

### \*\*आत्महत्या प्रवृत्त रोगियों के देखभालकर्ताओं के लिए करें और न करें\*\*

---

#### \*\*करें:\*\*

1. \*\*शांत और सहायक रहें:\*\* शांति से पेश आएँ और समर्थन दें।
2. \*\*ध्यान से सुनें:\*\* बिना किसी निर्णय के उनकी बातें सुनें और उन्हें अपने भाव व्यक्त करने दें।
3. \*\*सुरक्षित वातावरण बनाएं:\*\* धारदार वस्त्र, एसिड, फिनाइल, हार्पिक, लंबी रस्सी, और दवाइयां ताले में रखें।
4. \*\*संकट योजना बनाएं:\*\* आपात स्थिति में क्या करना है और किससे संपर्क करना है, इसका स्पष्ट योजना बनाएं।
5. \*\*पेशेवर सहायता प्रोत्साहित करें:\*\* नियमित थेरेपी में भाग लेने और निर्धारित दवाइयां लेने को सुनिश्चित करें।
6. \*\*बार-बार हालचाल पूछें:\*\* नियमित रूप से संपर्क बनाए रखें और बार-बार उनकी खैर-खबर लें, बाथरूम में ज्यादा समय बिता रहे हों तो वहां भी देखें।
7. \*\*भरोसेमंद लोगों को शामिल करें:\*\* परिवार के सदस्यों और दोस्तों को शामिल करें ताकि एक मजबूत समर्थन नेटवर्क बन सके।
8. \*\*समुदाय संसाधनों का उपयोग करें:\*\* स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं और समर्थन समूहों का उपयोग करें।
9. \*\*स्वयं को शिक्षित करें:\*\* उनके हालत को समझने के लिए मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जानें।
10. \*\*अपनी देखभाल करें:\*\* अपनी भलाई का ध्यान रखें ताकि आप प्रभावी देखभाल कर सकें।

#### \*\*न करें:\*\*

1. \*\*चेतावनी संकेतों को नज़रअंदाज़ न करें:\*\* आत्महत्या की बात, अचानक मूड में बदलाव या गतिविधियों से दूरी बनाना नजरअंदाज न करें।
2. \*\*निर्णयात्मक न बनें:\*\* उनके भावनाओं या कार्यों के लिए आलोचना या दोष न दें।
3. \*\*उन्हें अकेला न छोड़ें:\*\* खासकर संकट के समय, उन्हें अकेला न छोड़ें।
4. \*\*गोपनीयता का वादा न करें:\*\* आत्महत्या के विचारों को गुप्त रखने का वादा न करें; पेशेवर सहायता लें।
5. \*\*उन पर दबाव न डालें:\*\* सवालों या सलाह से उन्हें परेशान न करें; धैर्य और कोमलता से पेश आएं।
6. \*\*पेशेवर सलाह की अनदेखी न करें:\*\* हमेशा मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की सलाह का पालन करें।
7. \*\*अपनी भूमिका को कम न समझें:\*\* आप कितनी मदद कर सकते हैं इसे पहचानें और अपनी जिम्मेदारियों को गंभीरता से लें।
8. \*\*मुद्दे से बचें नहीं:\*\* उनके भावनाओं को सीधे और सहानुभूति के साथ संबोधित करें।
9. \*\*आपातकालीन संपर्क भूलें नहीं:\*\* हमेशा जरूरी फोन नंबर पास रखें।
10. \*\*अपनी देखभाल न भूलें:\*\* नियमित ब्रेक लें और खुद के लिए भी समर्थन मांगें ताकि आप थकावट से बच सकें।

---

इन निर्देशों का पालन करके, आप प्रभावी रूप से समर्थन प्रदान कर सकते हैं और अपने प्रियजन के लिए एक सुरक्षित वातावरण बना सकते हैं।