



आत्महत्या

यशराज सिंह
बी.ए. द्वितीय
सेमेस्टर
सुराणा कॉलेज बेंगलुरु
कर्नाटक

यशराज सिंह, आत्महत्या, आखर हिंदी पत्रिका, खंड 3/अंक 4/सितंबर 2023, (64-68)

परिभाषा

आत्महत्या जिसे पूर्ण आत्महत्या भी कहा जाता है, "अपना जीवन स्वयं समाप्त" करने की क्रिया है। आत्महत्या का प्रयास या गैर-घातक आत्महत्या व्यवहार स्वयं को घायल करना है, जिसके साथ अपने जीवन को समाप्त करने की इच्छा शामिल होती है और इसमें मृत्यु नहीं होती है। सहाय्यित आत्महत्या वह है जब एक व्यक्ति किसी दूसरे को उसकी आत्महत्या के लिए प्रेरित करता है या सहायता करता है यह इच्छामृत्यु के विपरीत है जहां पर व्यक्ति किसी व्यक्ति की मृत्यु की इच्छा को पूरा करने के लिए अधिक सक्रिय भूमिका निभाता है। आत्महत्या का विचार अपने जीवन को समाप्त करने के बारे में विचार करना है।

आत्महत्या मरने की एक अतार्किक इच्छा है। हम यहां "तर्कहीन" शब्द का उपयोग करते हैं क्योंकि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि किसी व्यक्ति का जीवन कितना बुरा है, आत्महत्या उस समस्या का स्थायी समाधान है जो लगभग हमेशा एक अस्थायी समस्या होती है। आत्महत्या गंभीर अवसाद का एक लक्षण और संकेत है। आत्महत्या के प्रभाव दुखद होते हैं और व्यक्ति द्वारा अपनी जान लेने के बाद भी लंबे समय तक महसूस किए जाते हैं। यह आमतौर पर किशोरों में मृत्यु का दूसरा या तीसरा प्रमुख कारण है, और मध्य आयु तक मृत्यु के शीर्ष दस प्रमुख कारणों में से एक बना हुआ है। आत्महत्या से मरने वाला व्यक्ति अपने पीछे परिवार के सदस्यों और दोस्तों का एक उलझा हुआ भ्रम छोड़ जाता है जो इस निरर्थक और उद्देश्यहीन कृत्य का अर्थ निकालने की कोशिश करते हैं। आत्मघाती व्यवहार जटिल है। कुछ जोखिम कारक उम्र, लिंग और जातीय समूह के साथ भिन्न होते हैं और समय के साथ भी बदल सकते हैं। आत्महत्या के जोखिम कारक अक्सर संयोजन में होते हैं। शोध से

पता चला है कि खुद को मारने वाले 90 प्रतिशत लोग अवसाद या अन्य निदान योग्य मानसिक या मादक द्रव्यों के सेवन विकार से पीड़ित हैं।

आत्मघाती भावनाओं के सामान्य कारण

अपने जीवन में कुछ कठिनाइयों से निपटने के लिए संघर्ष करने से आपमें आत्महत्या की भावना उत्पन्न हो सकती है। इन कठिनाइयों में शामिल हो सकते हैं:

- ❖ मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं
- ❖ धमकाना, पूर्वाग्रह या कलंक, जैसे कि आपकी जाति, लिंग, विकलांगता या यौन पहचान से संबंधित
- ❖ घरेलू, यौन या शारीरिक शोषण सहित विभिन्न प्रकार के दुर्व्यवहार
- ❖ शोक, जिसमें आत्महत्या के कारण किसी प्रियजन को खोना भी शामिल है
- ❖ एक रिश्ते का अंत
- ❖ लंबे समय तक शारीरिक दर्द या बीमारी
- ❖ सेवानिवृत्ति या अतिरेक जैसे बड़े बदलाव के लिए समायोजन करना
- ❖ पैसों की परेशानी
- ❖ बेघर होने सहित आवास संबंधी समस्याएँ

भारत में आत्महत्या

अलगाव या अकेलापन पारिवारिक समस्याएँ और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ आत्महत्या के पीछे प्रमुख कारण बनी हुई हैं। इन दो कारणों से, 2014-2021 के दौरान आत्महत्याओं का पुरुष-से-महिला अनुपात क्रमशः 1.9 और 2.5 से बढ़कर 2.4 और 3.2 हो गया है। 2014-2021 के दौरान पुरुषों में पारिवारिक समस्याओं को कारण बताने में 107.5% की वृद्धि हुई, महिलाओं में इसकी तुलना में लगभग दो गुना। वर्तमान में विवाहित पुरुषों (24.3) में एसडीआर वर्तमान में विवाहित महिलाओं (8.4) की तुलना में तीन गुना था। विवाहित और अविवाहित पुरुषों में आत्महत्या मृत्यु दर में वृद्धि पाई गई, और यह वृद्धि महिलाओं की तुलना में उल्लेखनीय रूप से अधिक थी।

विवाहित पुरुषों और दैनिक वेतन भोगियों के बीच बढ़ती आत्महत्याएं, जिनमें अक्सर पारिवारिक समस्याओं के बाद स्वास्थ्य समस्याएं बताई जाती हैं, अत्यधिक चिंताजनक हैं। आत्महत्या से होने वाली मौतों की बढ़ती संख्या के कारण उन तनावों की प्रकृति को समझने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है जो पुरुषों को चरम कदम उठाने के लिए प्रेरित करते हैं। हस्तक्षेप रणनीतियों को आत्महत्या को अपराध की श्रेणी से हटाने और कलंकित करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। इसके अलावा, पुरुषों में मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के बारे में जागरूकता पैदा करने से आत्महत्याओं की बढ़ती संख्या को रोकने में मदद मिलेगी। महिलाओं में कम

आत्महत्या तनाव से निपटने के लिए बेहतर मुकाबला तंत्र का संकेत दे सकती है, 10 जो एक अनुकूलनीय हस्तक्षेप रणनीति हो सकती है। जीवन के उत्पादक वर्षों में आत्महत्याओं का एक बड़ा हिस्सा आजीविका संबंधी असुरक्षाओं को दूर करने की मांग करता है।

आत्महत्या मृत्यु दर प्रति 100,000 जनसंख्या पर एक वर्ष में आत्महत्या से होने वाली मौतों की संख्या है। अपरिष्कृत आत्महत्या दर (उम्र-समायोजित नहीं)।

2019 में भारत की आत्महत्या दर 12.70 थी, जो 2018 से 0.79% अधिक है।

2018 में भारत में आत्महत्या की दर 12.60 थी, जो 2017 से 5% अधिक है।

2017 में भारत में आत्महत्या की दर 12.00 थी, जो 2016 से 0.83% कम है।

2016 में भारत में आत्महत्या की दर 12.10 थी, जो 2015 से 1.63% कम है।

आत्महत्या आखिरी विकल्प क्यों बन जाता है?

किसी व्यक्ति के आत्महत्या करके मरने के निर्णय के पीछे सबसे आम मानसिक स्वास्थ्य स्थिति गंभीर अवसाद है।¹ अवसाद लोगों को उच्च स्तर के भावनात्मक दर्द और आशा की हानि का अनुभव करा सकता है, जिससे वे अपने जीवन को समाप्त करने के अलावा राहत पाने का कोई अन्य रास्ता नहीं देख पाते हैं। .

अधिकांश लोगों को अपनी आंतरिक भावनाएँ साझा करने का अवसर नहीं मिलता

उन्हें लगता है कि लोग उन पर मज़ाक उड़ाएंगे और उन्हें गंभीरता से नहीं लेंगे

यही उनके लिए आत्महत्या का विकल्प चुनने का कारण बनता है

आत्महत्या रोकथाम के उपाय

988 सुसाइड क्राइसिस एंड लाइफलाइन ने आत्महत्या के विचारों का अनुभव करने वाले किसी प्रियजन का समर्थन करने के लिए पांच कदम उठाए हैं।

- जिस व्यक्ति के बारे में आप चिंतित हैं, उससे पूछें कि क्या वे आत्महत्या के बारे में सोच रहे हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि किसी से यह पूछने पर कि क्या उनके मन में आत्महत्या के विचार आ रहे हैं, पूर्ण आत्महत्या की संभावना नहीं बढ़ती है और न ही आत्मघाती विचारों में वृद्धि होती है।

- उनके लिए वहाँ रहें। यह फ़ोन द्वारा या व्यक्तिगत रूप से हो सकता है।
- उन्हें सुरक्षित रखें। जोखिम वाले लोगों के लिए घातक साधनों तक पहुंच कम करें।
- उन्हें चल रहे समर्थन से जुड़ने में मदद करें।
- पालन करें। उन्हें कॉल करें या मिलें। उन्हें यह बताने के लिए एक टेक्स्ट या ईमेल भेजें कि आप अभी भी मौजूद हैं।

निष्कर्ष:

आजकल बहुत सी मौतों का कारण आत्महत्या है और यह सामान्य होता जा रहा है लेकिन ताला है तो चाबी भी है

जीवन में कई उतार-चढ़ाव आते हैं लेकिन आत्महत्या वास्तव में किसी भी समस्या का अंतिम विकल्प नहीं है

आत्महत्या रोकथाम के कई तरीके और हेल्पलाइन अब उपलब्ध हैं

हर समस्या का एक समाधान होता है, अगर हमारे आस-पास किसी के मन में आत्महत्या के विचार आ रहे हैं तो हमें सचेत रहना होगा और उपलब्ध सभी संभावित तरीकों से उनकी मदद करनी होगी।

आत्महत्या की दर को एक बार में कम करना संभव नहीं है, लेकिन अगर हम अभी से शुरुआत करें तो दरें अपने आप कम होने लगेंगी

❖ संदर्भ

- ❖ <https://hi.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%86%E0%A4%A4%E0%A5%8D%E0%A4%AE%E0%A4%B9%E0%A4%A4%E0%A5%8D%E0%A4%AF%E0%A4%BE#%E0%A4%AA%E0%A4%B0%E0%A4%BF%E0%A4%AD%E0%A4%BE%E0%A4%B7%E0%A4%BE> [परिचय]
- ❖ <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/suicidal-feelings/causes-of-suicidal-feelings/> [प्रकार]

-
- ❖ <https://www.verywellmind.com/why-do-people-commit-suicide-1067515#:~:text=The%20most%20common%20mental%20health,than%20ending%20their%20own%20life.> [कारण]
 - ❖ <https://www.macrotrends.net/global-metrics/countries/IND/india/suicide-rate> [आत्महत्या दर]
 - ❖ <https://www.psychiatry.org/patients-families/suicide-prevention> [रोकथाम]
