जीवनकालभर आत्महत्या रोकथाम

स्रोत र जानकारीसम्बन्धी मार्गदर्शन

First Call
FOR CHITTENDEN COUNTY

802-488-7777

HOWARD CENTER
Help is here.

तेस्रो संस्करण

HOWARD CENTER
Help is here.

1865 देखि

परिचय

Howard सेन्टरमा आत्महत्या रोकथाम प्राथमिकता हो। यो मार्गदर्शन भर्मन्टको चिटेनडेन काउन्टीमा बस्ने वा काम गर्ने जोकोहीलाई आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी *सामान्य जानकारी* प्रदान गर्न डिजाइन गरिएको हो। यो मार्गदर्शन चिकित्सा हेरचाहको विकल्प होइन। कृपया उपयुक्त चिकित्सा हेरचाहका लागि आफ्नो चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

तपाईं आत्महत्या रोकथाम वा गेटकिपर प्रशिक्षणका बारेमा थप जान्न चाहनुहुन्छ भने कृपया हावर्ड सेन्टरलाई **802-488-6000** मा फोन गर्नुहोस्। तपाईंलाई यो मार्गदर्शकको अतिरिक्त प्रतिलिपिहरू चाहिएमा हामीलाई फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं सङ्कटमा र चिटेनडेन काउन्टीमा हुनुहुन्छ भने फर्स्ट कल फर चिटेनडेन काउन्टीलाई **802-488-7777** मा फोन गर्नुहोस्। तपाईं जहाँ बसे तापनि, तपाईं राष्ट्रिय **988** आत्महत्या र सङ्कट लाइफलाइनमा फोन गर्न सक्नुहुन्छ, **911** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा आफ्नो स्थानीय आपतकालीन विभागमा जान सक्नुहुन्छ।

विषयसूची

खण्ड पृष्ठ

परिचय 2

आत्महत्या जोखिमका कारकहरू 4

सम्भावित व्यक्तिहरूको चेतावनीका लक्षणहरू 6

आत्महत्या गर्नुअघि "किन" 8

आत्मघाती व्यवहारको प्रतिक्रिया दिने 9

आत्महत्याका बारेमा सोध्ने 10

नमूना हस्तक्षेप 11

उत्तरको प्रतिक्रिया दिने 12

कसैलाई मद्दत प्राप्त गर्न सहायता गर्ने 13

मद्दत कस्तो देखिन्छ? 14

उपचारका विकल्पहरू 15

कस्ता व्यक्ति बढी जोखिममा हुन सक्छ 16

जोखिम कम गर्ने 18

सुरक्षात्मक कारकहरू 20

डिप्रेसनका बारेमा एउटा विशेष नोट 20

आत्महत्यासम्बन्धी समान तथ्यहरू 21

आत्महत्याका बारेमा आफ्नो भावना बुझ्ने 22

आफ्नो ख्याल राख्ने 22

परिवारलाई सहयोग गर्ने 23

भर्मन्टको आत्महत्यासम्बन्धी समस्या 24

चिटेनडेन काउन्टी आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी प्रयासहरू 26

स्थानीय आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी स्रोतहरू 28

राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी स्रोतहरू 29

फर्स्ट कल फर चिटेनडेन काउन्टीका बारेमा 30

होवार्ड सेन्टरका बारेमा 31

आत्महत्या जोखिमका कारकहरू

जोखिमका कारकहरू भनेको व्यक्तिको आत्महत्या जोखिम बढाउन सक्ने तनावपूर्ण गतिविधि, परिस्थिति र/वा अवस्थाहरू हुन्। धेरैजसो मानिसहरूको जीवनमा कुनै न कुनै समयमा जोखिमका कारकहरू हुन्छन् र जोखिमका कारकहरू व्यक्तिको जीवन चरणमा निर्भर हुन सक्छन्। जोखिमको कारकको अनुभवले कुनै व्यक्तिले आफ्नो जीवन समाप्त गर्ने छ भन्ने ग्यारेन्टी गर्दैन। जोखिमका कारकहरूले आत्महत्याको कारण बनाउँदैनन्, तर जोखिमका कारकहरूले थप सहयोग र मूल्याङ्कन चाहिने मानिसहरूलाई परिस्थितिहरू पहिचान गर्छन्।

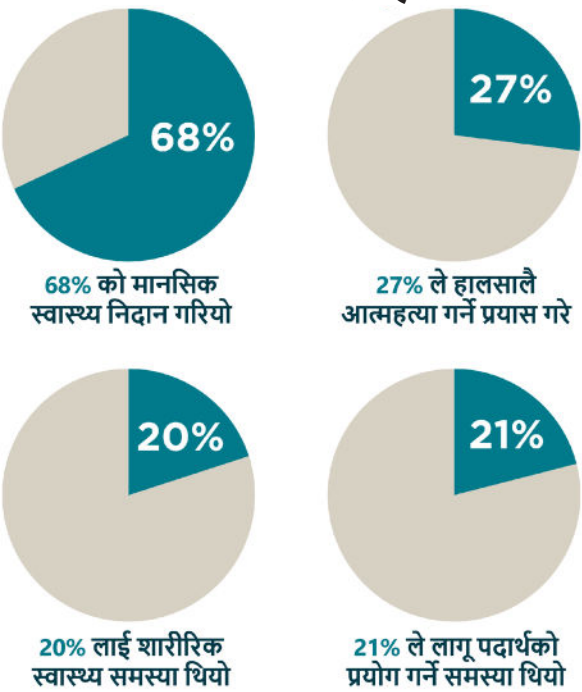
व्यक्तिगत जोखिमका कारकहरू

- मानसिक स्वास्थ्यका चुनौतीहरू
- अघिल्लो आत्महत्याको प्रयास(हरू)
- अन्तरङ्ग उपचारबाट तत्काल डिस्चार्ज भएको (डिस्चार्जको पहिलो हप्ताभित्र आत्महत्याको जोखिम उच्च हुन्छ)
- आवेग नियन्त्रण गर्न कमजोर
- भावनात्मक नियमन चुनौतीहरू
- मृत्यु वा हिंसाप्रति आकर्षण
- आक्रामकता, शत्रुता, चिडचिडापन
- समाज प्रति लगाव नहुने, समर्थन प्रणालीको अभाव
- (मृत्यु, सम्बन्धविच्छेद, ब्रेकअप, आदि मार्फत) महत्त्वपूर्ण सम्बन्धहरूको हानी
- पहिचान वा स्थितिको हानि (वा कथित हानी)
- आफूलाई चोट पुर्‍याउने
- क्रोनिक वा टर्मिनल बिमारी
- दुर्व्यवहार जस्ता आघात इतिहास
- रक्सी वा लागूपदार्थको प्रयोग र दुरुपयोग

वातावरणीय जोखिमका कारकहरू

- विशेष गरी बन्दुक र औषधिहरू जस्ता घातक साधनहरूमा पहुँच
- समाज प्रति लगाव नहुने, अलग
- शिकार (अर्थात्, धम्की)
- आत्महत्याको मिल्ने साथीहरूमा प्रभाव
- समुदायमा आत्महत्याको क्लस्टर
- कोही व्यक्तिको आत्महत्या/मृत्युको वार्षिकी
- कैद वा अन्य स्वतन्त्रतासम्बन्धी हानी
- अशान्ति, चिन्ताको उच्च स्तर
- सफल हुनका लागि (अरूबाट) उच्च स्तरको दबाब
- मिडियामा हिंसाको एक्सपोजर

भर्मन्टमा आत्महत्याद्वारा मृत्यु भएका भनी रिपोर्ट गरिएका व्यक्तिहरूको जोखिमका कारकहरू



स्रोत:

भर्मन्ट राष्ट्रिय हिंसात्मक मृत्यु रिपोर्टिङ प्रणाली, (2017-2018)

पारिवारिक जोखिमका कारकहरू

- आत्महत्याको पारिवारिक इतिहास (विशेषगरी आमाबुवा वा दाजुभाइ)
- परिवारमा बलियो संलग्नताको कमी
- अवास्तविक अभिभावकीय अपेक्षाहरू (लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न सीमित सीपको साथ)
- पारिवारिक हिंसा
- असंगत, अप्रत्याशित अभिभावकीय व्यवहार
- शारीरिक, भावनात्मक वा यौन दुर्व्यवहार
- सामाजिक आर्थिक स्थिति, वित्तीय तनाव
- घनिष्ठ साझेदारद्वारा गरिने हिंसा

सम्भावित व्यक्तिहरूको चेतावनीका लक्षणहरू

चेतावनी सङ्केतहरू निकट भविष्यमा खतराको सङ्केत हुन सक्ने भएकाले चेतावनी सङ्केतहरू जोखिम कारकहरूभन्दा फरक छन्। चेतावनी सङ्केतले केहि दिनभित्र वा 15 मिनेटपछि पनि सङ्कट आउन सक्छ भन्ने कुरा सङ्केत गर्छ। **चेतावनी सङ्केत देखा परेको बेलामा हस्तक्षेप तुरुन्तै हुनुपर्छ।** व्यक्तिको चरित्रभन्दा बाहिरका व्यवहार, भावना वा विश्वासहरूमा परिवर्तन हुन्छन्। चेतावनी सङ्केतहरू जीवनकालभर धेरै फरक हुँदैनन्। चेतावनी सङ्केतहरू हराउन, तिनीहरूलाई अस्वीकार गर्न वा "वस्तुहरू सम्भवतः खराब हुन सक्दैनन्" भन्ने निर्णय गर्न सजिलो हुन सक्छ। **तपाईंले चेतावनी सङ्केत देख्नहुन्छ भने यसलाई खारेज नगर्नुहोस्।** केही नगर्नुभन्दा व्यक्तिसँग जाँच गर्नु राम्रो हो।

कोही व्यक्तिले सङ्केतहरू पहिचान नगरेसम्म, उपयुक्त रूपमा प्रतिक्रिया दिनुहोस्, सहयोग प्राप्त गर्नका लागि व्यक्तिलाई मनाउनुहोस् र रिफरल प्रक्रियामा मद्दत गर्नुहोस्, एक व्यक्तिले आफूलाई आवश्यक पर्ने मद्दत प्राप्त गर्न सक्दैन। चेतावनीका सङ्केतहरू पहिचान गर्ने सिकाइले आत्महत्या रोक्न मद्दत गर्न सक्छ।

यी तीन सबैभन्दा जरुरी चेतावनी सङ्केतहरू हुन्। तिनीहरूलाई तत्काल पेशेवर मद्दत र मूल्याङ्कन चाहिन्छ।

- **कोही व्यक्तिले आफूलाई चोट पुर्‍याउने वा मार्ने धम्की दिन्छ** (यसमा आत्महत्याका बारेमा योजना व्यक्त गर्ने वा आत्महत्यासँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित नभएका बयानहरूमा "म विना तिमी राम्रो हुने छौँ" वा "म मरिसकेको थिएँ" जस्ता कुराहरू समावेश हुन सक्छ।)
- **आफैँलाई मार्ने उपायहरू खोज्ने कोही व्यक्तिहरू** (यसमा चक्की सङ्कलन गर्ने, बन्दुक किन्ने वा कोही व्यक्तिले आत्महत्याको अभ्यास वा अभ्यास गर्दै छ भन्ने कुरा समावेश हुन सक्छ।)
- **कोही व्यक्तिले मृत्यु, मर्ने वा आत्महत्याका बारेमा कुरा गर्दै वा लेख्दै छन्** (यसमा इच्छापत्र बनाउनु, सामानहरू दिनु वा मामिलाहरू मिलाउनु पनि समावेश हुन सक्छ।)

निम्न चेतावनी सङ्केतहरूका बारेमा विशेषज्ञ सहमति पनि निम्नमा छन्:

- बढ्दो मदिरा वा लागूपदार्थको प्रयोग
- जीवन बाँच्नका लागि कुनै कारण महसुस नगर्ने, जीवनमा कुनै उद्देश्यको भावना नराख्ने
- चिन्ता, आक्रोश, सुत्न नसक्ने वा सबै समयमा सुत्ने
- फसेको जस्तो महसुस गर्ने – कुनै समाधान नै नभए जस्तो गर्ने
- निराश हुनु
- साथी, परिवार र समाजबाट अलग रहने
- क्रोध, अनियन्त्रित क्रोध, बदला खोज्ने
- लापरवाही हुने वा जोखिम गतिविधिहरूमा संलग्न हुने, सोचविचार बिना नै
- नाटकीय रूपमा मुड परिवर्तन हुने

आत्महत्या गर्नुअघि "किन"

मानिसहरूले आत्महत्याको प्रयास गर्नु वा मर्नुको कुनै एकल, विश्वव्यापी कारण छैन भनी पेशेवरहरू सहमत छन्। आत्महत्या पछाडिका कारणहरू जटिल हुन्छन् र एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा र जीवनका चरणहरूमा फरक-फरक हुन्छन्। सबैभन्दा राम्रो व्याख्याहरूमा धेरै फरक कारकहरू सँगै विचार गरिन्छन्।

आत्महत्याको पछाडि सबैभन्दा धेरै समर्थित सिद्धान्तहरूका मानिसहरू निम्न कुराहरूमा छन्:

- आफ्नोपनको भावना कमी हुने, अरूका लागि आफू बोझ भएजस्तै महसुस गर्ने र मर्ने वा शारीरिक हानिको डर नगर्ने।
- तनावका कारण असहनीय पीडाको सामना गर्न नसक्ने; उत्तेजित हुने र अरू कुनै बाटो देख्न नसक्ने; आफू, आफ्नो भविष्य वा अन्य मानिसहरूका बारेमा निराश वा आशाहीन विश्वासहरूको महसुस गर्ने।
- लाज, अपमान वा आत्म-घृणाको असहनीय भावनाहरूबाट बच्न आवश्यक हुने।

सहायता र हस्तक्षेप गर्ने सबैभन्दा उत्कृष्ट तरिका भनेको व्यक्तिको कुरा सुन्ने र आफ्नै ज्यान लिने कुराका बारेमा सोच्नुको कारण बुझ्ने हो।

मानिसहरूले आत्महत्या गर्ने प्रयास गर्नुका केही विशेष कारणहरूमा निम्न कुराहरूको चाहना समावेश हुन सक्छन्:

- असम्भव महसुस भएको अवस्थाबाट बच्न
- दिमागमा आउने बेकार कुराबाट राहत पाउन
- निश्चित व्यक्तिलाई प्रभाव पार्ने प्रयास गर्न
- अन्य व्यक्तिका लागि कुराहरू सजिलो बनाउन
- मानिसहरूको गलती देखाउन, बदला लिन
- मानिसहरूलाई आफूले महसुस गरेको नैराश्यता बुझाउन
- उनीहरूले साँच्चै माया गर्छन् कि गर्दैनन् थाहा पाउन
- अनियन्त्रत अवस्थालाई नियन्त्रण गर्न
- उनीहरूलाई चाहिएको मद्दतका बारेमा कुरा गर्न
- मानसिक दुखाइ रोक्न
- मर्न

आत्मघाती व्यवहारको प्रतिक्रिया दिने

आत्महत्या आवेगात्मक कार्य हुन सक्छ तर यो प्रायजसो सहज रूपमा गरिदैँन। धेरैजसो मानिसहरूले अचानक आफ्नो जीवन समाप्त गर्ने निर्णय गर्दैन; पहिला उनीहरूले आफूलाई पर्याप्त सामना गर्ने सीप वा समर्थन प्रणाली नभएको बढ्दैँ गरेको अप्ठ्यारा परिस्थितिहरूमा पाउँछन्। उनीहरूले आफ्नो समस्याहरू समाधान गर्ने एउटा मात्र विकल्प आत्महत्या देख्न सक्छन्, त्यसैले आत्महत्या गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

एकपटक व्यक्तिले आत्महत्या गर्ने निर्णय गर्‌यो भने उसलाई कँहा, कहिले र कसरी आत्महत्या गर्ने भनी योजना बनाउन समय चाहिन्छ। यो प्रक्रिया घण्टाभित्रै वा केही महिनासम्ममा छिटै नै हुन सक्छ। केही मानिस धेरै आवेगात्मक व्यवहार गर्छन् र आत्महत्या गर्न छिटैअघि बढ्छन्, त्यस्तो बेलामा सामान्यतया आत्महत्यामा हस्तक्षेप गर्ने समय हुन्छ। आत्महत्या विरूद्ध जतिसक्दो छिटो कदम चाल्न महत्त्वपूर्ण छ। आत्महत्यामा छिटो हस्तक्षेप गर्नु राम्रो हुन्छ।

आत्महत्यामा हस्तक्षेप गर्नुको लक्ष्यहरू भनेको व्यक्तिलाई निम्न कुरामा मद्दत गर्नु हो:

- सङ्कटबाट सुरक्षित रूपमा, असर नपुर्‌याइकन बाहिर निकाल्नु
- आश छ भनी थाहा दिनु
- आत्महत्याका विकल्पहरूको विचार गर्नु
- उपलब्ध सहयोग गर्ने स्रोतहरू पहिचान र प्राप्त गर्नु

आत्मघातीलाई मद्दत गर्ने तीन वटा चरण निम्न छन्:

- तपाईंले प्रवाह गर्नुहुन्छ भनी देखाउने
- आत्महत्या गर्ने विचार र आशयका बारेमा सोध्ने
- आत्महत्या गर्ने व्यक्ति व्यक्तिसँग बस्ने र उनीहरूलाई मद्दत लिनका लागि मनाउने

चिटेनदेन काउन्टीमा **802-488-7777** वा राष्ट्रिय आत्महत्या र सङ्कट लाइफलाइनलाई **988** वा **911** डायल गरेर फोन गर्नुहोस्। तपाईं व्यक्तिसँग भेट्नका लागि स्थानीय आपतकालीन विभागमा जान पनि सक्नुहुन्छ।

आत्महत्याका बारेमा सोध्नुहोस्

आत्महत्याले आत्महत्याको जोखिम बढाउदैँन भनी प्रश्न सोध्नहोस्। आफूलाई सहज हुने शब्दहरूको प्रयोग गर्नु र कुराकानी गर्दा शान्त रहनु र निर्णय नलिनु अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। आत्महत्याका बारेमा सोच्दैँ गरेको व्यक्तिले प्रायजसो कोही व्यक्तिले आफ्नो पीडा बुझ्यो भनी सामान्यतया राहत महसुस गर्ने छ। **आत्महत्या गर्ने बेलामा आत्महत्या गर्ने व्यक्तिसँग हुनु र तपाईंलाई उसको प्रवाह छ र उसलाई मद्दत गर्न चाहनुहुन्छ भनी देखाउन पनि महत्त्वपूर्ण छ।**

आत्महत्या गर्ने व्यक्तिसँग उसले आफ्नो भावनाहरू स्वतन्त्र रूपमा व्यक्त गर्न सकोस् भन्नका लागि एक्लै र छुट्टै कुराकानी गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंको भूमिका र आत्महत्या गर्ने व्यक्तिसँगको नातले तपाईंले आत्महत्या-सम्बन्धित प्रश्न सोध्ने तरिकामा प्रभाव पर्न सक्छ। तपाईंले आत्महत्या गर्ने व्यक्तिलाई कत्तिको राम्रोसँग चिन्नुहुन्छ, तपाईंले सिधै आत्महत्याका बारेमा सोध्नअघि तपाईंले उनीहरूलाई सोध्न चाहेका अन्य प्रश्नहरू सोध्न सक्नुहुन्छ।

प्रमुख प्रश्नहरूका उदाहरणहरू निम्न छन्:

- तपाईं पीडामा हुनुहुन्छ? (विभिन्न शारीरिकदेखि लिएर भावनात्मक पीडाका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस्।)
- तपाईंले कहिले आफू मरेको भए हुन्थ्यो भन्ने चाहनुहुन्छ?
- तपाईंले आफू मरेको भए चिजहरू ठीक हुन्थ्यो भन्ने सोच्नुहुन्छ?

नमूना हस्तक्षेप

चरणहरू 1-3 मा आत्महत्यामा हस्तक्षेप गर्ने अवधिमा तपाईंले भन्न सक्ने वाक्यांशहरूको उदाहरणहरूमा निम्न पर्छन्। तपाईंले प्रत्येक वाक्यांश भन्नु पर्दैन तर निम्न रहेका तीन वटा चरण पूरा गर्न अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ।

1. तपाईंले ख्याल गर्नुहुन्छ भनी देखाउनुहोस्।
ध्यान दिएर सुन्नुहोस् र निष्पक्ष रहनुहोस्।
- म तपाईं र तपाईंको भावना प्रति चिन्तित छु।
- तपाईं मेरो लागि महत्त्वपूर्ण हुनुहुन्छ र म मद्दत गर्न चाहन्छु।
- तपाईंले जे सोचेको वा महसुस गरेको भए तापनि तपाईं मेरो लागि महत्त्वपूर्ण हुनुहुन्छ।

2. प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।
प्रत्यक्ष रूपमा हुनुपर्छ तर ख्याल राख्ने र गैर-द्वन्द्वात्मक हुनुपर्छ।
- तपाईंलाई आत्महत्याका बारेमा बिचार आउँछ?
- तपाईं आफूलाई मार्ने सोचमा हुनुहुन्छ?
- तपाईंलाई केही फरक नपर्ने सोचमा हुनुहुन्छ?
- तपाईं आफूविना सबैको जीवन राम्रो हुने छ भन्ने सोच्दै हुनुहुन्छ?
- तपाईं आफूलाई मार्ने योजनामा हुनुहुन्छ?
- तपाईं आफूलाई मार्ने तरिकाहरू सोच्दै हुनुहुन्छ?

3. मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्।
सो मानिसलाई एक्लै नछोड्नुहोस्।
- तपाईं एक्लै हुनुहुन्न। म तपाईंलाई सहयोग गर्छु।
- तपाईंलाई कसले मद्दत गर्न सक्छ भन्ने कुरा थाहा छ?
- तपाईंले विश्वास गर्ने अरू मानिसहरू को हुन्?
- _____ लाई कल गरौँ र केही मद्दत प्राप्त गरौँ। हामी सँगै काम गर्न सक्छौँ।
- निराश वा उदास महसुस गर्नु असामान्य होइन र यो मद्दत प्राप्त गर्न पनि ठीक छ।
- म तपाईंसँग _____भेट्न जान सक्छु?

कुनै पनि समयमा यो चिन्ता उत्पन्न हुन्छ, तपाईंले फर्स्ट कल फर चिटेनडेन काउन्टीका लागि **802-488-7777** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा **988**, राष्ट्रिय आत्महत्या र सङ्कट लाइफलाइनमा फोन गर्न सक्नुहुन्छ। अवस्था र तपाईंका चिन्ताहरू बताउनुहोस्। तपाईं व्यक्तिसँग भेट्नका लागि स्थानीय आपतकालीन विभागमा जान सक्नुहुन्छ वा **911** मा फोन गर्न पनि सक्नुहुन्छ।

उत्तरको प्रतिक्रिया दिने

कोही व्यक्तिले प्रतिक्रिया दिँदा तिनीहरू आत्महत्याका बारेमा सोचिरहेका छन्, यसलाई गम्भीर रूपमा लिनु पर्छ।

आधारभुत सहयोगी मार्गनिर्देशनहरू:

- आफ्नो पूरा ध्यान दिएर सुन्नुहोस्। आफ्नो समय लिनुहोस्, धैर्य रहनुहोस्।
- बिस्तारै, नरम र सुस्त रूपमा बोल्नुहोस्।
- तिनीहरूको पीडा बुझ्नहोस्।
- मद्दत प्राप्त गर्न, आशा निर्माण गर्नका लागि योजना बनाउनुहोस्।
- हतियार, बन्दुक, औषधि र पदार्थहरू, विशेषगरी मदिरा सेवनसहित घातक साधनहरू सुरक्षित रूपमा र तुरुन्तै हटाउनुहोस्।
- यो जानकारी एक्लैले होल्ड नगर्नुहोस् र समर्थनका स्रोत मात्र बन्नुहोस्। मद्दत प्राप्त गर्नुहोस् र अन्य स्रोतहरू पहुँच गर्नुहोस्।
- जोखिमको स्तर मूल्याङ्कन गर्ने मद्दन गर्न सक्ने पेशेवरसँग जडान गर्नुहोस्।

जोखिम हटाउने:

- झट्का परे जस्तो अभिनय गर्ने
- रिसको बेला प्रतिक्रिया दिने
- बाधा वा सल्लाह प्रस्ताव गर्ने
- समस्यालाई न्यूनीकरण गर्ने वा छुट दिने
- आत्महत्या "सही" वा "गलत" हो भन्ने कुरा बहस गर्ने
- न्यायाधीश, निन्दा गर्दै (जस्तै, "के तपाईं आफूले आफैलाई मार्ने बारेमा सोच्दै हुनुहुन्न?")
- दोषी भावनाहरू पैदा गर्ने (जस्तै, "तपाईंका साथीहरू वा परिवारलाई के गर्ने भनेर सोच्नुहोस्।")
- अत्याधिक संलग्न हुनु वा समस्याको स्वामित्व लिनु
- अवास्तविक समाधानहरू प्रस्ताव गर्ने

कहिल्यै नगर्नुहोस्:

- व्यवहार वा चिन्तालाई बेवास्ता गर्नुहोस्
- पूर्ण गोपनीयता वाचा गर्ने वा गोप्य राख्न सहमत हुने
- बलपूर्वक हतियार हटाउन प्रयास गर्नुहोस्
- तपाईंलाई आत्महत्याको तत्काल खतरा छ जस्तो लाग्छ भने एउटा व्यक्तिलाई एक्लै छोड्नुहोस्

कोही व्यक्तिलाई मद्दत प्राप्त गर्न सहायता गर्ने

आत्महत्या गर्ने मानिसहरूमा निराशा र असहायताको भावना सामान्य छ। तपाईंको सहयोगले आशा निर्माण गर्न र मद्दत खोज्न जीवन र मृत्यु बीचको भिन्नता ल्याउन सक्छ। आत्महत्या गर्ने विचार भएको व्यक्तिले खुलेर सहयोगका लागि अनुरोध गर्न सक्दैन, तर तिनीहरूलाई यो चाहँदैनन् वा स्वीकार गर्दैनन् भन्नु को मतलब यो होइन। प्रायजसो व्यक्तिलाई आत्महत्या नै एक मात्र विकल्प हो जस्तो लाग्छ तिनीहरू आफ्नो पीडाबाट राहत चाहने भएकाले न कि तिनीहरू मर्न चाहन्छन् भनेर होइन।

कोही व्यक्तिले आत्महत्या गरेको हुन सक्छ भन्ने कुरा तपाईंले सोचेको हुँदा आफ्नो प्रवृत्तिलाई विश्वास गर्नुहोस् र कारबाही गर्नुहोस्। आत्महत्या गर्ने विचार र भावनाहरूका बारेमा कुरा गर्न ठीक छ भनेर तिनीहरूसँग कुरा गर्नुहोस् र स्पष्ट गर्नुहोस्। तिनीहरूलाई मद्दत गर्ने स्रोतहरू उपलब्ध छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। सक्दो छिटो पेशागत मद्दत खोज्नुहोस्।

कसैले मद्दत अस्वीकार गर्दा के गर्ने: कुनै व्यक्ति सुरक्षित रहन र मद्दत पहुँच गर्न सक्दैन भने, त्यो व्यक्ति एक्लै छैन भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् र फोन गर्नुहोस् वा कसैले चिकित्सा वा मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरलाई फोन गर्नुहोस्, फर्स्ट कल फर चिटेनडेन काउन्टीलाई **802-488-7777** मा, राष्ट्रिय आत्महत्या तथा सङ्कट लाइफलाइनलाई **988** वा **911** मा फोन गर्नुहोस्। सावधानीको पक्षमा गल्ती गरेर कोही सुरक्षित रहन सक्छ वा सक्दैन भन्ने कुरामा तपाईं अनिश्चित हुनुहुन्छ भने। यसरी फोन गर्न असहज हुँदाहुँदै पनि तपाईंले जीवन बचाउन सक्नुहुन्छ।

आत्महत्याको सङ्कटमा भएका बालबालिका तथा युवा: आत्महत्याको सङ्कटमा भएका बालबालिका तथा युवाका लागि बच्चाको कल्याणका लागि जिम्मेवार रहने आमाबुवा/अभिभावकहरूलाई सबै सुरक्षाका सरोकारहरूका बारेमा थाहा छ भन्ने कुरा आवश्यक छ।

मद्दत कस्तो देखिन्छ?

मूल्याङ्कन र उपचारका विकल्पहरू:

मद्दत पहुँच गर्नु चिन्ता रिस उठाउने हुन सक्छ। **मद्दतका लागि अनुरोध गर्नु ठीक हो।** एकपटक कसैले फोन गर्छ वा मद्दतका लागि जोडिन्छ भने अर्को चरण सामान्यतया सङ्कट मूल्याङ्कनसम्बन्धी हुने छ। पहिलो कल सङ्कट चिकित्सको घर, विद्यालय, प्रहरी विभाग, स्थानीय आपतकालीन विभाग, प्रदायकको कार्यालय र होवार्ड सेन्टरका स्थानहरूलगायत सबैजना सुरक्षित रूपमा संलग्न भएको स्थानहरूमा मूल्याङ्कन गर्छन्। चिकित्सक वा चिकित्सा प्रदायकले सम्भवतः उनीहरूको कार्यालय स्थल मूल्याङ्कन गर्ने छन्।

मूल्याङ्कनको अवधिमा के अपेक्षा गर्ने:

- प्रदायकहरू सामान्यतया सूचित गरिएको सहमति र तपाईंको स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारीको सुरक्षा गर्न जाने छन्।
- मूल्याङ्कनहरू बीमामा बिल हुन सक्छ, त्यसैले सम्भावित शुल्कहरूका बारेमा सोध्न महत्त्वपूर्ण छ। होवार्ड सेन्टरमा भुक्तानीको अभावले कहिले पनि सङ्कटको मूल्याङ्कनमा बाधा हुँदैन। तपाईंले बीमा नगरेको वा कम बीमा गरेको हुनुहुन्छ भने हामी तपाईंसँग काम गर्ने छौँ।
- प्रदायकले जनसाङ्ख्यकीय जानकारी, तत्काल समस्या वा चिन्ता, कुनै चिन्ताहरूको इतिहास र सुरक्षासम्बन्धी धेरै प्रश्नहरू सोध्नहुने छ।
- सम्भव भएमा परिवारको सदस्य, प्रियजन, साथी वा मेडिकल वा मानसिक स्वास्थ्य प्रदायकलाई ल्याउनु उपयोगी हुन्छ। यसले उनीहरूले सान्दर्भिक जानकारी उपलब्ध गराउन मद्दत गर्न सक्छन्।
- प्रदायकले उपचार र रेफरलहरू, सुरक्षा योजना र फलो-अप हेरचाहका लागि सिफारिसहरूसहित योजना बनाउने छ।

मूल्याङ्कनहरू लम्बाइमा भिन्न हुन्छन् तर सामान्यतया एक देखि दुई घण्टासम्म लाग्छ। त्यहाँ प्रायः बहिरङ्ग वा अन्तरङ्ग हेरचाहमा जडान हुनका लागि पर्खनु पर्दछ। यसको कारण सुरक्षा योजना आवश्यक छ।

भर्मन्टमा, व्यक्तिहरूसँग उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य उपचारसँग सम्बन्धित धेरै अधिकारहरू छन्। सूचित सहमति प्रक्रियाको भागका रूपमा व्यक्तिगत अधिकारहरूको समीक्षा गरिन्छ र प्रश्नहरू सोध्न सधैँ ठीक हुन्छ।

सङ्कटको मूल्याङ्कनका अतिरिक्त, तपाईंले स्थानीय चिकित्सकहरूका लागि इन्टरनेट खोजी गरेर, आफ्नो हालको चिकित्सा वा मानसिक स्वास्थ्य प्रदायकसँग कुरा गरेर वा तपाईंको कर्मचारी सहायता कार्यक्रमलाई फोन गरेर उपचारमा प्रत्यक्ष रूपमा पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ।

उपचारका विकल्पहरू

1. बहिरङ्ग (OP) सेवाहरू भनेका सर्वोत्कृष्ट र प्राथमिकता पाएका उपचारका विधि हुन्। OP का विकल्पहरूमा व्यक्तिगत थेरापी वा परामर्श, समूह थेरापी, गहन बहिरङ्ग (IOP) र आंशिक अस्पताल भर्ना कार्यक्रमहरू (PHP) समावेश छन् (तर आवश्यक रूपमा सीमित छैनन्)।

2. सङ्कट स्थायीकरण/डाइभर्सन बेडहरू अन्तरङगको उपचारका लागि उत्कृष्ट विकल्प हुन्। सामान्यतया धेरै छोटो अवधिमा, यो विकल्पले सुरक्षा कायम राख्न मद्दत गर्दा थप मूल्याङ्कन र स्थिरता प्रदान गर्न सक्छ। वयस्क र युवाहरूका लागि संकट स्थायीकरण कार्यक्रमहरू छन्।

3. अधिक तीव्र संकटमा भएका व्यक्तिहरूका लागि, चरम सुरक्षासम्बन्धी चिन्ताहरू अवस्थित भएका स्वैच्छिक र अनैच्छिक दुवै रोगीहरूका लागि **अन्तरङ्ग उपचार** उपलब्ध छ। अन्तरङ्ग उपचारमा मूड स्थिरता र औषधि मूल्याङ्कनका लागि अनुमति हुन्छ। भर्मन्टमा वयस्कहरूका लागि अन्तरङ्ग मनोचिकित्सक एकाइहरू भएका अस्पतालहरू छन्। ब्राटलबोरो रिट्रिट भनेको बालबालिका तथा युवाहरूका लागि मात्र बनाइएको अस्पताल हो।

कस्ता व्यक्ति बढी जोखिममा हुन सक्छ

ट्रमा सर्भाइभर्स

विभिन्न प्रकारका ट्राउमेटिक अनुभवहरूले आत्महत्याका बारेमा सोच्ने वा आत्महत्या गर्ने प्रयाससँग सम्बन्धित पोस्ट ट्राउमेटिक तनाव विकार (PTSD) निम्त्याउँछ भनी अध्ययनहरूले पत्ता लगाएका छन्। यी ट्रमाहरूमा यौन र शारीरिक दुर्व्यवहार मात्र नभई लडाई ट्रमा वा आतङ्कवादसँग सम्बन्धित ट्रमा पनि समावेश हुन सक्छन्। विभिन्न ट्राउमेटिक अनुभव गरेका व्यक्तिहरूले आत्महत्या गर्ने जोखिम उच्च हुन सक्छन्।

भेटेरनहरू

जनसङ्ख्यामा, भेटेरनहरूले आत्महत्याको विचार र प्रयासहरूका लागि जोखिमको सामना गर्छन्। लडाई देखेका र नदेखेकाहरू बीचको जोखिम निर्धारण गर्नुका साथै PTSD र आत्महत्या बीचको सम्बन्ध अध्ययन गर्न प्रयासहरू भइरहेका छन्। पुन नागरिक जीवनमा फर्किदा हिंसा, पोस्ट-ट्रमेटिक तनाव र सम्मानको परम्परागत सैन्य संस्कृतिका कारणले चुनौतीहरूमा मद्दत खोज्ने कुरा निरुत्साहित गरिन्छ भन्ने कुरा थाहा छ।

विकासात्मक असक्षमताहरू भएका मानिसहरू

विकासात्मक असक्षमता भएका व्यक्तिहरूले आत्महत्या गर्ने विचार वा प्रयास गर्ने जोखिम कम अनुभव गर्छन् तर अध्ययनहरूले यस्तो होइन भनेर देखाउन थालेको मानिन्छन्। विकासात्मक असक्षमता भएका व्यक्तिहरूको जनसंख्यामा आत्महत्या गर्ने विषयलाई गम्भीर रूपमा लिनुपर्छ। पेशेवरद्वारा गरिने मूल्याङ्कनबाट वैकल्पिक संचार विधिहरूको सम्भावित आवश्यकता विचार गरिने छ।

LGBTQIA+ युवा र वयस्कहरू

हाम्रो समाजका केही भागहरूमा नकारात्मक मनोवृत्ति राखिने र हिंसाको जोखिम, धम्की र उत्पीडन बढेका समूहलगायतका सामान्य जनसंख्याको तुलनामा लेस्बियन, समलिङ्गी, उभयलिंगी, ट्रान्सजेन्डर र प्रश्न गर्ने युवा र वयस्कहरूले आत्महत्या गर्ने जोखिम बढी छ। जोखिमका कारकहरूमा मानसिक रोग, पदार्थको प्रयोग र आइसोलेसन समावेश छन् भने सुरक्षात्मक कारकहरूमा परिवार र साथीहरूद्वारा सुरक्षा र स्वीकृतिको भावना समावेश छन्।

शरणार्थी र आप्रवासीहरू

भर्मन्टले शरणार्थी र आप्रवासीहरूलाई सहायता गर्नका लागि स्टाइड बनाउँदै छ। संयुक्त राज्य अमेरिका बसाइ गर्ने व्यक्तिहरूले भाषा अवरोध र सांस्कृतिक भिन्नताहरूलगायतका विभिन्न महत्त्वपूर्ण चुनौति सामना गर्नुपर्छ। परिवार र साथीभाइबाट अलग्गिएको महसुस गर्नु असामान्य कुरा होइन। अतिरिक्त जोखिमका कारकहरूमा ट्रमाको इतिहास, स्थिति कमजोर र वित्तीय तनाव जस्ता कुराहरू समावेश हुन सक्छन्। भर्मन्ट विश्वविद्यालयमा हुने कनेक्टिङ संस्कृति कार्यक्रमले शरणार्थीहरूलाई उनीहरूको मातृभाषामा परामर्श र सामाजिक सेवाहरू प्रदान गर्दछ। जुनसुकै व्यक्तिले अपोइन्टमेन्टका लागि **802-656-2661** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ। भर्मन्टमा बसोबास गर्ने अफ्रिकीहरूका लागि संघलगायत शरणार्थी र आप्रवासीहरूलाई अतिरिक्त सहायताका लागि संस्थाहरूले (**802-985-3106**) र यू.एस. मा शरणार्थी र आप्रवासी समितिमा (**802-655-1963**) मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

युवा

आत्महत्या रोकथामका लागि अमेरिकी फाउन्डेसनअनुसार, भर्मन्टमा 15-34 वर्षका बच्चाहरूका लागि आत्महत्या मृत्युको दोस्रो प्रमुख कारण हो। आत्महत्या धेरै साना बच्चाहरूमा पनि हुन सक्छ। बच्चाहरू धेरैले सोचेभन्दा पहिले नै मृत्यु र आत्महत्याका बारेमा बुझ्छन्। विद्यालय स्वास्थ्य कक्षाहरूले आत्महत्या रोकथामलाई सम्बोधन गर्छ तर युवाहरूले आत्महत्या रोकथाम म्यासेजहरू विभिन्न तरिकामा सुन्न र मद्दतका लागि अनुरोध गर्न ठीक छ भन्ने महसुस गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। आत्महत्याको चिन्ता गोप्य हुनु हुँदैन तर आमाबाबु/अभिभावक, विद्यालय सल्लाहकार वा अन्य विश्वसनीय वयस्कसँग साझा गर्नुपर्छ भन्ने कुरा युवाहरूलाई थाहा हुनु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। अनुसन्धानले युवाहरूलाई आत्महत्या जोखिमका लागि जाँच गर्दा कुनै प्रमाण नभएको मानिसहरूले आत्महत्या गर्ने वा आफ्नो ज्यान लिने सोच्नुको कारण बनाउने देखाउँछ।

अतिरिक्त जोखिम

उदीयमान अनुसन्धानले आत्महत्याको जोखिम बढाउने अन्य जनसङ्ख्यामा प्रकाश पारिरहेको छ। कालो युवाहरू आफ्ना साथीहरूको तुलनामा उच्च जोखिममा छन्। निर्माण वा कृषि उद्योगमा काम गर्ने व्यक्तिहरूमा ठूलो आर्थिक तनाव, बेरोजगार वा घरबारविहीन व्यक्तिहरू जस्ता आत्महत्याको उच्च जोखिम हुन्छ।

जोखिम कम गर्ने

घातक अर्थ

प्रमाणहरूले आत्महत्या रोक्नका लागि सबैभन्दा प्रभावकारी तरिकाहरू मध्ये एक आत्महत्याको विचार गर्ने व्यक्तिबाट घातक साधनहरूलाई टाढा राख्न भन्ने कुराहरू सुझाव दिन्छ। घातक भनेको (औषधि, बन्दुक, धारिलो वस्तुहरू जस्ता) कुनै पनि मृत्यु निम्त्याउन सक्ने वस्तु हो। कारको चाबीहरूलाई मदिरा सेवन गर्ने व्यक्तिबाट टाढै राख्न यसबारे सोच्नुहोस्।

सन् 2022 को राष्ट्रिय तथ्याङ्कअनुसार, सबैभन्दा सामान्य विधिअन्तर्गत हाथहतियारहरूको प्रयोगले आत्महत्या गरी मृत्यु हुनेको सङ्ख्या 53 प्रतिशत (53%) पुगेको देखाउँदछ। अर्को सबैभन्दा सामान्य विधिअन्तर्गत निसास्सिएर (झुण्डिएर) मृत्यु हुनेको सङ्ख्या 27.7% र ओभरडोज लिएर विषमा परिणत भई मृत्यु हुनेको सङ्ख्या 13.9% पुगेको देखाउँदछ।

भर्मन्टमा, 59% ले बन्दकद्वारा आत्महत्या गरी मर्छन्।

स्रोतहरू:

भर्मन्ट स्वास्थ्य विभाग, *जानिबुझिकन आफूलाई असर पुर्‍याउने र आत्महत्या गरी मर्ने।* (जनवरी 2022)

भर्मन्टका अति महत्वपूर्ण रणनितीहरू 2020, *भर्मन्ट युनिफम अस्पताल डाटाको सेट* 2020

= बन्दुकद्वारा आत्महत्या गरी मृत्यु हुने

भर्मन्टमा करिब 59% आत्महत्या हतियारबाट हुन्छन्। हतियारको घातकताका कारण, चेतावनी सङ्केतहरू प्रदर्शन गर्ने कोही व्यक्तिको घरमा बन्दुक राख्दा आत्महत्याको जोखिम दोब्बर हुन्छ। हतियारको सुरक्षित भण्डारणमार्फत आत्महत्याको जोखिम कम गर्ने साथी वा परिवारको सदस्यसँग भण्डारण गर्ने वा बन्दुकहरू सुरक्षित रूपमा गोला बारूदलाई छुट्टै लक गरिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नका लागि धेरै तरिकाहरू छन्। अर्को विकल्प भनेको बन्दुक लकहरू प्रदान

गर्न वा अस्थायी भण्डारणमा सहयोग गर्न सक्ने स्थानीय वा राज्यका प्रहरी विभागहरू वा सेरिफको कार्यालयहरूबाट सहयोग खोज्नु हो। सहायताका लागि तिनीहरूलाई फोन गर्नुहोस्। ड्युटीमा रहेका अफिसरले नभनेसम्म प्रहरी चौकीमा बन्दुक **नल्याउनुहोस्**।

तपाईंलाई कोही व्यक्ति सङ्कटमा परेको छ भन्ने लाग्छ भने निम्न कार्यहरू गरेर आत्महत्या जोखिम कम गर्न महत्त्वपूर्ण हुने कुराहरू निम्नमा छन्:

- तिनीहरूको इन्टरनेटमा पहुँच सीमित गर्ने वा यसलाई अझ नजिकबाट निगरानी गर्ने
- औषधिहरू (दुवै निर्धारित औषधि र काउन्टरमा) लक अप गर्नुहोस् र तपाईंको चिन्ताका बारेमा निर्धारण गर्ने चिकित्सकलाई सूचित गर्नुहोस्। चिकित्सकलाई गैर-घातक मात्रामा औषधिहरू डिस्पेन्स गर्न सोध्नुहोस्।

युवा मानिसका लागि जोखिम कम गर्दै

कहिलेकाहीँ तिनीहरूको मस्तिष्कको विकास जारी राख्का लागि बालबालिका, किशोरकिशोरी र युवा वयस्कहरू आवेगात्मक हुन्छन्। कहिलेकाहीँ युवाहरू निलोबाट बाहिर सङ्कटमा छन् जस्तो देखिन्छ।

युवा मानिस भएका घरपरिवारहरूका लागि उत्कृष्ट अभ्यासहरू

- कुनै पनि ज्ञात आत्महत्याको चिन्ताका पर्वाह नगरे तापनि सबै औषधि र बन्दुकहरू प्रतिबन्धित गर्नुहोस्
- वयस्कद्वारा औषधिहरू मात्र प्रबन्ध गरिन्छ
- कुनै पनि सफाई एजेन्ट वा रसायनहरू लक अप गर्नुहोस्
- घरमा मदिरा सेवनको मात्रा सीमित गर्नुहोस् र यसलाई सुरक्षित ठाउँमा भण्डारण गर्नुहोस्।

स्रोतहरू:

संयुक्त राज्य अमेरिकाको भेटेरन्स मामिला विभाग, *घातक भनेको सुरक्षा र आत्महत्या रोकथाम हो।* (डिसेम्बर 2021)

भर्मन्ट स्वास्थ्य विभाग, *बन्दुकबाट सुरक्षा।* (मे 2023)

healthvermont.gov.

स्याहारकर्ता र शिक्षकहरू

सुरक्षात्मक कारकहरूले लचिलोपनलाई बढावा दिने र आत्महत्या वा अन्य उच्च जोखिम व्यवहारको सम्भावनालाई कम गर्ने सकारात्मक अवस्था र स्रोतहरू हुन्। सुरक्षात्मक कारकहरू व्यक्तिको जीवनका कुन चरणमा छ भन्ने आधारित रहेर फरक-फरक हुन सक्छन्।

कुनै पनि उमेरमा सामान्य हुन सक्ने सुरक्षात्मक कारकहरू छन्। यसमा निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन्:

- साथीहरूबाट सामाजिक सहयोग र सामिप्यताको भावना
- सकारात्मक पारिवारिक सहयोग र पारिवारिक स्थिरता
- बाँच्नका लागि कारणहरूमा (जिम्मेवारी र उद्देश्यहरू समावेश हुन सक्छन्)
- भविष्यका बारेमा आशावाद, सकारात्मक भावनाहरू र आशावादीता
- सकारात्मक आत्म-सम्मान र आत्म-हेरचाह
- चिकित्सा र मानसिक स्वास्थ्य हेरचाहको पहुँच

किशोरकिशोरीहरूका लागि: पारस्परिक समस्या समाधान र भावनात्मक नियमन सीपहरू विशेषगरी महत्त्वपूर्ण हुन सक्छ।

युवा वयस्क र मध्यम उमेरका वयस्कहरूका लागि: शैक्षिक वा क्यारियर लक्ष्यहरूका साथै व्यावसायिक र वित्तीय स्थिरता सुरक्षात्मक हुन सक्छ।

वृद्धाहरूका लागि: धार्मिक र आध्यात्मिक कल्याण, सामुदायिक समावेशीकरण र सक्रिय र उत्तरदायी चिकित्सा प्रदायकहरू फरक सुरक्षात्मक कारकहरू हुन सक्छन्।

डिप्रेसनका बारेमा एउटा विशेष नोट

डिप्रेसन भनेको अक्सर आत्महत्यासँग सम्बन्धित रहेको एउटा जोखिमको कारक हो। यद्यपि आत्महत्यासँग संघर्ष गर्ने धेरै मानिसहरू सामान्यतया डिप्रेसनसँग संघर्ष गर्छन् तर डिप्रेसन भएका अधिकांश मानिसहरू आत्महत्या-सम्बन्धित चिन्ताहरूसँग संघर्ष गर्दैनन्। आत्महत्या एउटा जटिल समस्या हो र त्यहाँ प्रायः धेरै कारकहरू संलग्न हुन्छन्। यसमा चिन्ता, विभिन्न प्रकारका तनाव, मनोवैज्ञानिक संघर्ष र सामाजिक प्रभावहरू समावेश हुन सक्छन्। डिप्रेसन जीवनको विभिन्न चरणहरूमा फरक फरक रूपमा देखा पर्न सक्छ। प्रायजसो यो उदासीको लामो र तीव्र भावना र/वा चासो, प्रेरणा र आनन्द र/वा चिडचिडापन घटेको हो। डिप्रेसनका अन्य लक्षणहरूमा कम आत्म-सम्मान, दोषी भावना, समाजबाट अलग हुने साथै निद्रा र भोक खलबलिने जस्ता लक्षणहरू समावेश हुन सक्छ। त्यहाँ बच्चा, किशोर, वयस्क वा वृद्ध र डिप्रेसनका बारेमा

चिन्ता छ भने कार्यको उत्तम पाठ्यक्रम चिकित्सा प्रदायक वा मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरबाट थप मूल्याङ्कन खोज्नु हो।

आत्महत्यासम्बन्धी समान तथ्यहरू

यी आत्महत्याका तथ्यहरू सिक्नाले तपाईंलाई मानिसहरू जोखिममा भएको बेला र कहिले मद्दत प्राप्त गर्ने भनेर पहिचान गर्न मद्दत गर्ने छ।

- **आत्महत्या गर्ने व्यक्तिहरूमा प्रायः मृत्युका बारेमा मिश्रित भावनाहरू हुन्छन्।** धेरैले आफैलाई हानि पुर्‍याउने प्रयास गर्नुअघि वा तुरुन्तै मद्दत खोज्ने छन्।
- उपयुक्त सहायता र उपचार पाएमा **धेरैजसो मानिसहरू निको हुन सक्छन्**।
- **प्रायःजसो चेतावनी सङ्केतहरू हुन्छन्**। अधिकांश मानिसहरूले आफ्नो प्रयास गर्नुको केही हप्ताअघि केही चेतावनीका सङ्केतहरू देखाउँछन्।
- **यसका बारेमा भन्नुहोस्।** व्यक्तिलाई उनीहरूको आत्महत्या मनसायका बारेमा सिधै सोध्दा प्रायःजसो उनीहरूको चिन्ताको स्तर कम हुन्छ र उनीहरूलाई तपाईंले ख्याल गर्नुहुन्छ र मद्दत गर्न इच्छुक हुनुहुन्छ भनेर देखाउँछ। आत्महत्याका बारेमा कुराकानी गर्नु भनेको आत्महत्याबाट बच्ने पहिलो कदम हुन सक्छ।
- डिप्रेसन आत्महत्या गर्ने भावनाहरूसँग सम्बन्धित भएतानि आत्महत्या गरेर मरेका सबै मानिसहरू डिप्रेस भन्ने थिएन्न।
- **कसैले आत्महत्याका बारेमा सोचिरहेको भन्ने कथन वा अन्य सञ्चारलाई सधैँ गम्भीर रूपमा लिनुपर्छ।**
- **आत्महत्या छुट्याउनु हुदैँन;** यसले सबै सामाजिक आर्थिक स्थरहरू स्प्यान गर्छ। सबै उमेर, जात, धर्म, संस्कृति र आम्दानी तहका मानिसहरू आत्महत्याबाट मर्ने गरेका छन्।
- अवहेलना रोक्नका लागि, **"प्रतिबद्ध गर्ने" आत्महत्या वा "सफलतापूर्वक" प्रयास गर्नबाट जोगिनुहोस्**। यसको सट्टा "आत्महत्या गरेर मर्‍यो" वा "आफ्नो ज्यान लियो" भन्नुहोस्।
- आत्महत्या गर्ने विचारहरूका बारेमा छलफलहरू भएको बेलामा वाचाहरू राख्न सकिँदैन। **सबैभन्दा ठूलो सहायता भनेको मद्दत खोज्नु हो।**
- मूडमा अचानक सुधार आउने जस्ता आत्महत्याका लागि चेतावनी चिन्ह र हस्तक्षेपका लागि महत्वपूर्ण समय हुन सक्छन्।

तपाईंको आत्महत्या गर्ने भावना बुझ्ने

मानिसहरूले प्रायजसो आत्महत्या गर्ने बेलामा डर, रिस, दुखी, अविश्वास वा निराशाजस्ता गहिरो भावनाहरू महसुस गर्छन्।

व्यक्तिले आत्महत्याका बारेमा कुरा गरेको सुनेर तपाईं धेरै प्रतिक्रिया जनाउन वा प्रतिक्रिया नजनाउने सक्नुहुन्छ। तपाईं आत्महत्या साच्चैं सम्भव छ भन्ने कुरा अस्विकार्ने गर्न चाहन सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई व्यक्तिले तपाईंको ध्यानाकर्षण गर्न वा चलाखी गर्नका आत्महत्याका बारेमा कुरा मात्र गरेको हो भन्ने लाग्न पनि सक्छ।

रिसमा प्रतिक्रिया दिनाले अवस्था अझ खराब बनाउन सक्छ। आत्महत्याका चिन्तालाई वेवास्ता गर्नाले आत्महत्याबाट टाढा रहन सकिदैन।

आत्महत्या गर्न चाहने व्यक्तिलाई मद्दत गर्ने प्रयास गर्नुअघि तपाईंको आफ्नो भावना र सिमाहरूका बारेमा स्पष्ट हुनु महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंको व्यक्तिगत सम्बन्ध, आफ्नै अनुभव र अन्य कारणहरूले गर्दा तपाईं आत्महत्या गर्न चाहने व्यक्तिलाई प्रत्यक्ष रूपमा सहयोग गर्ने उत्तम व्यक्ति हुन सक्नुहुन्छ। तपाईं आत्महत्या गर्न चाहने व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने उत्तम व्यक्ति हुनुहुन्छ भने हस्तक्षेप गर्न ठिक छ तर आत्महत्या गर्न चाहने व्यक्तिलाई हस्तक्षेप गर्न सक्ने व्यक्तिसँग भेट गराउनु अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईं आत्महत्या गर्ने कुरामा हस्तक्षेप गर्ने प्रयास गर्नुअघि तपाईंको आफ्नो भावना, प्रतिक्रिया र क्षमताहरू थाहा पाउनुहोस् र पत्ता लगाउनु महत्त्वपूर्ण छ।

आफ्नो ख्याल राख्ने

आत्महत्यासम्बन्धी व्यवहार गर्ने व्यक्तिहरूलाई समर्थन गर्ने कुरा भावनात्मक रूपमा चुनौतीपूर्ण छ। तनाव लिएर एक्लै नबस्नुहोस्। तपाईंले कठिन परिस्थितिहरूमा हस्तक्षेप गरेपछि आफ्नो लागि सहायता खोज्नु र उक्त परिस्थितिका बारेमा तपाईंलाई कुरा गर्ने र तपाईंको भावनाहरू प्रक्रिया गर्ने अवसर छ भनि सुनिश्चित गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईंले परिवारको सदस्य, साथी वा सहकर्मीबाट अनौपचारिक सहायता पाउन सक्नुहुन्छ। आफ्नो कर्मचारी सहायता कार्यक्रम वा हावर्ड केन्द्रमा **802-488-6000** मा चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्न पनि सक्नुहुन्छ।

स्वस्थ आत्म-हेरचाह अभ्यास गर्ने तरिकाहरूमा निम्न समावेश छन्:

- दैनिक तालिका कायम राख्ने
- सन्तुलित आहार खाने
- घर बाहिर समय बिताउने
- परिवार वा प्रियजनसँग समय बिताउने
- माइन्डफुलनेस वा ध्यानको अभ्यास गर्ने

परिवारलाई सहयोग गर्नेजस्ता शारीरिक क्रियाकलाप गर्ने

आत्महत्या गर्ने सोचिरहेका व्यक्तिहरू परिवारबाट मद्दत प्राप्त गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। आत्महत्या गर्ने सोचिरहेको व्यक्तिको परिवार सहायता र मद्दतका लागि कहाँ जाने भन्ने जानकारी नपाएर अन्योल वा संकटमा परेको हुन सक्छ। कोही व्यक्तिले पनि एक्लै संघर्षको सामना गर्ने अपेक्षा गर्नु हुँदैन। आत्महत्या गर्ने सोचिरहेको व्यक्तिलाई आवश्यक परेको बेलामा सहयोग चाहिदाँ आमाबाबु, भाइबहिनी, पति/पत्नी, साझेदार र परिवारका अन्य सदस्यहरूले आफ्ना प्रियजनहरू साहस दिने उपयुक्त महत्त्वपूर्ण स्रोत बन्न सक्छन्।

परिवारका सदस्यमा निम्न कुरा हुन सक्छन्:

- आत्महत्या गर्ने सोचिरहेको व्यक्तिहरुको परिवारलाई संसार नै उल्टिएको महसुस हुन सक्छ
- डर, लाज, क्रोध, अस्वीकारले गर्दा पक्षाघात हुन सक्छ
- जीवन "सामान्य अवस्थामा फर्कन" कामना गर्न सक्छन्

परिवारका सदस्यहरूलाई निम्न कुरामा सहायता आवश्यक पर्न सक्छ:

- व्यावसायिक मद्दत प्राप्त गर्नुको महत्त्व थाहा पाउन
- व्यक्ति आफैँले समस्या सामना गर्ने संयन्त्र र सहायता प्रणालीहरू पहिचान गर्न
- घातक साधन, विशेष गरी बन्दुकहरू, वरपरबाट हटाउनुको महत्त्व बुझ्न
- भविष्यका लागि केही आशा स्थापित गर्न

परिवारको कुनै सदस्यले आत्महत्या गर्‌यो भने यसले आघात, इन्कार, अविश्वास, अपराध र लाजजस्ता विशेष प्रकारको शोक उत्पन्न गर्छ। शोक-सन्तप्त परिवारले परिवारको सदस्यको मृत्यु कुनै न कुनै रूपमा स्वीकार गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। हेरचाह अभिव्यक्ति गर्नु, जस्तै कुराहरू सुनिदिनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ। चिटेनडेन काउन्टीमा शोकको सहायताका लागि स्रोतहरू फेला पार्न, **हावर्ड केन्द्रलाई 802-488-6000 वा भर्मन्टलाई 211** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

भर्मन्टको आत्महत्यासम्बन्धी समस्या

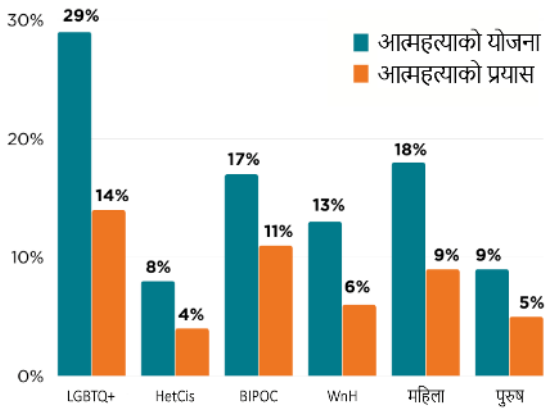
आत्महत्या राष्ट्रिय समस्या हो। प्रत्येक वर्ष लगभग 45,979 अमेरिकीहरू आत्महत्या गरेर मर्छन्। संयुक्त राज्य अमेरिकामा मृत्यु हुनाका प्रमुख कारणमा आत्महत्या 12 औँ मा पर्छ र भर्मन्टमा मृत्यु हुनाका प्रमुख कारणमा आत्महत्या 9 औँ मा पर्छ।

भर्मन्टमा आत्महत्याको जोखिममा भएका मानिसको जनसङ्ख्याको डाटा निम्न छ:

- विषमलिङ्गी, सिजेन्डर विद्यार्थीहरूको तुलनामा LGBTQ+ सरकारी विद्यालयका विद्यार्थीहरूले आत्महत्याको योजना बनाउने वा आत्महत्या गर्ने (योजना 29% विरूद्ध 8%; आत्महत्या गर्ने 14% विरूद्ध 4%)।
- गोरा, हिस्पेनिकबाहेकका विद्यार्थीहरूको तुलनामा काला, आदिवासी र काला रङ्ग (BIPOC) का विद्यार्थीहरूले आत्महत्याको योजना बनाउने र आत्महत्या गर्ने प्रयास गर्ने सम्भावना बढी छ (योजना 17% विरूद्ध 13%; आत्महत्या गर्ने 11% विरूद्ध 6%)।
- सरकारी विद्यालयका पुरुष विद्यार्थीहरूको तुलनामा महिला विद्यार्थीहरूले आत्महत्याको योजना बनाउने र आत्महत्या गर्ने प्रयास गर्ने सम्भावना बढी छ (योजना 18% विरूद्ध 9%; आत्महत्या गर्ने 9% विरूद्ध 5%)।

आत्महत्याको जोखिममा रहेका जनसङ्ख्याको डाटा

भर्मन्टको सरकारी विद्यालयका विद्यार्थीहरू



शब्दावली

LGBTQ+: ट्रान्सजेन्डर, लेस्बियन, समलिङ्गी, उभयलिंगी, अन्य यौन झुकाव र तिनीहरू ट्रान्सजेन्डर हुन कि होइनन् भनेर कुरामा प्रश्न गर्ने वा अनिश्चित हुने

HetCis: हेटेरोसेक्सुअल र सिजेन्डर

BIPOC: अमेरिकी भारतीय/अलास्का निवासी, एसियन, काला वा अफ्रिकी अमेरिकी, हवाइ निवासी/अन्य प्यासिफिक द्वीपवासी वा हिस्पेनिक/ल्याटिनो

WnH: गोरा र हिस्पेनिकबाहेकका

स्रोतहरू: भर्मन्ट स्वास्थ्य विभाग, *भर्मन्टका युवाको जोखिम व्यवहारसम्बन्धी सर्वेक्षण* (2021)।

3x

गत वर्ष LGBTQ+ बाहेकका वयस्कहरूको तुलनामा LGBTQ+ वयस्कहरूले (14% विरूद्ध 5%) ले गम्भीर रूपमा आत्महत्या गर्ने सम्भावना लगभग तीन गुणा बढी छ।

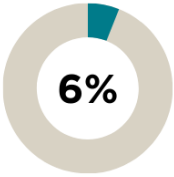
सशस्त्र बलमा सेवा गरेका भर्मोन्टरहरूले राज्यमा 20% आत्महत्या गरेर मर्नेको प्रतिनिधित्व गर्छन्।

3x

गत वर्ष अशक्त नभएका वयस्कहरूको तुलनामा अशक्त भएका वयस्कहरूले (11% विरूद्ध 4%) ले गम्भीर रूपमा आत्महत्या गर्ने सम्भावना लगभग तीन गुणा बढी छ।

#9

भर्मन्टमा हुने मृत्युको कारणमा आत्महत्या 9 औँ प्रमुख कारण हो।



गत वर्ष भर्मन्टका 6% वयस्कहरूले गम्भीर रूपमा आत्महत्या गरेका छन्।

स्रोतहरू:
भर्मन्ट स्वास्थ्य विभाग, *भर्मन्टको रोग र मृत्यु दर* (2022)।

चिटेनडेन काउन्टी आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी प्रयासहरू

आत्महत्याको जटिल सेटका कारकहरूबाट निम्तिएको परिणाम आत्महत्या रोकथामका लागि सामाजिक सेवा पेशेवर, परिवार, साथी, सरकार, शिक्षक, विद्यालय, रोजगारदाता, धार्मिक नेता, कानून प्रवर्तन, चिकित्सा पेशेवर र मिडिया सहभागी भएको बहु-स्तरीय दृष्टिकोण चाहिन्छ।

चिटेनडेन काउन्टी आत्महत्या रोकथामले निम्नमा काम गर्ने प्रयास गर्छ:

- आत्महत्या रोक्ने तरिकाका बारेमा सचेतना फैलाउने
- रोकथाम र उपचार सेवाहरूमा पहुँच बढाउने
- हीनता र अन्य मद्दत आवश्यक व्यवहारमा व्यक्तिलाई मद्दत गर्नमा आउने अवरोधहरू कम गर्छ
- वयस्क र युवालाई आत्महत्याको रोकथामका बारेमा शिक्षा दिन्छ
- आत्महत्या गर्ने जोखिम बढी भएका व्यक्ति र उनीहरूका परिवारलाई सीप विकास गर्ने र सहायता सेवाहरू उपलब्ध गराउछ
- जीवनभर स्वस्थ विकास प्रवर्द्धनका लागि प्रयासहरू गर्न प्रोत्साहन गर्छ
- व्यक्तिहरूमा लचकता र रिकभरी प्रवर्द्धनका लागि प्रयास गर्न प्रोत्साहन गर्छ

आत्महत्या रोकथामको पहल:

- फर्स्ट कल फर चिटेनडेन काउन्टी: चौबीसै घण्टा (24/7/365) संकटकालीन हटलाइन र मोबाइल संकटकालीन सेवाहरू
- मानसिक स्वास्थ्य विभाग र स्वास्थ्य र सिकाइ केन्द्रमार्फत भर्मन्ट शून्य आत्महत्या पायलट परियोजनामा हावार्ड केन्द्रको सहभागिता
- आत्महत्यासम्बन्धी सचेतना र गेटकिपर शिक्षा सबै चिटेनडेन काउन्टी विद्यालय र अन्य सामुदायिक समूहहरूलाई प्रस्ताव गरिएको छ।
- राज्यव्यापी आत्महत्या रोकथाम गठबन्धन र अन्य स्थानीय जनसाधारण गठबन्धनका प्रयासहरूमा सहभागिता
- विद्यालय र समुदायहरूमा हुने आत्महत्याबाट मृत्यु वा अन्य विछेडपश्चात् मार्गनिर्देशन र सहायता
- शैक्षिक र बहिरङ्ग स्रोतहरूमा पहुँच
- युम्याटर आत्महत्या रोकथाम तालिम र सामग्रीहरूको प्रवर्धन, भर्मन्ट संकटकालीन टेक्स्ट लाइन र राष्ट्रिय आत्महत्या र संकटकालीन लाइफलाइन
- युनाइटेड वे अफ नर्थवेस्ट भर्मन्टसँग आत्महत्या रोकथाम कार्य टोलीमा सहभागिता
- क्यानाडे परिवार च्यारिटेबल ट्रस्ट र निजी परोपकारद्वारा फन्डिङ होवार्ड केन्द्रमा समर्पित आत्महत्या रोकथाम संयोजकको भूमिका
- होवार्ड सेन्टरको प्रकाशन "आत्महत्या वा अन्य अपेक्षा नगरिएका मृत्युपछि कार्यस्थलका क्षतिपूर्ति: हातेपुस्तिका" *("Workplace Considerations After a Suicide or Other Unexpected Death: A Handbook")*
- होवार्ड सेन्टरको प्रकाशन "जीवनकालभर आत्महत्या रोकथाम" *("Suicide Prevention Across the Lifespan")* (यो प्रकाशन)

स्थानीय आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी स्रोतहरू

1. तुरून्तै स्थानीय संकटकालीन सहायताहरूका लागि:

- **988, मा राष्ट्रिय आत्महत्या र संकटकालीन लाइफलाइनमा फोन गर्नुहोस्।**
- **911 मा फोन गर्नुहोस्**
- **पोइजन नियन्त्रणलाई 800-222-1222 मा फोन गर्नुहोस्**

2. आपतकालीन स्थानीय संकटकालीन सहायताहरूका लागि:

- **फर्स्ट कल फर चिटेनडेन काउन्टीलाई 802-488-7777 मा फोन गर्नुहोस्**

3. आपतकालिनबाहेकका स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य स्रोतहरूका लागि:

- होवार्ड सेन्टरमा **802-488-6000** मा फोन गरेर होवार्ड सेन्टरका इन्टेक अपोइन्टमेन्ट वा समुदायमा हुने सेवाहरू लिन सकिन्छ। तपाईं अन्य होवार्ड सेन्टरका स्रोतहरूका बारेमा जान्नका लागि **www.howardcenter.org** मा हेर्न सक्नुहुन्छ।
- चिटेनडेन काउन्टीमा मानसिक स्वास्थ्य र सम्बन्धित समर्थनहरू पाउन मद्दत गर्न सक्ने जानकारी र रेफरल विशेषज्ञसँग कुरा गर्न आफ्नो फोनमा **211** डायल गर्नुहोस्।
- चिटेनडेन काउन्टी सेवा गर्ने परिवार समर्थन संस्थाहरूसँग जोडिनका लागि भर्मन्ट फेडेरेसन अफ फेमिलीज फर चिलडेन्स मेन्टल हेल्थलाई **800-639-6071** वा **802-876-7021** मा फोन गर्नुहोस्।
- स्वास्थ्य र सिकाइ प्रदान गर्ने केन्द्रमार्फत भर्मन्ट आत्महत्या रोकथाम केन्द्रले **www.vtspc.org** मा आत्महत्या रोकथामका बारेमा जानकारीको अतिरिक्त भर्मन्टको विशिष्ट आत्महत्या रोकथाम स्रोतहरूको सिंहावलोकन प्रदान गर्दछ।
- तपाईं आफ्नो प्राथमिक हेरचाह चिकित्सक वा बाल रोग विशेषज्ञ; पुलिस वा कानून प्रवर्तन; नर्स, विद्यालय सल्लाहकार, सामाजिक कार्यकर्ता वा प्रशासकलगायत विद्यालय सहायता; र धार्मिक नेताहरूलाई उपयुक्त स्थानीय स्रोतहरूमा जडिन मद्दत गर्नका लागि पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।
- पहिलो फार्म निःशुल्क छ, भर्मन्टमा आधारित कार्यक्रमले किसान र उनीहरूका परिवारहरूको तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ, स्रोत र जानकारी प्रदान गर्दछ। भर्मन्टमा आधारित कार्यक्रमहरूले सुन्ने सीपहरूको प्रशिक्षण र समर्थन प्रदान गर्न किसानहरूको सहकर्मी नेटवर्कको अवसर पनि उपलब्ध गराउछन्। स्रोतहरू वा मिल्ने साथीको सहायताका लागि **farmfirst.org** मा जानुहोस्।

राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी स्रोतहरू

अमेरिकन एसोसिएसन अफ सोसाइडोलोजी (AAS)
AAS भनेको आत्महत्यालाई आत्महत्या स्वास्थ्य समस्या हो भन्ने बारेमा जानकारी प्रवर्द्धन गर्ने र आत्महत्या रोकथामका बारेमा शिक्षा दिने राष्ट्रिय गैर-नाफामूलक विषय हो।
www.suicidology.org

अमेरिकन फाउन्डेसन फर सोसाइट प्रिभेन्सन (AFSP)
AFSP ले आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी स्रोत र आत्महत्याबाट प्रभावित मानिसहरूलाई सहायताहरू प्रदान गर्नका लागि सचेतना फैलाउछ। | **www.afsp.org**

क्राइसिस टेक्स्ट लाइन
संकटकालीन टेक्स्ट लाइनले कुनै पनि प्रकारका संकटका लागि टेक्स्टबाट 24/7 सहायता प्रदान गर्छ। | **741741** मा टेक्स्ट गर्नुहोस्। | **www.crisistextline.org**

जेड फाउन्डेसन
जेड फाउन्डेसन भनेको वयस्क युवाको मानसिक स्वास्थ्यमा समर्पित राष्ट्रको प्रमुख सङ्गठन हो र यसले **jedfoundation.org** मा शैक्षिक स्रोतहरूको दायरा प्रस्ताव गर्छ।

988 आत्महत्या र संकट लाइफलाइन
संयुक्त राज्य अमेरिकाभरी जुनसुकै ठाउँमा जुनसुकै समयमा संकटकालीन फोनहरूका लागि **988** मा फोन गर्नुहोस्।
www.988lifeline.org

आत्महत्या रोकथाम स्रोत केन्द्र (SPRC)
SPRC ले विकासात्मक कार्यक्रम, कार्यान्वयन हस्तक्षेपहरू र आत्महत्या रोकथामका लागि नीतिहरू प्रवर्द्धनद्वारा आत्महत्या रोकथामका लागि राष्ट्रिय रणनीतिको सुझाव दिन सहायता गर्छ। | **www.sprc.org**

ट्रिभर परियोजना
ट्रिभर परियोजना भनेको लेस्बियन, समलिङ्गी, उभयलिङ्गी, ट्रान्सजेन्डर र तेस्रो लिङ्गी (LGBTQ) हरूका लागि संकट हस्तक्षेप र आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी सेवाहरू प्रदान गर्ने राष्ट्रियको प्रमुख संस्था हो। **866-488-7386** मा फोन गर्नुहोस् वा **678678** मा "START" लेखेर टेक्स्ट गर्नुहोस्।
www.thetrevorproject.org

भेटेरन्स संकटकालीन लाइन
भेटेरन्सको' संकटकालीन लाइनले हटलाइनमा 24/7 प्रतिक्रिया जनाउने दक्ष, हेरचाह गर्ने भेटेरन्स र उनीहरूको परिवारहरूलाई जोड्छ। **988** मा फोन गर्नुहोस् र 1 थिच्नुहोस् वा **838255** लाई टेक्स्ट गर्नुहोस्।

चिटेनडेन काउन्टीमा सङ्कट समर्थन

फर्स्ट कल फर चिटेनडेन काउन्टी भनेको चिटेनडेन काउन्टीमा बस्ने सबैका लागि चौबिसै घण्टा (24/7/365) मोबाइल सङ्कट सेवा हो। **802-488-7777** मा फोन गर्नुहोस्।

सङ्कटमा परेका जुनसुकै व्यक्तिले मद्दतका लागि पहिलो कलमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। हाम्रा चिकित्सकहरूले निदानको पर्वाह नगरी सबै उमेरका मानिसहरूका लागि फोन, व्यक्तिगत रूपमा र टेलिहेल्थ सेवाहरू प्रस्ताव गर्छन्। पहिलो कलले बालबालिका, वयस्क र परिवार र स्कूलहरू, प्रहरी, चिकित्सा र मानसिक स्वास्थ्य प्रदायक र अन्य मानिसको साझेदारहरूसँग काम गर्छन्। सेवाहरूमा संकट मूल्याङ्कन, डि-एस्केलेसन, हेरचाह समन्वय, अन्य समर्थनमा रेफरल र सुरक्षा योजनामा समावेश हुन्छन्। पहिलो कलले "कलरको संकटलाई परिभाषित गर्छ" दर्शनलाई अँगालेको छ र सेवाहरू क्लिनिकल आवश्यकता र स्रोतहरूको उपलब्धताको आधारमा प्रदान गरिन्छ।

पहिलो कल प्रदान गरेर निम्नमा मद्दत गर्छन्:

- सबै उमेरका मानिसहरूका लागि फोन, व्यक्तिगत रूपमा र टेलिहेल्थ सेवाहरू
- सेवा र सहायताहरूका बारेमा जानकारी उपलब्ध गराउने
- विद्यालय, पहिलो प्रतिक्रियादाता, प्रदायक र अन्य सामुदायिक सदस्यहरूसँग सोझेदारी
- आत्महत्या रोकथामका प्रशिक्षणहरू
- विछेडपश्चात् भएको बेलामा सामुदायको प्रतिक्रिया

हावर्ड केन्द्रको बारेमा

हाम्रो उद्देश्य

हामीले व्यक्ति र समुदायहरूलाई मानसिक स्वास्थ्य, लागूपदार्थको प्रयोग र व्यक्तिमा विकासात्मक आवश्यकताहरूलाई सम्बोधन गर्नको लागि सहायता तथा सेवाहरू उपलब्ध गराएर मद्दत गर्छौं।

हामी कसरी मद्दत गर्छौं

हाम्रो समुदायमा हावर्ड केन्द्रको विश्वसनीय प्रदायकको रूपमा लामो र अनौठो इतिहास छ। विरासतसँगको 150 वर्षभन्दा बढीको अवधिमा, हावर्ड केन्द्रले हाम्रो समुदायमा आवश्यकतामा भएका सदस्यहरूका लागि प्रगतिशील, करूणामय, उच्च गुणस्तरको स्याहार, सहायता र उपचार उपलब्ध गराइरहेको छ। गरिब बालबालिकाहरूलाई सहायता गर्ने एजेन्सीको रूपमा 1865 मा स्थापना भएको हो, यसले अहिले जीवनकालभर मानसिक स्वास्थ्य, लागूपदार्थ प्रयोग र विकासात्मक सेवाहरू प्रस्ताव गर्छ।

हाम्रो 1,600 जना कर्मचारीहरूले भर्मन्टभरि 60 स्थानहरूमा मद्दत र सहायता प्रदान गर्छन्। स्वस्थकर र थप सन्तोषप्रद जीवन चलाउन मद्दत गर्नका लागि पछिल्लो वर्ष 19,000 जनाभन्दा बढी सेवाग्राही र समुदायका सदस्यहरू हामीमा परिवर्तन भए।

"यो उल्लेखनीय संगठनले
चुनौतीहरू भएका
मानिसहरूलाई मद्दत गर्न
समुदायमा गहिरो र व्यापक रूपमा
पुग्न सक्छन् र आफन्त,
साथीमार्फत वा आफ्नै अनुभवमार्फत
हामी सबैलाई छुन सक्छौं।"

— होवार्ड सेन्टर
सहयोगी

HELP IS HERE.

www.howardcenter.org
802-488-6000

HOWARD CENTER
Help is here.
1865 देखि

United Way of Northwest Vermont

08-2023