 10 बजे तक।

iCALL की ReYou सेवा आत्महत्या के विचार वाले युवा लोगों के लिए निशुल्क, पेशेवर चैट-आधारित सहायता प्रदान करती है। इसे iCALL की वेबसाइट पर संदेश आइकन पर क्लिक करके एक्सेस किया जा सकता है (सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से रात 9 बजे तक)।  
मिलें: <https://icallhelpline.org/>

#### स्नेहा आत्महत्या रोकथाम हेल्पलाइन

स्नेहा चेन्नई में आत्महत्या रोकथाम संगठन है, जो व्यथित, उदास या आत्मघाती महसूस करने वाले किसी भी व्यक्ति को बिना शर्त भावनात्मक समर्थन प्रदान करता है।

कॉल करें: +91 44246 40050, सोमवार से रविवार, सुबह 10 बजे से रात 10 बजे तक।

देखें: <https://snehaindia.org/>

#### वंदरेवला फाउंडेशन

निशुल्क मानसिक स्वास्थ्य सहायता और परामर्श प्रदान करता है।

कॉल करें: +91 99996 66555 (24/7 उपलब्ध)।

मिलें: <https://www.vandrevalafoundation.com/free-counseling>

#### कनेक्टिंग एनजीओ, हेल्प सेव ए लाइफ

फ़ोन पर नि:शुल्क और गोपनीय सहायता और जानकारी प्रदान करता है।

कॉल करें: +91 99220 04305, सोमवार से

रविवार, दोपहर 12 बजे से रात 8 बजे तक।

मिलें: <https://connectingngo.org/>

#### लाइफलाइन फाउंडेशन

गैर-आलोचनात्मक, गोपनीय, निशुल्क परामर्श सेवा प्रदान करता है।

कॉल करें: +91 90880 30303, +91 03340 447437,

सुबह 10 बजे से रात 10 बजे तक, सातों दिन।

मिलें: <http://www.lifelinefoundation.in/>

#### फोर्टिस अस्पताल की राष्ट्रीय हेल्पलाइन

कॉल करें: +91 83768 04102 (24/7 उपलब्ध)।

#### बिफ्रेंडर्स इंडिया

भारत में 15+ शहरों में स्थानीय संकट हेल्पलाइन

के संपर्क नंबर प्रदान करता है।

मिलें: <http://befriendersindia.net/helpline-details.php>

**खुद को नुकसान पहुंचाने के बारे में अतिरिक्त संसाधन जो आपको मददगार लग सकते हैं:**

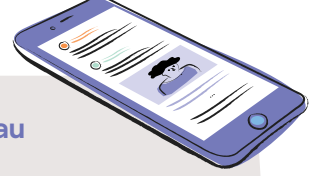
**आत्म-हानि से जूझना: माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए मार्गदर्शिका।**

लिंक: <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

## #chatsafe के साथ अपडेट रहें

#chatsafe में, हम लगातार युवा लोगों और वयस्कों को उनके जीवन में अद्यतन साक्ष्य और नवीनतम शोध के साथ अपनी सर्वश्रेष्ठ क्षमता से सहायता करने का लक्ष्य रखते हैं। हम #chatsafe पर जो काम करते हैं और आपके लिए उपलब्ध संसाधनों के साथ अद्यतित रहने के लिए, हमारी वेबसाइट पर नज़र रखें: [www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe).

हम अपने सोशल मीडिया पेजों को युवा लोगों के लिए जानकारी के साथ नियमित रूप से अपडेट करते हैं, जिसे आप अपने युवा व्यक्ति के साथ साझा करना या वार्तालाप को शुरू करने के रूप में उपयोग करना चाहेंगे/गी। आप हमें इंस्टाग्राम, फेसबुक, ट्विटर और यूट्यूब पर फॉलो कर सकते/ती हैं।



 @chatsafe\_au

 @chatsafe.online

 @chatsafe\_au

 #chatsafe AU



## संदर्भ

1. Robinson J, Hill NTM, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PloS one*. 2018;13(11):e0206584. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMC6237326.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. *JMIR Ment Health*. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC67248803.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PloS one*. 2021;16(6):e0253278. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMC8205132.
4. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990-2000: a time of change in patient characteristics. *Psychol Med*. 2003;33(6):987-95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. A large community study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43(2):96-104. Epub 2007/11/13. doi: 10.1007/s00127-007-0273-1. PubMed PMID: 17994177.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for Young People Who Self-Harm: A Review of Perspectives from Families and Young People. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(5). Epub 2018/05/12. doi: 10.3390/ijerph15050950. PubMed PMID: 29747476; PubMed Central PMCID: PMC65981989.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann M-A, Hames J, Bodell L, Selby EA, et al. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurol Psychiatry Brain Res*. 2019;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Arch Suicide Res*. 2022;26(2):325-47. Epub 2020/07/28. doi: 10.1080/13811118.2020.1793857. PubMed PMID: 32715986.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing Social Media-Based Suicide Prevention Messages in Partnership With Young People: Exploratory Study. *JMIR Ment Health*. 2017;4(4):e40. Epub 2017/10/06. doi: 10.2196/mental.7847. PubMed PMID: 28978499; PubMed Central PMCID: PMC65647460.
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Adv Ment Health*. 2015;13(1):84-95. doi: 10.1080/18374905.2015.1026301.
11. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: a review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. Epub 2012/06/21. doi: 10.1027/0227-5910/a000137. PubMed PMID: 22713977.
12. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021;46(13):2230-2. Epub 2021/07/20. doi: 10.1038/s41386-021-01069-4. PubMed PMID: 34276051; PubMed Central PMCID: PMC8580983.
13. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *J Med Internet Res*. 2019;21(11):e13873. Epub 2019/11/20. doi: 10.2196/13873. PubMed PMID: 31742562; PubMed Central PMCID: PMC6891826.



