

आफ्नै हानी

SELF HARM

Nepali

आफ्नै हानी

WayAhead
Mental Health Information Service
Level 5, 80 William St
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

Fact Sheet written by



Fact Sheet translated by



Health
South Eastern Sydney
Local Health District

Contents

प्रश्नहरू

आत्म-हानि के हो?

कसले आत्म-हानि गर्छ?

मानिसहरूले किन आत्म-हानि गर्दछ?

उपचार के-के छन्?

मैले कसरी आफ्नै मद्दत गर्न सक्छु?

परिवार र साथीहरू

मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

आकस्मिक ०००

स्थानिय डाक्टर(जी पी) अथवा अस्पताल

मानसिक स्वास्थ्य लाईन

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य

जानकारी लाईन

“तपाईं राम्री
हुनुहुन्छ। तपाईं
आफैलाई हानी
पुर्याउनु भन्दा
बढी मूल्यको
हुनुहुन्छ। “

अज्ञात

आत्म-हानि के हो?

स्वयं-हानी उद्देश्य सहित आफूलाई घाईते गाराउनु हो। मानिसहरू भावनात्मक पीडा कम गर्न यो गर्दछन्। यस्तो किन हुन्छ, किनभने व्यक्तिले दुखाइको सामना गर्न राम्रो तरिका सिकेको छैन। तर, पीडा मात्र छोटो समयको लागि मात्र कम हुन्छ। स्वयं-हानि ले मानिसहरूलाई स्वस्थ तरिकाले भावनाहरू संग सामना गर्न कमजोर गराई दिन्छ।

कसले आत्म-हानि गर्छ?

आत्म-हानि गर्ने सबै मान्छेहरू भिन्न भिन्न हुन्छन् र यो विभिन्न कारणहरूले गर्दा गर्दछन्। तलका कारकहरू मात्र गाईडको लागि हो। यो आत्म-नोक्सानी गर्नेहरूको लागि पूर्ण सूची भने हैन।

- दुरुपयोग गरिएको छोराछोरीलाई जसले बच्चाहरूको रूपमा दुरुपयोग गरेका हुन्छन्
- मानसिक बिमारी भएमा मानिसहरू, यस्तो निराशा वा पागलपन, सिमागत व्यक्तित्व विकार वा खानपिन विकारको रूपमा
- रक्सी वा लागूपदार्थको दुरुपयोग गर्ने मानिसहरू
- मानिसहरू आफूले आफ्नै बारेमा खराब महसुस गर्ने

आत्म-हानि प्रायस १५-१९ वर्षका जवान महिला छन्। तर, पुरुषहरू पनि आत्म-हानि गर्दछन् र आफ्नो दुखाइ गम्भीर रूपमा लिन्छन्।

हामी सबै फरक फरक छौं भनेर स्वीकार्ने पछि। सबैले यौन दुर्व्यवहार गरिएको भएर मात्रै आत्म-हानि गर्छन् भन्ने छैन।

मानिसहरूले किन आत्म-हानि गर्दछन्?

हरेक व्यक्ति फरक फरक हुन्छन र हामीमा दुखाइ सामना गर्न सक्ने क्षमता पनि फरक हुन्छ। निम्न केहि कारणहरूले गर्दा पनि मान्छेले आत्म-नोक्सानी गर्छ।

- भावनात्मक पीडा हटाउन।
- शारीरिक पीडा भावनात्मक पीडा भन्दा सामना गर्न सजिलो हुन्छ।
- केवल केही मानिसहरूले मात्र आत्म-हानि अरूलाई प्रयोग गरेर गर्दछन्। यो परिवार र साथीहरू लागि एकदमै धेरै गाह्रो अवस्था हुन सक्छ।
- केही मानिसहरू जसले आत्म-हानि गर्दछन् त्यो फुलाईनै चोट पुर्याउने गर्दछन्।

आत्म-हानिको बारेमा

स्वयं-नोक्सानी एक आत्महत्याको प्रयास हैन- त्यहाँ कहिले काँही मर्ने चाहाना हुँदैन। तर, यो एउटा दुर्घटना कारणले हुन सक्छ। स्वयं-नोक्सानी गर्ने एक व्यक्ति पनि आत्महत्याको शिकार पनि बन्न सक्छ।

- आत्म-हानि गर्ने मान्छेलाई मद्दत र समझदारीको आवश्यकता पर्दछ।
- तिनीहरूले हेरविचार र स्वीकृति खोज्दछन् – तर उनिहरू सतर्कता भने खोज्दैनन्।
- स्व-हानि हतारमा झुकेर हुँदैन। - यो राम्रो तरिकाले हुन्छ र सामान्यतया कहिले काँहि 'अनुष्ठान पनि समावेश हुन्छ।

के कस्ता मद्दतहरू उपलब्ध छन्?

आत्म-हानि गर्न सबैलाई एक पेशेवर द्वारा मूल्यांकन गर्नुपर्छ। उपचार व्यक्ति को व्यक्तिगत आवश्यकतामा आधारित हुनेछ र यसमा समावेश हुने कुराहरु:

- औषधी
- मनोचिकित्सा -, तपाईंले आफ्नै बारेमा थप जान्नु उपयोगी हुन सक्छ, यसलाई कसरी कठिन भावना सामना गर्न राम्रो तरिका सिक्नु राम्रो हुनेछ।

मैले कसरी आफ्नै मद्दत गर्न सक्छु?

- आत्म-हानि बारेमा जान्नुहोस्। - तपाईं ले आफू 'पागल' हैन भनेर थाहा पाउनुहुनेछ। तपाईंले आफु एकलै हुनुहुन्न भनेर थाहा पाउनुहुनेछ।
- तपाईं आफुलाई आराम लामे एक चिकित्सक पत्ता लगाउनुहोस्। - सबै कक्षा जान आफैलाई एउटा प्रतिज्ञा गर्नुहोस्।
- तपाईं आत्म-हानि को भाग आफ्नो मात्र एक भाग हो भनेर नबिर्सनुहोस्। - प्रेम र आफ्नो जीवन र आफ्नो सम्बन्ध अन्य भागहरु जगाउनुहोला। तपाईं आफु केवल आत्म-घात गर्ने व्यक्ती नभएर, तर पूर्ण मानव हुनुहुन्छ। तपाईंको आफ्नो चासो, तागत, प्रतिभा र लक्ष्य प्रती ध्यान दिनुहोला।
- समर्थन समूह आत्म-नोक्सानी लागि त्यती उपयोगी छैनन्। मात्र अपवाद सामना कौशल सिक्न समूहहरू छन्।

परिवार र साथीहरू

तपाईं जो आत्म-हानि गर्ने व्यक्ती संग प्रेममा हुनुहुन्छ भने, उनीहरूलाई कसरी राम्रो तरिकाले मद्दत गर्न सक्छौं केही सल्लाह छः

- तपाईंको प्रेमीलाई तपाईंले प्रेम गर्नुहुन्छ भनेर भन्नुहोला तर तपाईंलाई आत्म-घाती व्यवहार मन परेन भनेर पनि भन्नुहोला।
- आत्म-घाती को बारेमा कुरा गर्न इच्छुक हुनुहोस्। व्यक्तिको भावना सुन्नको लागि खुला हुनुहोला।
- आत्म-हानि बारे जान्नुहोस्।
- उनीहरूको भावनात्मक पीडा स्वीकार गर्नुहोला। तिनीहरूलाई तपाईं त्यहाँ हुनुहुन्छ भनेर थाह दिनुहोस्।
- तपाईंको प्रेमीलाई चोट परेको देखेर तपाईंलाई दुखः लाग्न सक्दछ। तपाईं आफैलाई समर्थन खोज्नु महत्त्वपूर्ण छ। तिनीहरूलाई उपचारगर्ने आपेक्षा नराख्नुहोला - उनीहरूले केबल आफ्नै लागि हेरबिचार गर्नुपर्नेछ।

निम्न प्रतिक्रियाहरू छैन उपयोगी प्रयोग नगर्नुहोस्:

- भावनात्मक धम्की, जस्तै 'यदि तपाईं मलाई मलाई माया गर्नुहुन्छ भने यसस्तो गर्नुहुन्ना।
- तिनीहरूलाई ध्यान खोजिरहेका दोष लगाउनुहोला। यदि व्यक्ति ध्यानाकर्षित हुन चाहानुहुन्छ भने तिनीहरूले प्राप्त गर्नेछन्। उचित सुझावले तिनीहरूलाई सही प्रकारको मद्दत प्रदान गर्नेछ।
- कसैले आत्म-हानी रोक्न; यो दीर्घकालीनको लागि हुने छैन। स्वयं-हानिले व्यक्तिको भावनात्मक पीडा कसरी व्यक्त गर्न थाह हुने तरिका हो। तिनीहरूले उनीहरूबाट खोसिनु अगाडी तिनीहरूले स्वस्थ सामना विधिहरू सिक्न आवश्यक छ। शारीरिक सहनशीलता दर्दनाक हुन र समस्यालाई झन् खराब बनाउन सक्छ। यो तपाईंको लागि अत्यन्तै पीडादायी हुन सक्छ तापनि, व्यक्ति समर्थन को लागि तयार नहुञ्जेल सम्मको लागि उनीहरूलाई आत्म-चोट बाट निरुत्साहित गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्।
- व्यक्तिगत व्यवहार लिनुहोस्। स्वयं-हानि तपाईं बारेमा हैन। यो केबल पीडित को बारेमा हो।

मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

यो WayAhead निर्देशिका

न्यू साउथ वेल्स मा मानसिक स्वास्थ्य संग सम्बन्धित सेवाहरूको एक व्यापक सूची प्रदान अनलाइन स्रोत ।

www.WayAhead.org.au

फोन लाईन

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य जानकारी लाईन

1300 794 991

आकस्मिक पर्दा: 000 मा फोन गर्नुहोला तपाईंको स्थानिय डाक्टर (जी पी) अथवा अस्पताल

मानसिक स्वास्थ्य लाईन
1800 011 511

SANE हेल्पलाइन
1800 18 7263

लाईफलाईन
13 11 14

बालबालिका स्वास्थ्य लाईन
1800 55 1800



ट्रान्सलेटिङ एण्ड ईन्टरपरटिङ्ग सर्भिस
(TIS) 131 450

कृपया ट्रान्सलेटिङ एण्ड ईन्टरपरटिङ्ग सर्भिस (TIS) मार्फत मानसिक स्वास्थ्य सूचना लाईनमा फोन गर्नुहोला। अष्ट्रेलियन नागरिक वा स्थायी बासिन्दाको लागि निःशुल्क।

उपयोगी वेबसाईटहरू

अष्ट्रेलियन मनोवैज्ञानिक सोसाईटी
www.psychology.org.au

SANE
www.sane.org

हेडस्पेश
www.headspace.org.au

रिचआउट
www.reachout.com

डि रोयल अष्ट्रेलियन एण्ड न्यूजिल्याण्ड कलेज अफ साईकियाट्रिक्स
www.ranzcp.org

टिप्पणी

यो जानकारी शैक्षिक उद्देश्यका लागि हो। न पुस्तिका न त वेबसाइटले मानिसहरूलाई निदान गर्न सक्छन् तसर्थ व्यावसायिक सल्लाह र / वा मद्दत प्राप्त गर्न सधैं महत्त्वपूर्ण छ।

यो जानकारी मानसिक स्वास्थ्य संघ न्यू साउथ वेल्स संग स्वीकृती लिएर पुनरुत्पादन गर्न सक्नुहुन्छ।

एसोसिएशनले प्रतिक्रियालाई प्रोत्साहन र उपलब्ध गराईएका जानकारी टिप्पणी को लागि स्वागत गर्दछ।

यो तथ्यपत्र डा निक ओकनर द्वारा, २०१६ मा समीक्षा गरिएको थियो।

“मैले मलाई के भैरहेको छ
त्यो बुझेका मानिसहरू
फेला पारें”



