

International Multidisciplinary
Research Journal

*Indian Streams
Research Journal*

Executive Editor
Ashok Yakkaldevi

Editor-in-Chief
H.N.Jagtap

Welcome to ISRJ

RNI MAHMUL/2011/38595

ISSN No.2230-7850

Indian Streams Research Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial board. Readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

International Advisory Board

Flávio de São Pedro Filho Federal University of Rondonia, Brazil	Mohammad Hailat Dept. of Mathematical Sciences, University of South Carolina Aiken	Hasan Baktir English Language and Literature Department, Kayseri
Kamani Perera Regional Center For Strategic Studies, Sri Lanka	Abdullah Sabbagh Engineering Studies, Sydney	Ghayoor Abbas Chotana Dept of Chemistry, Lahore University of Management Sciences[PK]
Janaki Sinnasamy Librarian, University of Malaya	Ecaterina Patrascu Spiru Haret University, Bucharest	Anna Maria Constantinovici AL. I. Cuza University, Romania
Romona Mihaila Spiru Haret University, Romania	Loredana Bosca Spiru Haret University, Romania	Ilie Pinteau, Spiru Haret University, Romania
Delia Serbescu Spiru Haret University, Bucharest, Romania	Fabricio Moraes de Almeida Federal University of Rondonia, Brazil	Xiaohua Yang PhD, USA
Anurag Misra DBS College, Kanpur	George - Calin SERITAN Faculty of Philosophy and Socio-Political Sciences Al. I. Cuza University, Iasi	More
Titus PopPhD, Partium Christian University, Oradea, Romania		

Editorial Board

Pratap Vyamktrao Naikwade ASP College Devrukh, Ratnagiri, MS India Ex - VC. Solapur University, Solapur	Iresh Swami	Rajendra Shendge Director, B.C.U.D. Solapur University, Solapur
R. R. Patil Head Geology Department Solapur University, Solapur	N.S. Dhaygude Ex. Prin. Dayanand College, Solapur	R. R. Yalikal Director Managment Institute, Solapur
Rama Bhosale Prin. and Jt. Director Higher Education, Panvel	Narendra Kadu Jt. Director Higher Education, Pune	Umesh Rajderkar Head Humanities & Social Science YCMOU, Nashik
Salve R. N. Department of Sociology, Shivaji University, Kolhapur	K. M. Bhandarkar Praful Patel College of Education, Gondia	S. R. Pandya Head Education Dept. Mumbai University, Mumbai
Govind P. Shinde Bharati Vidyapeeth School of Distance Education Center, Navi Mumbai	G. P. Patankar S. D. M. Degree College, Honavar, Karnataka	Alka Darshan Shrivastava Shaskiya Snatkottar Mahavidyalaya, Dhar
Chakane Sanjay Dnyaneshwar Arts, Science & Commerce College, Indapur, Pune	Maj. S. Bakhtiar Choudhary Director, Hyderabad AP India.	Rahul Shriram Sudke Devi Ahilya Vishwavidyalaya, Indore
Awadhesh Kumar Shirottriya Secretary, Play India Play, Meerut (U.P.)	S. Parvathi Devi Ph.D.-University of Allahabad	S. KANNAN Annamalai University, TN
	Sonal Singh, Vikram University, Ujjain	Satish Kumar Kalhotra Maulana Azad National Urdu University

Address:- Ashok Yakkaldevi 258/34, Raviwar Peth, Solapur - 413 005 Maharashtra, India
Cell : 9595 359 435, Ph No: 02172372010 Email: ayisrj@yahoo.in Website: www.isrj.org



“आत्महत्या—एक जुनून” कारण एवं निराकरण

अंजु भारण

सहा. प्राध्यापक श्रीमती बिंझाणी महिला महाविद्यालय, नागपूर

सारांश :-

आत्महत्या स्वयं की हत्या करना है। आज के युग में और आज के समाज में यह एक भयंकर मानसिक बिमारी है। इसके कई कारण हैं जिसमें सबसे प्रमुख है “निराशा” (Depression) इसके लिए हमारे समाज की व्यवस्था, नम्बर एक पर पहुँचने का होड़, जीवन मूल्यों का अनादर आदि जवाबदार है।

सारे विश्व में इस बिमारी पर चर्चा शुरू हो गई है। चूंकि इसे बिमारी कहा गया है इसलिए इसका “इलाज” भी संभव है। संसार में ऐसी कई संस्थाएँ हैं जो इसके इलाज के लिए, इस समस्या के निवारण हेतु प्रयासरत हैं। World Health Organisation ने इस दिशा में कई महत्वपूर्ण शोध (विश्लेषण) किए हैं और इसके रोकने के लिए, निवारण के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव भी दिए हैं जिससे आत्महत्या के विचार करने वालों में लक्षणों को पहचानकर उनका समाधान करने में सहायता मिलने की संभावना है।

मानव जीवन ईश्वर की दी हुई अनमोल भेंट है और किसी के भेंट को उसके सामने नष्ट करना पाप की श्रेणी में आता है। ईश्वरीय संरचना में हस्तक्षेप हमें नहीं करना चाहिए। हमें “समस्या” को मिटाना है “स्वयं” को नहीं।

प्रस्तावना :

असूर्याः नाम ते लोकाः अन्धेन तमसा आवृत्ताः ।।

तान ते प्रेत्य अभियगच्छन्ति ये केच आत्महनः जनाः ।।

इशोपनिषद् के इस वचन में आत्महत्या करने वालों के गहन अन्धकार में जाने की बात कही गयी है। आत्महत्या लैटिन में सुसाईडियम (Suicidium) है जिसका मतलब है ‘स्वयं की हत्या करना’। ऐसा काम जिससे स्वयं का नष्ट हो, “स्वयं” समाप्त हो जाए। यहाँ हर शब्द को ध्यान से विचार करें तो इसके कई अर्थ निकलते जाएँगे। आत्महत्या ज्यादातर निराशा, अवसाद, शराब की लत या मादक दवाओं का सेवन जैसे मानसिक विकारों के कारण की जाती है।

हिन्दू धर्म पुर्नजन्म में विश्वास रखता है। यदि पुर्नजन्म होता है तब तो मरने का नष्ट होने का, समाप्त होने का, सवाल ही कहाँ उठता है। ‘मरना’ जीवन के स्रोत से मिलना होता है। आपके जन्म लेते ही आप हर पल मौत की तरफ बढ़ते रहते हैं — उम्र का बढ़ना शुरू होता है। मतलब जीने का समय कम होता जाता है।

एक आदमी की जिंदगी चार भागों में बँटी है — ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ, सन्यासी। उपरोक्त चारों प्रक्रिया को गंभीरता से देखें तो क्या यह आप ही आप समाप्ति की ओर ले जाने की प्रक्रिया नहीं बता रहा है?

महाभारत में पांडव अपने वृद्धावस्था में हिमालय गए जहाँ उन्होंने अपने मृत्यु को प्राप्त किया — क्या यह आत्महत्या का रूप नहीं है? उन्होंने अपने आप को मारा नहीं पर ऐसे वातावरण में गए जहाँ मृत्यु की संभावना अधिक थी। रामायण में सीता अपनी ईच्छा से धरती के गर्भ में समा गईं। श्री राम सरयू में समाधि लिए। संत ज्ञानेश्वर ने भी समाधि का रास्ता चुना। आप इसे (समाधि लेने को) अपनी ईच्छा से शरीर को छोड़ना कहेंगे, लेकिन कानून की दृष्टि से यह भी आत्महत्या के दायरे में आता है।

जैन धर्म में — श्रमण और श्रावक दोनों अपनी दुनियादारी के काम पूरा करके सभी संबंधों से दिमाग को दूर करके, धीरे-धीरे अपना नाश करते हैं और मौत को गले लगाते हैं— इसे ‘संथाल’ कहते हैं। चन्द्रगुप्त मौर्य ने अपना जीवन ऐसे समाप्त किया था। भारत वर्ष में सती प्रथा क्या था? विधवाओं को अपने आपको समाप्त करने के लिए बाध्य किया जाता था। ईसाई धर्म में (क्रिश्चियन) आत्महत्या को “स्वयं की हत्या” कहते हैं। जो भगवान की आशा का उल्लंघन माना जाता है। इसलिए यह पाप है।

ईसाई धर्म के पहले ज्यादातर धर्म आत्महत्या को बुरा नहीं मानते थे। यूनानी सभ्यता में खुद को समाप्त करने के लिए “हेमलाक” (जहर) पीते थे।

रोमन लोग अपमानित होने से बचने के लिए खुद को छुरा मारते थे। ऐसी चर्चित आत्महत्या एंथोनी की है। क्लियोपाट्रा

ने जहरीले सांप की टोकरी में अपना हाथ डाल दिया था।

जापानियों ने आत्महत्या के लिए एक शास्त्र विधि (Ritual) जिसे 'हराकिरी' या 'सेपुकु' (Sepukku) की प्रथा कहते थे। उपरोक्त बातों से जान पड़ता है कि खुद को समाप्त करना एक प्रथा थी जिसे आज के युग में कानून अपराध मानता है।

अपनी व्यथा, अपने दर्द, अपनी मजबूरी आदि से छुटकारा पाने का एक साधन बनाने के लिए आज भी कई लोग ईच्छा-मृत्यु की मांग कर रहे हैं जो एक विवादास्पद विषय है। Supreme Court ने भारत के सभी राज्यों और Union Territory को निर्देश दिए हैं कि सुख की मौत (Euthanasia) पर देश-व्यापी चर्चा शुरू करें जो इतिहास, पौराणिक कथाओं और विश्वास पर आधारित हो। इसका कुप्रयोग वृद्ध और बीमार लाचार लोगों से छुटकारा पाने के लिए नहीं होना चाहिए। ऐसी विधि (Law) बनाई जानी चाहिए। मेरे विचार से इस पर चर्चा करके कोई सही फैसला होने में कोई बुराई नहीं है।

vkRegR;k ds 6 eq[; dkj.k gS &

- 1) नैराश्य (Depression) – जीवित रहने का दर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि बर्दाश्त नहीं होता है। इसकी तीव्रता सोचने की शक्ति को ऐसा मोड़ देती है कि खयाल होने लगता है कि "हर कोई" मेरे बिना बहुत सुखी/खुश रहेगा। ऐसी भावना का दर्द हार्ट पेशेंट के चेस्ट पेन से ज्यादा होता है। यह सोच भी एक बीमारी है। क्योंकि यह दूर किया जा सकता है (Treatable)।
- 2) मनोविकार (पागलपन) – मनुष्य के अंदर की कुबुद्धि अबोध कारण से "स्वयं को नष्ट" करने की सोच को अपने अधीन करता है, आज्ञा देता है Command करता है। इस Medical Term में Schizophrenia कहते हैं। यह भी चिकित्सा करने से दूर होता है। ऐसे लोग Highly Performer व्यक्तित्व के होते हैं।
- 3) Impulsive (चित्त पर प्रभाव) – यह कारण अक्सर ड्रग और Alcohol से उत्पन्न होता है जो उन्मत्त बना देता है और आदमी अपने को खत्म करने के लिए प्रेरित हो जाता है। ऐसे लोग जब शान्त हो जाते हैं जो शर्मिन्दगी महसूस करते हैं और पछताते हैं।
- 4) मन का दर्द, दर्द निवारण उपायों से बढ़ा हो जाना – ऐसे लोग सच्चे अर्थ में समाप्त होना नहीं चाहते हैं, परन्तु अपने चारों ओर से घिरे लोगों को सावधान करते रहते हैं, बताते रहते हैं कि उनके साथ बहुत बुरा घट रहा है और वो लोगों से मदद चाहता है। It is a cry for HELP. ऐसा आदमी उस परिस्थिति से बाहर आने की कोशिश करता है जो उसको दर्द दे रहा है, और इस प्रयास में तो अपने को नुकसान पहुँचाकर लोगों को इसकी जानकारी देता है जैसे प्रेम में विफल होना, अन्य सामाजिक स्थिति कारण हैं।
- 5) भावुकता (Emotional Distress) – अकेलापन, निराशा, खालीपन, असंगति, तिरस्कृत, अयोग्य अक्षम आदि से भरपूर मन सोचता है कि "रहने" का कोई औचित्य नहीं है। ऐसे लोग किसी बीमारी से ग्रसित होते हैं। और अपने भाग्य (Destiny) पर कोई अधिकार नहीं है, ऐसा सोचकर अपने को नष्ट करने को सोचते हैं जो बाद में धीरे-धीरे होना ही है। ऐसे पीड़ित लोगों को अपने को खत्म करने की अनुमति मिलनी चाहिए।
- 6) घाव संबंधी कारण (Traumatic) – शारीरिक या मानसिक दुर्व्यवहार जिसमें लूट, बलात्कार या किसी नजदीकी संबंधी की मौत आदि शामिल हो। इन कारणों से भी छुटकारा पाने के लिए आदमी अपने को नष्ट करने को सोचता है।

Prevention :- ज्यादातर लोग जो आत्महत्या करते हैं वे मरना नहीं चाहते हैं परन्तु इसका मतलब ये नहीं कि वे किसी की मदद नहीं चाहते हैं।

वस्तुतः वे अपने कारण किसी को क्षति पहुँचाना या आघात करना नहीं चाहते हैं

अक्सर ऐसे लोग अपने इस इरादे का संकेत या इशारा करते ही हैं। ऐसे लोगों के लिए सबसे जरूरी है कि उनके व्यथा, तकलीफ की पहचान करके बात की जाए, उसे महसूस कराएँ कि आज उसकी परवाह करते हैं, उसके "दर्द" को समझ रहे हैं और इससे दूर होने के विकल्पों की जानकारी दें।

कुछ महत्वपूर्ण लक्षण हैं जिससे पता चलता है कि आदमी निराश है –

- 1) इसके बारे में बात करना – मरना, खुद को तकलीफ देना।
- 2) प्राणघातक वस्तुओं की बात करना – बन्दूक, छुरी, गोली (Pills)
- 3) मृत्यु या आक्रमण के बारे में ज्यादा बात करना।
- 4) भविष्य के प्रति निराश होना।
- 5) अपने आप से नफरत करना – अयोग्य, अक्षम समझना
- 6) समय से पहले अपना वसीयत बनवाना परिवार के सदस्यों के लिए इंतजाम
- 7) लोगों से इस तरह मिलना जैसे अंतिम बार मिलते हैं
- 8) अपने आप को लोगों से दूर करना, अकेलेपन से प्यार करना।
- 9) स्वयं को नाश करने वाली प्रक्रिया करना – अधिक शराब पीना, असावधानीपूर्वक गाड़ी चलाना, अनावश्यक रिस्क लेना।
- 10) एकाएक, आकस्मिक शांत हो जाना, खुशी से दूर रहना आदि।

यदि उपरोक्त लक्षण किसी में जरा भी महसूस हो तो सबसे पहले उससे उसके निराश होने का कारण जानने का प्रयास करना चाहिए, उसकी बात ध्यान से सुनना चाहिए, उन्हें आशाभरी बातें बनावें, उसको उसकी महत्ता बताना चाहिए।

उसे विश्वास दिलाना चाहिए कि इसी दुनिया में हर दर्द दूर करने के लिए मदद उपलब्ध है।

ऐसे आदमी से कभी ये नहीं बोलना चाहिए कि तुम्हारे पास लंबी जिंदगी है, भविष्य उज्ज्वल है, तुम्हारे इस काम से परिवार के लोग दुखी होंगे, आदि। उसको जिन्दगी पर भाषण न दें। उससे नहीं कहना चाहिए कि पागलपन का इलाज कराओं, मतलब उसे भला बुरा कहने के बजाए ज्यादा उसकी सुननी चाहिए।

व्यक्ति आत्महत्या क्यों करना चाहता है जबकि वह यह जानता है कि ये काम बहुत ही मुश्किल एवं कठिन है। Suicide कठिन नहीं है बल्कि यह कोमल, मुलायम (Fragile) है यह बहुत ही कम समय में व्यक्ति अपनी जिंदगी समाप्त कर सकता है। यदि पुछा जाय कि उसने आत्महत्या क्यों की तो हरेक व्यक्ति के लिए यह जबाब देना बहुत ही कठिन है। लेकिन सबसे जरूरी यह है कि सर्वप्रथम वह किसी की सहायता लेकर इस निराशा से बचें Its never too late.

आत्महत्या एक बहुत ही आसान प्रक्रिया (task) है और आत्महत्या करने वाला क्यों कि कई कारण बता देता है कि उसने यह जानलेवा प्रयास क्यों किया? यदि आप अपने को मारना चाहते हैं तो बहुत आसानी से किया जा सकता है। वह अपनी जीवन यात्रा को खत्म करना चाहता है परन्तु आत्महत्या एक सही रास्ता नहीं है।

आत्महत्या का निर्णय अक्सर एक पल में नहीं लिया जाता है कई दिन व कई घंटों पहले इसके कुछ संकेत मिलने शुरू हो जाते हैं, जैसे कि व्यक्ति का डिप्रेशन में होना, मिलनसार न होना, लापरवाही पूर्वक कार्य, हावभाव, स्वभाव व व्यवहार में परिवर्तन दिखाई देना।

आजकल आत्महत्या करनेवाले युवाओं की संख्या बढ़ती जा रही है जरा सी कोई परेशानी आई नहीं कि लोग मौत को गले लगा लेते हैं। परीक्षा में असफल होना, प्यार में धोखा खा जाना, नौकरी का नहीं मिलना, पति-पत्नी में अंतरिक कलह, किसानों की फसल खराब हो जाना, लाइलाज बीमारी से परेशान हो जाना तथा मनचाही बात के पूरा नहीं हो जाने की स्थिति में लोग अपनी ईह-लीला समाप्त कर लेते हैं। यह स्थिति काफी चिंताजनक है भारत उन देशों में शामिल हो गया है, जहाँ चीन के बाद सर्वाधिक आत्महत्याएँ होती हैं।

आत्महत्या के संकेत – आत्महत्या का निर्णय अक्सर एक पल में नहीं लिया जाता है कई दिन व कई घंटों पहले इसके कुछ संकेत मिलने शुरू हो जाते हैं। इन संकेतों को महसूस करने के बाद तुरंत निम्न कारवाई शुरू कर देनी चाहिए-

धैर्यपूर्वक बात सुनें – यदि कोई हताशा की स्थिति में हो तो हमें उसे अवसाद से बाहर निकालने की कोशिश करनी चाहिए। कई बार अवसादग्रस्त ज्योकि अपना भय व चिंता व्यक्त करने के लिए सुरक्षित स्थान व भरोसे का व्यक्ति चाहते हैं। यदि भरोसा हो जाए कि मेरी बात गोपनीय रहेगी, तो वे अपने दिल की सारी बातें सामने वाले को निःसंकोच कह सकते हैं। समझाने के दौरान उपदेश नहीं दिया जाए तथा नकारात्मक बात नहीं कही जाए।

मनाचिकित्सक की राय लें – निःसंकोच अपनी बात मनोचिकित्सक को बतायें क्योंकि वे निजी से निजी बातों को गोपनीय रखते हैं। उनकी राय लेना काफी समझदारी होगी।

यह भी सच है कि आत्महत्या समस्या का समाधान नहीं होता है। 99.99 मामलों की बारीकी से जाँच की जाए तो पता चलता है कि उनका समाधान बहुत ही सरल था किंतु भावावेश में आकर लोग अपना जीवन समाप्त कर लेते हैं।

अकेले न रहे – घर परिवार के बीच मरहक हसना, बोलना चाहिए, मनोरंजक साधनों का इस्तेमाल, मित्रों के साथ घुमना फिरना, क्रिकेट, कॅरम, लुडो, चेस बच्चों के साथ बच्चा बनकर खेलना चाहिए।

याद रखें मानव जीवन ईश्वर की दी हुई अनमोल भेंट है। इसे आप अपने हाथों से कैसे नष्ट कर सकते हैं। इसे नष्ट करने का अधिकार तो केवल ईश्वर को ही है। आत्महत्या (जीवघात) कर आप ईश्वरीय संरचना में भी हस्तक्षेप करते हैं। अतः ऐसा कदापि न करें।

जब भी ऐसा ख्याल मन में आता है तो दृढ़तापूर्वक उस विचार को झटक देना चाहिए और अपने मनोबल को मजबूत कर समस्या को चकनाचूर कर देने के लिए प्रयास करना चाहिए। हमें 'समस्या' को मिटाना है 'स्वयं' को नहीं।

WHO के अनुसार सारी दुनिया में 15 से 19 साल के उम्र के लोगों में मृत्यु का मुख्य कारण आत्महत्या है। इसका कारण मानसिक बीमारी है।

WHO के रिकार्ड के मुताबिक दुनिया में हर 40 सेकंड में एक आत्महत्या हो रही है।

आत्महत्या करने का विचार हम सभी के जिन्दगी में कभी न कभी आता है जो आज के किशोरों में ज्यादा है। उनके अनुसार हमारे पाठ्यक्रम, पढ़ाने की पद्धति, नौकरी में हताशा इत्यादि इसके मुख्य कारण हैं। किशोरों में आत्महत्या की समस्या सामंजस्य और संतुलन न बिठा पाने की है चाहे वो घर हो, विद्यालय हो या समाज हो। समस्या यद्यपि मनोविज्ञान के विषयगत है पर इसका संबंध और जुड़ाव हम सभी से है। हम किशोरों की बात करें तो वह भावनात्मक रूप से अपनी परिस्थितियों से जुड़ना चाहता है। शत-प्रतिशत किशोरों की शिकायत रहती है कि उन्हें समझा नहीं जा रहा है। हमारी वर्तमान युग ने एक उपहार दिया है- नम्बर एक की होड़। कीमत और जीत हर मूल्य पर। हमारे अच्छे काम को नकारा जाता है। यह बात सच है कि हमें निरंतर संघर्ष करना चाहिए सतत परिश्रम करना चाहिए वगैरह-वगैरह। पर यह बात कथनी और करनी में अंतर करता है और धीरे-धीरे हम अपने जीवन मूल्यों को खोते रहते हैं।

यह समस्या सामाजिक जरूर है पर इसका निदान व्यक्तिगत ही है। यहाँ किशोर इसलिए नहीं मरता है कि वह हार गया। बल्कि इसलिए कि वह दौड़कर हाँफते हाँफते मर रहा है क्योंकि उसकी दौड़ निरुद्देश्य हो रही है। आज डाक्टर और इंजिनियर भी अपनी जान दे रहे हैं। दसवीं-बारहवीं के छात्र कम नम्बर प्राप्त करने के कारण जान दे रहे हैं। उन्हें हमारा समाज, हमारी व्यवस्था यह नहीं समझा पा रही है कि वे सभी जीवन में नहीं हारे हैं। किशोरों में आत्मविश्वास की भावना पैदा करना हम सभी का मुख्य कर्तव्य है। हमें ध्यान देना चाहिए कि हम जिसे पुरस्कृत करते हैं वही चीज समाज में बढ़ता है। हमारे पुरस्कार और दंडविधान को भी बदलना होगा।

किशोरों के मनोविज्ञान को समझकर उनके अनुसार पाठ्यक्रम और पढ़ाने की पद्धति निर्धारित करनी होगी।

इसके निवारण में हम सभी शिक्षकों का एक महत्वपूर्ण रोल है। आज के बच्चे अपनी जिन्दगी के एक बड़े हिस्से को हमारे साथ बिताते हैं। उन्हें समझने में और उनमें जीवन मूल्यों को समझाने में हमारा रोल महत्वपूर्ण होता है। हम संवेदनात्मक ढंग से आत्मीयता के साथ उनमें विश्वास उत्पन्न कर सकते हैं कि जीवन को मूल्यों के आधार पर जिया जाता है और सबसे महत्वपूर्ण

मूल्य है— स्वयं में विश्वास।

उपरोक्त कथन से यह भी समझा जा सकता है कि आज के युग में कथनी और करनी में सामंजस्य नहीं होने के कारण ही किशोरों में खिन्नचित्त होने की स्थिति, हताशा या निराशा ज्यादा उत्पन्न हो रही है जिसके लक्षणों को समझकर इसका निदान करना आवश्यक है। किशोरों को जानकर उन्हें किसी सलाहकार (Professionals) के पास भेजना चाहिए जो उनके नकारात्मक सोच को बदलने की क्षमता रखते हैं। इसमें माता—पिता, दोस्त, शिक्षक सभी का रोल महत्वपूर्ण होगा।

ऐसी कई संस्थाएँ हैं जो आत्महत्या निवारण के क्षेत्र में कार्यरत हैं। इसमें Counselling सर्वप्रथम है। WHO के अनुसार Counsellor can provide community education and awareness that can help reduce the incidences of suicide.

अन्ततः WHO के अनुसार निम्नलिखित दस (10) मूलभूत actions हैं जो आत्महत्या रोक सकते हैं :-

1. Self Awareness —स्वयं को जानना
 2. Empathy — समानानुभूति
 3. Problem Solving — समस्या निराकरण
 4. Decision Making — निर्णय क्षमता
 5. Interpersonal Relation — व्यक्ति—व्यक्ति का संबंध
 6. Effective Communication — परिणामकारक संवाद
 7. Creative Thinking — सृजनशील विचार
 8. Coping with Emotion — भावनात्मक समायोजन
 9. Coping with Stress — दबाव का समायोजन
 10. Critical Thinking — चिकित्सक विचार
- जीवन हानि—लाभ और जीत—हार से उपर है।

lanHkZxzaFk lwph %

1. www.wikipedia.com
 2. Youth Suicide : Fact Sheet, 30th March 2006, Retrieved 4th Oct. 2011
 3. SAVE or Call : (800) SUICIDE
 4. International Association for Suicide Prevention : World Suicide Prevention Day-Sept. 10
www.lasp.info/wspd/2011
 5. Barwick, N., 2000 clinical counselling in schools, London : Routledge
 6. News Item (2013) : India's Education System failed to achieve objectives, held reform : www.ndtv.com
 7. Preventive suicide a resource for counsellors, WHO Deptt. of Mental Health and Substance Abuse, Management of Mental and Brain Disorders, 2006, Geneva.
 8. सिंह, अरुणकुमार (2004) आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली
-

Publish Research Article International Level Multidisciplinary Research Journal For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper, Summary of Research Project, Theses, Books and Book Review for publication, you will be pleased to know that our journals are

Associated and Indexed, India

- ★ International Scientific Journal Consortium
- ★ OPEN J-GATE

Associated and Indexed, USA

- Google Scholar
- EBSCO
- DOAJ
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Database
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database
- Directory Of Research Journal Indexing

Indian Streams Research Journal
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005, Maharashtra
Contact-9595359435
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com
Website : www.isrj.org