



शरणार्थी गेटकिपरहरूका लागि क्यू.पि.आर. (QPR) आत्महत्या रोकथाम तालिम

तालिमको समाप्तिमा सहभागीहरु निम्न कुराहरु गर्न सक्षम हुनेछन् :

- आत्महत्यालाई परिभाषित गर्न र शरणार्थी समुदायहरुमा यसलाई कसरी हेरिन्छ भनेर व्याख्या गर्ने ।
- आत्महत्याका “जोखिम तत्वहरु” र संकेतहरु पहिचान गर्न ।
- क्यू.पि.आर. (QPR) गेटकिपर तरिका प्रयोग गरेर कुनै पनि व्यक्तिलाई आत्महत्या प्रयास गर्नबाट रोक्नको लागि मद्दत गर्न ।

रूपरेखा

- परिचय
- “आत्महत्या”, “जोखिम तत्व” र “गेटकिपर” को परिभाषा
- आत्महत्याका जोखिम तत्वहरू
- आत्महत्याका संकेतहरू
- क्यू.पि.आर. (QPR) प्रणाली
 - Question (प्रश्न गर्ने)
 - Persuade (मनाउने)
 - Refer (प्रेषण गर्ने)

आत्महत्या भनेको के हो ?

तपाईंको समुदायमा शरणार्थीहरूले आत्महत्याबारे कस्तो धारणा राख्ने गरेका छन् ?

“जोखिम तत्व” भनेको के हो ?

“जोखिम तत्व” भनेको त्यो तत्व हो जसले अन्य कुराहरु बढाउने सम्भावना गर्दछ ।

उदाहरणहरु :

- धूम्रपान गर्नु फोकसोको रोगहरु लगाउन सक्ने जोखिम तत्व हो ।
- तौल बढी हुनु मधुमेहको जोखिम तत्व हो ।

गेटकपपर को हो ?

- आत्महत्या रोकथामको लागि सर्जन जनरलको राष्ट्रिय रणनीति (2001) अनुसार गेटकपपरहरु भनेका :
त्यस्ता व्यक्तिहरु हुन् जो आफ्नो कामको सिलसिलामा शरणार्थीहरुसँग लगातार सम्पर्कमा आउछन् र जसलाई समुदायहरुमा आदर गरिन्छ ।
- आत्महत्या बारे सोचदै गरेको व्यक्तिको संकट र चेतावनीमूलक संकेतहरु पहिचान गर्न सक्ने अवस्थामा रहेको कुनै पनि व्यक्ति आत्महत्या रोकथाम गर्ने गेटकपपर हो ।

तपाईंको समुदायमा गेटकपपरहरु को-को हुन् ?

आत्महत्या : के शरणार्थी समुदायहरूमा यो सरोकारको विषय हो ?

- के शरणार्थीहरू आत्महत्याको उच्च जोखिममा छन् ?
- यदि छन् भने, आत्महत्याको जोखिमलाई के कुराले बढाई रहेको छ ?
- आत्महत्या रोकथाम गर्नको लागि शरणार्थीहरू मध्य के गर्न सकिन्छ ?

पृष्ठभूमि जानकारी



समस्या

सन् 2010 मा, नेपालका शिविरहरूमा बसिरहेका र संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्वास गराइएका भूटानी शरणार्थीहरू मध्य भइरहेको आत्महत्या र आत्महत्याका प्रयासहरू बारे मानवीय र सरकारी निकायहरूले जानकारी प्राप्त गरे ।



आत्महत्याका जोखिम तत्वहरू

आत्महत्याका सामान्य जोखिम तत्वहरू

- आत्महत्याको पूर्व-प्रयास
- आत्महत्याको पारिवारिक इतिहास
- लक्षणयुक्त उदासीपन समेत गरी मानसिक स्वास्थ्यका मामिला
- रक्सी दुरुपयोग (विशेषगरी उदासीपन सँगै)
- रोजगार गुमेको वा आर्थिक नोकसान
- महत्वपूर्ण सम्बन्धहरू गुमाएको
- बन्दुक, चक्कु, डोरी, औषधी/विष वा आफूलाई हानि गर्न सक्ने वस्तुहरूमाको सहज पहुँच
- एकलोपना वा अरुको सहयोग नभएको महसुस गर्नु

श्रोत : आत्महत्या रोकथाम श्रोत केन्द्र

शरणार्थीहरूको लागि अतिरिक्त चुनौतीहरू

हिंसा र आघातको इतिहास



शरणार्थीहरूको लागि अतिरिक्त चुनौतीहरू



पुनर्वास

पुनर्वास

छलफल

संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्वास हँदा शरणार्थीहरूले सामना गर्ने चुनौतीहरू के के हुन् ?

पुनर्वासका चुनौतीहरू

समुदाय

- हिंसा र आघातमा पर्नु
- समुदायको भंग हुनु र पारम्परिक समर्थनहरू हराउनु
- एकलोपनाको अनुभूति
- नयाँ संस्कृति
- नयाँ भाषा
- अवास्तविक आकांक्षाहरू
- पदमा गिरावट
- “शरणार्थी” को रूपमा वर्गीकृत गरिनु

पुनर्वासका चुनौतीहरू

परिवार

- आर्थिक समस्याहरू
- परिवारसँगको बिछोड
- पारिवारिक द्वन्द्वहरू :
 - पारिवारिक भूमिकाहरूमा उल्टाव
 - परिवारको कान्छो सदस्यलाई आफ्नो परिवारको ख्याल राख्नुपर्ने जिम्मेवारी
 - यी जिम्मेवारीहरू पूरा गर्न नसक्दाको लज्जाबोध

शरणार्थीको छाप

छलफल

“शरणार्थी” को रूपमा वर्गीकृत गर्नाले केही शरणार्थीहरू भिन्न तरिकामा चित्रित वा व्यवहार गरिएको महसुस गर्छन् ।

“निम्न”, “असम्मानित”, र “कमसल”



QPR

(क्यू.पि.आर.)

एउटा प्रश्न सोध्नुहोस् । एउटा जीवन बचाउनुहोस् ।

क्यू.पि.आर. (QPR)

- क्यू.पि.आर. परामर्श वा उपचार होइन ।
- क्यू.पि.आर. सकारात्मक कार्यद्वारा आशा प्रदान गर्ने उद्देश्यका लागि अभिप्रेरित छ ।

क्यू.पि.आर. (QPR) के हो ?

- Question (प्रश्न गर्ने)
- Persuade (मनाउने)
- Refer (प्रेषण गर्ने)

“प्रश्न गर्ने, मनाउने, र प्रेषण गर्ने” सीपहरुको सेट हो जसले आत्महत्या रोकथाम गर्न मद्दत गर्न सकछ ।

आत्महत्याका संकेत र चेतावनीमूलक चिन्हहरु

जति धेरै संकेत र चिन्हहरु देख्नुहुन्छ,
उति धेरै जोखिम हुन्छ । सबै चिन्हहरुलाई
गम्भीरतापूर्वक लिनुहोस् !

व्यवहारिक संकेतहरू

- पहिला पनि आत्महत्या गर्ने प्रयास गरेको
- मादकपदार्थको दुरुपयोग (विशेषगरि रक्सी)
- घरेलू हिंसा
- सम्बन्धहरूबाट हट्नु
- महत्वपूर्ण चिजहरू वितरण गर्नु
- अनावश्यक जोखिमहरू लिनु

व्यवहारिक संकेतहरू (क्रमशः)

- व्यक्तिगत र व्यवसायिक कार्यहरूलाई मिलाएर राख्नु
- उदास, क्षड्ड्ग स्वभावको, निराशा महसुस गर्नु
- बिनाकारण रिस देखाउनु, आक्रामक हुनु, झर्कोपना देखाउनु
- धर्ममा एककासी रुची वा अरुची राख्नु
- आत्महत्या गर्ने साधन प्राप्त गर्नु

प्रत्यक्ष मौखिक संकेतहरू

- “मैले आफूलाई मार्ने निर्णय गरिसके ।”
- “म मरेको भए पनि हुन्थ्यो ।”
- “म आत्महत्या गर्न जाँदैछु ।”
- “म सबै कुरा अन्त्य गर्न जाँदैछु ।”
- “यदि (यस्तो वा उस्तो) भएन भने म आफूलाई मार्नेछु ।”

अप्रत्यक्ष मौखिक संकेतहरू

- “म जीवनदेखि थकित भईसके, म अब अगाडि बढ्न सकिदैन ।”
- “मेरो परिवारलाई म नहुँदा राम्रो हुनेछ ।”
- “म मरे पनि कसलाई पो चिन्ता हुन्छ र !”
- “म छुटकारा पाउन चाहन्छु ।”
- “म धेरै समयसम्म यताउति हुनेछैन ।”
- “चाँडै नै तिमीले मेरो बारे चिन्ता गर्नु पर्ने छैन ।”

क्यू.पि.आर. :

“यदि आत्महत्या गर्न सक्ने सम्भावना भएका व्यक्तिहरूले मद्दत माग्नेछन् भनि पर्यो भने, उनीहरू मृत्यु तिर लाग्नेछन् ।”

क्यू.पि.आर. : प्रश्न गर्ने

आत्महत्या सम्बन्धी प्रश्न सोध्नका लागि सुझाव

- यदि दुविधामा हुनुहुन्छ भने नपर्खनुहोस्, प्रश्न सोधिहाल्नुहोस् ।
 - यदि उक्त व्यक्ति कुरा गर्न चाहँदैन भने पनि सोध्न जारी राख्नुहोस् ।
 - उक्त व्यक्तिलाई एकलै राखेर कुरा गर्नुहोस् वा कुरा गर्दा उनलाई आफ्नो पारिवारिक कोही सदस्य वा मित्र आफूसँग रहोस् भन्ने चाहना छ कि भनेर सोध्नुहोस् ।
 - उक्त व्यक्तिलाई दोभाषे चाहिन्छ कि भनेर सोध्नुहोस् ।
 - उक्त व्यक्तिलाई खुला कुरा गर्न दिनुहोस् ।
 - आफू स्वयमलाई पर्याप्त समय दिनुहोस् ।
- याद राख्नुहोस् : प्रश्न कसरी सोध्ने भन्दा पनि प्रश्न सोध्ने कार्य नै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

क्यू.पि.आर. : प्रश्न गर्ने

- घुमाउरो तरिकाले सोध्ने

“के तपाईं हालसालै दुखी हुनु भयो ?”

“के तपाईं हालसालै एकदमै दुखी हुनु भयो ?”

“के तपाईं हालसालै यति धेरै दुखी हुनु भयो कि तपाईंले आफ्नो जीवन समाप्त गर्ने बारे सोच्दै हुनुहुन्छ ?”

“के तपाईंले कहिल्यै तपाईं सुत्न जाने अनि सुतेको सुत्थै भए हुन्थ्यो भनि इच्छा गर्नुभएको छ ”

क्यू.पि.आर. : प्रश्न

सोझो तरिकाले सोध्ने

“तपाईंलाई थाहै होला, जब मानिसहरु दुखी हुन्छन् तब कहिलेकाहीं उनीहरु मर्न पाए पनि हुन्थ्यो भनि इच्छा राख्छन् । कतै तपाईंले पनि त्यस्तै विचार गर्नुभएको त छैन ?”

“तपाईंलाई हेर्दा तपाईं एउटा मुस्किल समयबाट गुज्दिरहेको जस्तो लाग्छ, कतै तपाईं आत्महत्याको बारेमा सोचदै त हुनुहुन्न ?”

“के तपाईं आफैलाई अन्त्य गर्ने विचार त गर्नुभएको छैन ?”

नोट: यदि तपाईंले प्रश्नहरु सोध्न सक्नुहुन्न भने, सक्ने व्यक्तिलाई खोज्नुहोस् ।

क्यू.पि.आर. : शरणार्थीसँग आत्महत्याबारे प्रश्न गर्ने

छलफल

- “आत्महत्या बारे प्रश्न” सोध्नु अगाडि तपाईंले आत्महत्या बारे वार्तालाप कसरी सुरु गर्नुहुन्छ ?
- तपाईंले कस्ता वाक्यहरु प्रयोग गर्नु हुनेछ ?



आत्महत्या बारे प्रश्न कसरी *नसोध्ने* ?

“तपाईंलाई आत्महत्या गर्न मन छैन नी,
कि छ ?”

क्यू.पि.आर. : मनाउने

कसैलाई जीवित रहनको लागि कसरी मनाउने

- उनीहरुलाई तपाईंको पूर्ण ध्यान दिनुहोस् र उनीहरुको कुरा सुनिदिनुहोस् ।
- बीचमा नबोली दिनुहोस् ।
- आत्महत्या राम्रो समाधान होइन भन्ने कुरा याद राख्नुहोस् । समस्याहरुको समाधानको लागि अनेक राम्रा उपायहरु छन् भनेर सुझाव दिनुहोस् ।
- फैसलाको लागि हतार नगर्नुहोस् ।
- कुनै पनि रूपमा आशा जगाउनुहोस् ।



क्यू.पि.आर. : मनाउने

तपाईंले कुनै शरणार्थीलाई मदत खोज्नको लागि प्रोत्साहन गर्न के भन्नु हुनेछ ?

क्यू.पि.आर. : मनाउने

सोध्नुहोस् :

- “के तपाईं मसँग सहायता लिनको लागि जानुहुन्छ ?”
- “के म तपाईंलाई मद्दत गर्न सकछु ?”
- “हामीले कुनै मद्दत नपाउन्जेलसम्म के तपाईंले आफूलाई कुनै हानि नगर्ने बाचा गर्नुहुन्छ ? ”

तपाईंको सुन्ने र मद्दत गर्ने इच्छाले आशाको सृजना गर्न सकछ र परिवर्तन ल्याउन सकछ ।

क्यू.पि.आर. : प्रेषण गर्ने

छलफल

- आत्महत्या बारे सोचिरहेका शरणार्थीहरुलाई मद्दत गर्ने के-के श्रोतहरु तपाईंको समुदायमा उपलब्ध छन् ?
- के-कस्ता राष्ट्रिय श्रोतहरु उपलब्ध छन् ?

क्यू.पि.आर. : कसरी प्रेषण गर्ने

- त्यस व्यक्तिबाट सहायता स्वीकार गर्छु भन्ने प्रतिबद्धता लिनुहोस् ।
- मद्दत गर्ने श्रोतहरुसम्म ती व्यक्तिलाई पुर्याई दिनुहोस् ।
 - सम्भव भएसम्म व्यक्तिलाई मद्दत गर्न सक्नेसम्म पुर्याउनुहोस्, वा
 - मद्दत लिने क्रममा सँगै जानको लागि ती व्यक्तिलाई उनले विश्वास गर्ने साथी वा परिवारका कुनै सदस्य रोज्न दिनुहोस् ।

शरणार्थीसँग काम गर्दा यो किन महत्वपूर्ण छ ?

- तपाईंलाई उनीहरुको चासो छ भनेर थाहा दिनको लागि नियमित सम्पर्कमा रहनुहोस् । चासो राख्नाले कसैको जीवन बच्न सक्छ ।

हेन्डआउटहरु

- गेटकिपरहरुको लागि सञ्चार सीपहरु
- आत्महत्या रोकथाम बारे वेबसाइटहरु
- आत्महत्या रोकथामसँग सम्बन्धित शब्दावली
- सामाजिक समर्थन कार्य-पत्र
- आत्महत्या रोकथाम प्रेषण कार्य-पत्र

याद राखुहोस्

जब तपाईंले क्यु.पि.आर. (QPR) प्रयोग गर्नुहुन्छ, तब तपाईंले आशाको किरण जगाउन मद्दत गर्नुहुन्छ ।

आशाले आत्महत्या रोकथाम गर्न मद्दत गर्छ ।