

আত্মহত্যা প্রবণ রোগীদের যত্নকারীদের জন্য করণীয় এবং বর্জনীয় বিষয়সমূহ

করণীয়:

1. **শান্ত ও সহায়ক থাকুন:** একটি শান্ত মনের অবস্থান বজায় রাখুন এবং সহায়ক হোন।
 2. **মনোযোগ দিয়ে শুনুন:** অভিযোগ না করে তাদের কথা শুনুন এবং তাদের অনুভূতি প্রকাশ করতে দিন।
 3. **নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করুন:** ধারালো বস্তু, অ্যাসিড, ফিনাইল, হার্পিক, লম্বা দড়ি, এবং ওষুধ তালাবন্ধ রাখুন।
 4. **সংকট পরিকল্পনা তৈরি করুন:** জরুরি পরিস্থিতিতে কী করতে হবে এবং কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে তা স্পষ্ট করে পরিকল্পনা তৈরি করুন।
 5. **পেশাদার সাহায্য উৎসাহিত করুন:** নিয়মিত থেরাপিতে যোগদান এবং নির্ধারিত ওষুধ গ্রহণ নিশ্চিত করুন।
 6. **প্রায়ই খোঁজখবর নিন:** নিয়মিত যোগাযোগ বজায় রাখুন এবং তাদের প্রায়ই দেখুন, বাথরুমে বেশি সময় কাটালে সেখানেও খোঁজ নিন।
 7. **বিশ্বাসযোগ্য ব্যক্তিদের অন্তর্ভুক্ত করুন:** পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুদের অন্তর্ভুক্ত করুন যাতে একটি শক্তিশালী সমর্থন নেটওয়ার্ক তৈরি হয়।
 8. **সামাজিক সম্পদ ব্যবহার করুন:** স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য সেবা এবং সমর্থন গোষ্ঠী ব্যবহার করুন।
 9. **নিজেকে শিক্ষিত করুন:** তাদের অবস্থা বুঝতে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানুন।
 10. **নিজের যত্ন নিন:** নিজেকে সুস্থ রাখুন যাতে আপনি কার্যকরভাবে যত্ন নিতে পারেন।
-

বর্জনীয়:

1. **সতর্ক সংকেত উপেক্ষা করবেন না:** আত্মহত্যার কথা, আকস্মিক মেজাজ পরিবর্তন বা কর্মকাণ্ড থেকে দূরে সরে যাওয়া উপেক্ষা করবেন না।

2. **বিচার করবেন না:** তাদের অনুভূতি বা কর্মকাণ্ডের জন্য সমালোচনা বা দোষারোপ করবেন না।
 3. **তাদের একা ছেড়ে দেবেন না:** বিশেষ করে সংকটের সময়ে, তাদের একা থাকতে দেবেন না।
 4. **গোপনীয়তা প্রতিশ্রুতি দেবেন না:** আত্মহত্যার চিন্তাগুলো গোপন রাখার প্রতিশ্রুতি দেবেন না; পেশাদার সাহায্য নিন।
 5. **অতিরিক্ত চাপ দেবেন না:** প্রশ্ন বা পরামর্শ দিয়ে তাদের বিরক্ত করবেন না; ধৈর্যশীল এবং নম্র হোন।
 6. **পেশাদার পরামর্শ অবহেলা করবেন না:** সবসময় মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারদের পরামর্শ অনুসরণ করুন।
 7. **আপনার ভূমিকা অবমূল্যায়ন করবেন না:** আপনি কতটা প্রভাব ফেলতে পারেন তা স্বীকার করুন এবং আপনার দায়িত্ব গুরুত্ব সহকারে নিন।
 8. **বিষয়টি এড়িয়ে যাবেন না:** তাদের অনুভূতিগুলো সরাসরি এবং সহানুভূতির সাথে মোকাবেলা করুন।
 9. **জরুরি যোগাযোগের কথা ভুলবেন না:** জরুরি প্রয়োজনে প্রয়োজনীয় ফোন নম্বর সবসময় হাতের কাছে রাখুন।
 10. **নিজের যত্ন নিতে ভুলবেন না:** নিয়মিত বিরতি নিয়ে এবং নিজের জন্য সমর্থন নিয়ে বার্নআউট এড়ান।
-

এই নির্দেশিকা অনুসরণ করে, আপনি কার্যকরভাবে সমর্থন দিতে এবং আপনার প্রিয়জনের জন্য একটি নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করতে পারবেন।