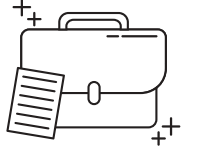




किशोरों का भावनात्मक स्वास्थ्य और काउंसलिंग
काउंसलर्स के लिए प्रशिक्षण
सितंबर 2025

हैंडआउट : सेल्फ़ हार्म (Self Harm)

मुख्य अवधारणाएँ



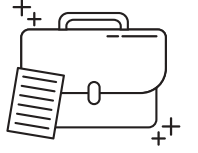
केस स्टडी

काउंसलर ने प्रशांत की मदद की ताकि वह अपनी भावनाओं को संभाल सके और इस व्यवहार के बारे में अपनी कक्षाध्यापक से बात कर सके। उन्होंने उसे ऐसे दोस्त पहचानने में भी मदद की जिनके साथ वह सुरक्षित महसूस कर सकता था। इसके बाद प्रशांत ने अपनी एक ऐसी आदत के बारे में खुलकर बताया जिसके लिए उसे शर्मिंदगी महसूस होती है। उसने काउंसलर को अपनी ऊपरी बांहों पर कटने के निशान दिखाए जो उसकी स्कूल यूनिफॉर्म से ढके रहते हैं। उसने यह भी बताया कि उसने अपनी जांघों के अंदरूनी हिस्से पर भी इसी तरह के कट लगाए हैं। उसने कहा कि जब भी उसे पीछे बैठने वाले लड़कों के साथ हुई वे सभी घटनाएँ याद आती थीं, तो उसका रोने का मन करता था या वह बहुत दुखी हो जाता था। लेकिन कोई जवाब न देने पर वे उसका और भी मजाक उड़ाते। उसने कहा कि खुद को काटने से उसे शांत महसूस करने में मदद मिलती है और उसे राहत मिलती है, इसलिए वह अपना ब्लेड हर जगह अपने साथ रखता है। अगर उसे ऐसी कोई जगह नहीं मिलती जहाँ वह ऐसा कर सके, या अगर पैसे न होने की वजह से वो नयी ब्लेड खरीद नहीं पा रहा है तो वह खुद को बहुत जोर से चिकोटी काटता है। उसे उसके बाद बेहतर महसूस होता है, लेकिन उसे खुद को काटना ज्यादा मददगार लगता है। जब वह लड़कों की हरकतों से बहुत ज्यादा परेशान हो जाता, तो वह दीवार पर अपना सर पटकता है।

सवाल:

- प्रशांत किन अलग-अलग तरीकों से सेल्फ हार्म कर रहा है?
प्रशांत अलग अलग तरीकों से खुद को नुकसान पहुँचा रहा है जिसमें ब्लेड से अपनी ऊपरी बांहों और भीतरी जांघों पर काटना, खुद को बहुत जोर से चिकोटी काटना और दीवार पर अपना सिर पटकना शामिल है।
- प्रशांत के लिए सेल्फ हार्म किस उद्देश्य को पूरा कर रहा है?
वह उदासी, शर्म, अलगाव आदि जैसी मुश्किल भावनाओं को संभालने के लिए खुद को नुकसान पहुँचा रहा है। वह इन भावनाओं को संभालने के और तरीके नहीं जानता है। जब वह खुद को नुकसान पहुँचाता है, तो इससे उसका ध्यान इन मुश्किल भावनाओं से हट जाता है और उसे कुछ समय के लिए शांति और राहत मिलती है।

मुख्य अवधारणाएँ



आइए अभ्यास करें

- जो किशोर सेल्फ हार्म करते हैं, वे दूसरों का ध्यान खींचने के लिए ऐसा कर रहे हैं।
- लड़कों को सेल्फ हार्म के बारे में बात करना ज्यादा मुश्किल लगता है क्योंकि उन्हें 'कमजोर' माना जाता है।
- सेल्फ हार्म का अनदेखा किया गया व्यवहार किशोरों में आत्महत्या का जोखिम बढ़ाता है।
- जो किशोर सेल्फ हार्म करते हैं, वे अक्सर किसी को अपने इस व्यवहार के बारे में नहीं बताते क्योंकि उन्हें इसके बारे में शर्म और डर महसूस होता है।
- काटना ही खुद को नुकसान पहुँचाने का एकमात्र तरीका है।
- लड़के सेल्फ हार्म नहीं कर सकते।
- सेल्फ हार्म का मतलब है कि वे जल्द ही मरना भी चाहेंगे।

उत्तर:

1. **गलत।** सेल्फ हार्म मदद के लिए एक पुकार हो सकती है, किशोरों के सेल्फ हार्म के अन्य कारण भी हैं जिनके बारे में पहले भी बताया गया है। यह सुझाव देना कि यह 'ध्यान खींचने वाला' है, उनकी परेशानी को कम कर सकता है और उन्हें मदद मांगने से हतोत्साहित कर सकता है।
2. **सही।** मर्दानगी से जुड़े सामाजिक मानदंड अक्सर लड़कों को अपनी कमजोरी जाहिर नहीं करने देते हैं, जिससे उनके लिए सेल्फ हार्म के बारे में खुलकर बात करना कठिन हो सकता है।
3. **सही।** जबकि सेल्फ हार्म हमेशा आत्मघाती इरादे से नहीं जुड़ा होता है, इस पर काम किए बिना सेल्फ हार्म जारी रखने से आत्महत्या का खतरा बढ़ सकता है।
4. **सही।** अपराधबोध, शर्म या आंके जाने का डर अक्सर किशोरों को अपने सेल्फ हार्म वाले व्यवहार के बारे में बताने से रोकता है।
5. **गलत।** काटना सेल्फ हार्म का सबसे आम रूप है, अन्य व्यवहार जैसे जलाना, खरोंचना, बाल खींचना, मारना, हड्डियाँ तोड़ना, और यहाँ तक कि खतरनाक ड्राइविंग या असुरक्षित यौन संबंध जैसे जोखिम भरे काम भी सेल्फ हार्म के रूप हो सकते हैं।
6. **गलत।** लड़के और लड़कियाँ दोनों सेल्फ हार्म कर सकते हैं।
7. **गलत।** सेल्फ हार्म अक्सर भारी भावनाओं को संभालने का एक तरीका होता है और हमेशा आत्मघाती इरादे से नहीं जुड़ा होता है।



आकलन की तैयारी करना

1. बातचीत करें, पूछताछ नहीं
2. जिज्ञासा के साथ संपर्क करें
3. समस्या को 'ठीक' ने की जल्दबाजी न करें
4. अपनी खुद की भावनाओं को संभालना
5. याद रखें कि किशोर के पास अंतिम अधिकार है

चिंता की स्थितियों को पहचानना

अशाब्दिक संकेत

- चोटें (कट, खरोंच, नील, जलने के निशान), खासकर कलाईयों, बाजुओं, जांघों पर, जो बार-बार दिखती हैं और जिनका कोई स्पष्ट कारण नहीं बताया जाता।
- एक खास पैटर्न या समूह में बने घाव के निशान (अक्सर सीधी लाइनों में या एक जैसे आकार के)।
- किशोर के पास रेजर या कैंची जैसी धारदार चीजें मिलना।
- कपड़ों, टिश्यू या अन्य सामान पर खून के धब्बे।

शाब्दिक संकेत

1. पछतावे की भावनाएँ, या खुद को सजा देने वाला रवैया
 - ("मैं दर्द के ही लायक हूँ"; "मुझे खुद पर बहुत गुस्सा आता है"; "मैं खुद से नफरत करता/करती हूँ")।
2. अत्यधिक भावनाओं को संभालने के प्रयास
 - ("मुझे इन बुरी भावनाओं को रोकने या अपने तनाव को कम करने की जरूरत है"; "मैं बहुत ज्यादा दर्द में हूँ, यह शारीरिक दर्द उससे बेहतर है")।
3. सुन्नपन/ जड़ता को संभालने के प्रयास
 - ("कभी-कभी मैं ऐसा सुन्न जड़ हो जाता हूँ कि कुछ भी महसूस करने के लिए मुझे कुछ करना पड़ता है" या "मुझे यह महसूस करने की जरूरत है कि मैं असल में हूँ")।
4. मरने के विचारों को संभालने के प्रयास
 - ("जब मुझे मरने का मन करता है, तो मुझे डर लगता है, इसलिए मैं अपनी जिंदगी खत्म करने के विचारों को रोकने के लिए कुछ करने की कोशिश करता हूँ")।

जोखिम का अंदाजा लगाने के लिए मूल्यांकन - STOPS FIRE

<p>आत्महत्या के विचार S – Suicidal ideation</p>	<p>यह पूछने के लिए कि क्या मन में आत्महत्या से मरने का कोई विचार या योजना है</p>	<p>क्या आपने कभी मरने के बारे में सोचा है? क्या आप कभी सोते समय यह इच्छा करते/करती हैं कि काश आपको सुबह न उठना पड़े? क्या आपको कभी लगा है कि यह जिंदगी जीने लायक नहीं है?</p>
<p>प्रकार T – Types</p>	<p>यह पता लगाने के लिए कि खुद को नुकसान पहुँचाने के लिए कौन से तरीके इस्तेमाल किए गए हैं (जैसे, काटना, जलाना, मारना)</p>	<p>क्या आप मुझे उन तरीकों के बारे में बता सकते हैं जिनसे आपने खुद को चोट पहुँचाई है? (अगर वे जवाब नहीं दे पा रहे हैं, तो हम ऊपर बताए गए हर तरीके के बारे में अलग-अलग पूछ सकते हैं।)</p>
<p>शुरुआत O – Onset</p>	<p>यह पता लगाने के लिए कि खुद को नुकसान पहुँचाना पहली बार कब शुरू हुआ और यह समझने के लिए कि वे कब से ऐसा कर रहे हैं</p>	<p>आपने पहली बार खुद को कब चोट पहुँचाई थी? उस समय आपके जीवन में क्या चल रहा था? आप अपनी भावनाओं को संभालने के लिए कब से खुद को नुकसान पहुँचाने का तरीका इस्तेमाल कर रहे हैं?</p>
<p>जगह/ स्थान P – Place /Location</p>	<p>यह पता लगाने के लिए कि किशोर खुद को कहाँ चोट पहुँचाते हैं और क्या कोई खास स्थान है जहाँ यह घटना होती है</p>	<p>आप आमतौर पर अपने शरीर पर कहाँ चोट पहुँचाते हैं? क्या कोई ऐसी जगह है (जैसे स्कूल, घर, या आपका कमरा) जहाँ आप आमतौर पर खुद को नुकसान पहुँचाते हैं?</p>

<p>नुकसान की गंभीरता S – Severity of damage</p>	<p>यह समझने के लिए कि चोटें कितनी गंभीर हैं और क्या उन्हें डॉक्टरी मदद की जरूरत पड़ेगी। इसमें यह पूछना भी शामिल है कि क्या उन्हें पहले कभी अपनी चोटों के आसपास कोई इन्फेक्शन हुआ है</p>	<p>क्या आपको अपनी चोटों की वजह से कभी डॉक्टर के पास जाना पड़ा है? क्या आपको कभी उस जगह पर कोई इन्फेक्शन हुआ? चोटों को ठीक होने में कितना समय लगता है? वे कितनी गहरी या गंभीर हैं?</p>
<p>खुद को नुकसान पहुँचाने के कार्य/ मकसद F – Functions of self-harm</p>	<p>यह समझने के लिए कि खुद को नुकसान पहुँचाने से किशोर की मदद कैसे होती है</p>	<p>खुद को चोट पहुँचाने से आपको क्या मदद मिलती है? अगर किशोर जवाब नहीं दे पायें, तो हम कुछ विशिष्ट सवाल पूछ सकते हैं, जैसे: क्या इससे आपको शान्ति महसूस होती है? आपको अपनी स्थिति ज्यादा नियंत्रित लगती है ? क्या यह सुन्नपन/ जड़ता को कम करता है? खुद को नुकसान पहुँचाते समय तो आप किस भावना या स्थिति को संभालने की कोशिश कर रहे होते हैं?</p>
<p>खुद को नुकसान पहुँचाने की इच्छा की तीव्रता I – Intensity of self-harm urges</p>	<p>यह समझने के लिए कि वे खुद को नुकसान पहुँचाने की जरूरत कितनी तीव्रता से महसूस करते हैं</p>	<p>1 से 10 के पैमाने पर, खुद को चोट पहुँचाने की इच्छा कितनी तीव्र होती है? क्या आपको कभी ऐसा लगता है कि आप खुद को चोट पहुँचाने से रोक सकते हैं? अंततः हार मानकर खुद को चोट पहुँचाने से पहले आप कितनी देर तक खुद को रोक पाते हैं?</p>

<p>दोहराव R – Repetition</p>	<p>यह समझने के लिए कि वे कितनी बार खुद को नुकसान पहुँचाते हैं</p>	<p>आप खुद को कितनी बार चोट पहुँचाते हैं?</p>
<p>घटना की आवृत्ति/ पैटर्न E – Episodic frequency</p>	<p>यह समझने के लिए कि क्या उनके खुद को नुकसान पहुँचाने का कोई पैटर्न है, यानि, क्या यह किसी खास समय या किसी खास स्थिति में होता है</p>	<p>आप आमतौर पर खुद को कब नुकसान पहुँचाते हैं? क्या यह किसी खास समय पर अधिक होता है? क्या यह रोज, हफ्ते में, या केवल तनाव में होने पर होता है? क्या कोई खास स्थितियाँ, लोग या घटनाएँ हैं जिनकी वजह से अधिकांशतः आप खुद को नुकसान पहुँचाते हैं?</p>

जोखिम के स्तर की पहचान करना

जोखिम का स्तर	विशेषताएं
हल्का जोखिम	<ul style="list-style-type: none">• सेल्फ हार्म के विचार हैं, लेकिन बार-बार/ तीव्रता से नहीं आते ।• किसी तरीके के बारे में नहीं सोचा है या आगे ऐसा करने की योजना नहीं है।• इच्छाओं को नियंत्रित करने में सक्षम• अच्छा सामाजिक सहयोग
मध्यम जोखिम	<ul style="list-style-type: none">• सेल्फ हार्म के विचार बार-बार आते हैं, लेकिन बहुत तीव्र नहीं होते या लंबे समय तक नहीं रहते।• पहले सेल्फ हार्म किया है दोहराना नहीं चाहते ।• कभी कभी सेल्फ हार्म के विचारों का सामना कर पाते हैं ।• अपनों का सहारा अनुपलब्ध या पहुँच से बाहर होना ।
उच्च जोखिम	<ul style="list-style-type: none">• बार-बार तीव्र इच्छा होती है, कोई नियंत्रण नहीं।• पूरी योजना बना ली है।• भावनाओं से निपटने का कोई और तरीका नहीं।• भावनात्मक रूप से जड़/ बहुत ज्यादा तनाव।• बहुत अकेलापन, अपनों/ परिवार का सहारा न होना।

गोपनीयता तोड़ना

गोपनीयता की सीमाओं के बारे में बताना

· किशोर को गोपनीयता की सीमाओं के बारे में याद दिलाएँ।

· उन्हें यह समझने में मदद करें कि यह क्यों महत्वपूर्ण है और उनके सवालों के जवाब दें।

· उन्हें आश्वस्त करें कि किसी और को कोई अन्य जानकारी नहीं दी जाएगी।

· उनके साथ चर्चा करें कि भरोसेमंद व्यक्ति के साथ बातचीत आगे कैसे बढ़ेगी।

· भरोसेमंद व्यक्ति से बात करते समय किशोर को वहाँ मौजूद रखें।

किशोर से बात करना

“मुझे ये सब बताने के लिए धन्यवाद। यह बहुत मुश्किल समय रहा है और मैं उस भरोसे की सराहना करता/करती हूँ जो आपने मुझ पर रखा है (रुकें और प्रतीक्षा करें यदि किशोर को यहाँ कुछ जोड़ना है)।

आपकी सुरक्षा और भलाई सबसे महत्वपूर्ण है। याद करें जब हमने मिलना शुरू किया था, तो मैंने बताया था कि आप मुझे जो कुछ भी बताते हैं वह हमारे बीच रहता है। मैंने यह भी कहा था कि, जब आपको खुद से या दूसरों से नुकसान का खतरा होगा, तो मुझे गोपनीयता तोड़नी होगी। यह ऐसे समय में से एक है जहाँ मुझे आपको सुरक्षित रखने के लिए किसी और से मदद लेने की जरूरत होगी (रुकें और देखें कि क्या उन्हें कुछ कहना है यदि वे यह सुनकर परेशान लगते हैं, तो हम बात को आगे बढ़ाने से पहले उनको संभालने में मदद करेंगे)।

जैसा कि हमने देखा कि सेल्फ हार्म आपकी मदद करता है... (उन्हें बताएं कि उनके जवाब से आप क्या समझ रहे हैं) लेकिन यह आपको खतरे में भी डालता है और मैं आपको सुरक्षित रखने या आपकी बेहतर मदद करने का यह मौका नहीं खोना चाहता/ चाहती (यहाँ रुकें और देखें कि क्या उन्हें कोई संदेह है, उनका उत्तर देने की कोशिश करें)। क्या हम सोच सकते हैं कि आपकी ऐसी मदद कौन कर सकता है? (यदि वे कोई नाम नहीं बता पा रहे हैं, तो हम उन्हें किसी का सुझाव दे सकते हैं)। हम मिलकर तय कर सकते हैं कि उस व्यक्ति को क्या क्या बातें बतानी हैं। हम उन्हें उन स्थितियों के बारे में बता सकते हैं जहाँ सेल्फ हार्म हो सकता है और ऐसे में वे आपकी मदद के लिए क्या कर सकते हैं। क्या हम आपस में इस पर चर्चा कर सकते हैं कि हम उनसे क्या कहना चाहते हैं? यदि आप चाहें, तो मैं शुरू कर सकता/सकती हूँ। आप जो चाहें जोड़ सकते हैं।

इसका मतलब यह नहीं है कि मैं वह सब कुछ बताऊँ जो आपने मेरे साथ साझा किया है बल्कि सिर्फ वही बातें बताई जायेंगी जो सेल्फ हार्म की स्थिति में मदद करने के लिए महत्वपूर्ण है। मेरा लक्ष्य आपके लिए स्थिति को और खराब करना नहीं है बल्कि यह पक्का करना है कि आपको वह सहयोग मिले जिसकी आपको जरूरत है।”

भरोसेमंद बड़े से बात करना

‘नमस्ते (व्यक्ति का नाम) यहाँ आने के लिए धन्यवाद। मुझे (किशोर का नाम) के बारे में कुछ जरूरी बात करनी है। वे वास्तव में खुद की मदद करने और बेहतर महसूस करने की कोशिश कर रहे हैं। वे अपनी भावनाओं के बारे में खुलकर किसी से बात करके बहुत बहादुरी दिखा रहे हैं (उन्हें यह सुनने दें और स्वीकार करें कि क्या उन्होंने कोई बदलाव देखा है)।

हाल ही में, (किशोर, ने बताया कि वे सेल्फ हार्म कर रहे हैं। कई किशोर ऐसा करते हैं। वे अपनी भावनाओं को संभालने या शांत महसूस करने के लिए सेल्फ हार्म कर सकते हैं। (किशोर का नाम) के लिए, यह तब होता है जब (एक ऐसी स्थिति का वर्णन करें जहाँ यह स्पष्ट हो कि किशोर क्यों सेल्फ हार्म कर रहा था) जिसके बारे में हमने उनसे पहले चर्चा की है, (रुकें और देखें कि वे कैसे प्रतिक्रिया कर रहे हैं। यदि वे परेशान हैं, तो पहले उन्हें शांत होने में मदद करें; यदि उनके कोई प्रश्न हैं, तो उनका उत्तर दें)।

अभी, (नाम) सुरक्षित है, और मदद लेना चाहता/ चाहती है। उन्होंने आपको इसलिए बुलाया है क्योंकि उन्हें लगता है कि (किशोर ने इस व्यक्ति को चुनने का जो कारण दिया है, वह बताएं)। हम चाहते हैं कि (नाम) को ऐसा लगे कि उसे घर पर सुना और समझा जा रहा है। इसके लिए, हम आपसे एक मदद चाहते हैं खूँ उन्हें उस योजना के बारे में बताएं जिस पर किशोर के साथ चर्चा की गई थी,। (एक ही बार में सभी बिंदु न दें, प्रत्येक बिंदु के बाद रुकें और उन्हें प्रश्न पूछने का समय दें)।

मैं समझता/ समझती हूँ कि यह सुनना आपके लिए मुश्किल हो सकता है। हमारे इस प्लान से जुड़े किसी भी प्रश्न का उत्तर देने के लिए मैं यहाँ हूँ। अगर आपको लगता है कि आपको भी मदद की जरूरत है, तो हम उसके लिए भी योजना बना सकते हैं।”

आइए अभ्यास करें

गोपनीयता की सीमाओं के बारे में बात करना एक मुश्किल कठिन बातचीत है। हमें कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है। आइए सोचें कि हम स्थिति को कैसे संभालेंगे यदि:

- हमारा यह सुझाव सुनकर किशोर परेशान या हम पर गुस्सा हो जाते हैं।
- भरोसेमंद बड़े हम पर गुस्सा या परेशान हो जाते हैं।
- भरोसेमंद बड़े किशोर पर गुस्सा या उनसे नाराज हो जाते हैं।
- भरोसेमंद बड़े मदद करने के लिए सहमत हो जाते हैं, लेकिन हम देख सकते हैं कि वे परेशान/ असहज हैं।
- हम इस स्थिति में परेशान/ असहज हो जाते हैं।

उत्तर:

1. जब हमें किशोर को यह बताना होता है कि कोई बड़ा वयस्क शामिल होगा तो एक किशोर का गुस्सा या परेशान होना सामान्य है। हमें पहले उनकी भावनाओं को स्वीकार करना होगा और उनके डर को मानना होगा, उन्हें यह बताना होगा कि हम समझते हैं कि इतनी निजी बात साझा करना कितना मुश्किल है। हालाँकि, हम उन्हें याद दिला सकते हैं कि उनकी सुरक्षा और भलाई के लिए ऐसा करना आवश्यक है। हम उन्हें आश्चस्त कर सकते हैं कि उनकी सुरक्षा हमारी प्राथमिकता है और हम उन्हें सजा देने के लिए नहीं, बल्कि उनकी रक्षा करने के लिए ऐसा कर रहे हैं। हम उन्हें आश्चस्त कर सकते हैं कि हम उनकी तरफ से बोलेंगे, चाहे उस बड़े व्यक्ति की प्रतिक्रिया कैसी भी हो और हम किशोर को इस प्रक्रिया में शामिल रखेंगे।





2. जब भरोसेमंद बड़े व्यक्ति को पता चलता है कि उनका बच्चा सेल्फ हार्म कर रहा है, तो यह उनके लिए बहुत मुश्किल भावनाएँ ला सकता है। इसके कारण, वे हम से भी नाराज हो सकते हैं। सबसे पहले, शांत रहना और उनकी प्रतिक्रिया को व्यक्तिगत रूप से न लेना जरूरी है। उनकी प्रतिक्रिया सदमे, चिंता या गलतफहमी पर आधारित हो सकती है, जो हमें या हमारे काम को नहीं बताता है। उस समय हमारी भूमिका ये होगी कि हम उनकी भावनाओं को समझने में मदद करें जबकि किशोर के जीवन में एक भरोसेमंद बड़े के रूप में उनकी भूमिका को प्राथमिकता देना होगा।

3. यदि बड़ा व्यक्ति मदद करने के लिए तैयार है, लेकिन अभी भी परेशान है, तो यह एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। हम उन्हें यह समझने में मदद कर सकते हैं कि इस स्थिति में उनकी भावनाएँ भी मान्य और जरूरी हैं, लेकिन उन्हें यह पक्का करना चाहिए कि इन भावनाओं को किशोर तक हानिकारक तरीके से न पहुँचाया जाए क्योंकि किशोर अभी भी संकट का अनुभव कर रहा है। हम बड़े व्यक्ति से खुद के लिए मदद और सहयोग मांग सकते हैं। इस स्थिति में किसी की भावनाओं को खारिज न करना जरूरी है, और बड़े व्यक्ति को याद दिलाना है कि उनके गुस्से, निराशा और दर्द की भावनाएँ उस स्थिति के प्रति होनी चाहिए जिसने किशोर को संकट पहुँचाया है, न कि स्वयं किशोर के प्रति।

4. काउंसलर के रूप में, यह संभव है कि हम किशोर की कहानी सुनकर परेशान, उदास, गुस्सा या यहाँ तक कि निराश महसूस कर सकते हैं। कभी-कभी हम किशोर या हमारे साथ काम करने वाले बड़ों के प्रति परेशान महसूस कर सकते हैं। ऐसे मामलों में, हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हम सुपरविजन, निजी थेरेपी और चिंतनशील अभ्यासों का इस्तेमाल कर अपनी देखभाल करें।



टिप कौशल (TIPP Technique)

			
तापमान (Temperature)	तापमान (Temperature)	लयबद्ध तरीके से साँस लेना (Paced Breathing)	मांसपेशियों को आराम देना (Paired Muscle Relaxation)
ठंडे पानी से अपना चेहरा धोकर, बर्फ का टुकड़ा पकड़कर, ठंडे पानी से नहाकर या अपने चेहरे पर 100% की हवा सीधे लगाने देकर अपने शरीर का तापमान बदलें।	जल्दी-जल्दी कूदकर या एक ही जगह पर दौड़कर अपनी हृदय गति और साँस को बढ़ाएँ।	लयबद्ध साँस लेने का मतलब है गिनती के साथ साँस लेना। 4 सेकंड के लिए साँस अंदर लें, 4 के लिए रोकें, 4 के लिए बाहर छोड़ें और 4 सेकंड के लिए रोकें।	अपने हाथ की मुट्ठी को कसकर भींचें और इसे लगभग 8 सेकंड तक रोकें। खूंटतजार करें, इसे धीरे-धीरे ढीला छोड़ दें। इसे अन्य मांसपेशी समूहों के साथ भी आजमाएँ।

सेल्फ हार्म को टालना

सेल्फ हार्म को टालना (नमूना स्क्रिप्ट)

“खुद को नुकसान पहुँचाने की भावनाएँ लहरों की तरह होती हैं, वे बहुत मजबूती से आ सकती हैं लेकिन समय के साथ वे कम भी हो सकती हैं। हम यह देखने की कोशिश कर सकते हैं कि क्या आपकी भावनाएँ भी कम होती हैं। तो अगली बार जब आपको सेल्फ हार्म का मन करे, तो क्या आप इसे करने से पहले 30 सेकंड इंतजार कर सकते हैं? खुद से पूछें कि क्या आपको अब भी उतनी ही तेजी से खुद को चोट पहुँचाने की जरूरत महसूस हो रही है जितनी पहले हो रही थी।”

अगर वे रोक नहीं सकते तो हम उन्हें नुकसान को कम करने का तरीका सिखा सकते हैं। उन्हें सेल्फ हार्म की सुरक्षित तकनीकें सिखाने से यह सुनिश्चित होता है कि नुकसान यथासंभव कम हो, जबकि किशोर अभी भी सेल्फ हार्म वाले व्यवहारों के विकल्प खोजना सीख रहा है।



नुकसान को कम करना

नुकसान का क्या मतलब है?

- गंदे रेजर या पिन का उपयोग करने से खासतौर से घावों को अच्छी तरह साफ न करने पर गंभीर संक्रमण हो सकते हैं। दूसरों द्वारा उपयोग किए जाने वाले रेजर या पिन का इस्तेमाल करना भी हानिकारक है।
- अगर घावों को अच्छी तरह ठीक न होने दिया जाए तो खरोंचने या काटने से स्थायी निशान या नुकसान हो सकता है।
- अधिक परेशानी वाले मामलों में, सेल्फ हार्म से गंभीर चोटें लग सकती हैं जो उनके जीवन के लिए खतरनाक हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, किशोर गलती से बहुत गहरा काट सकता है जिससे बहुत खून बह सकता है। या वे अपने सिर पर जोर से चोट कर सकते हैं। बार-बार घायल होने से उनके लिए पढ़ाई करना या पहले की तरह खेलना भी मुश्किल हो सकता है।

कभी-कभी, भले ही किशोर सेल्फ हार्म व्यवहारों को रोकना चाहते हों पर वे ऐसा करने में असमर्थ होते हैं। हमें उस समय उन्हें विशेषज्ञ देखभाल के लिए रेफर करना पड़ सकता है (देखें सेक्शन 3.6; रेफरल और फॉलो-अप)। जब तक वे इन व्यवहारों को रोकना सीख रहे हैं, यह जरूरी है कि हम उन्हें सिखाएँ कि उनके कामों से होने वाले नुकसान को कैसे कम किया जाए। नुकसान कम करने का दृष्टिकोण उन किशोरों की मदद करने का एक तरीका है जो सेल्फ हार्म करते हैं। इसमें उन्हें सुरक्षित रखने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, भले ही वे व्यवहार को तुरंत रोकने के लिए तैयार न हों। चूंकि खुद को नुकसान पहुँचाना अक्सर उन्हें भारी भावनाओं से निपटने में मदद करता है, इसलिए इसे पहली बार में पूरी तरह से छोड़ना वास्तव में कठिन हो सकता है। उन्हें जरूरी सहयोग दिए बिना रोकने के लिए मजबूर करने से कुछ अच्छा होने की जगह ज्यादा नुकसान हो सकता है। यह हमारी उस नैतिक जिम्मेदारी के विपरीत है जिसमें हम किशोर को किसी भी तरह का नुकसान न पहुँचाने की बात करते हैं। इसलिए, उन्हें तुरंत रोकने के लिए मजबूर करने के बजाय, नुकसान कम करना खतरे को कम करने का काम करता है।

हस्तक्षेप



जब किशोर सेल्फ हार्म के इस तरह के तरीके अपनाने लगते हैं, तो नुकसान को कम करना सबसे महत्वपूर्ण हो जाता है। हम निम्नलिखित कदम उठा सकते हैं:

- **काटकर चोट पहुंचाने के लिए:** हम उनसे एक सुरक्षित और शांत जगह पर खुद को काटने और हर बार एक नया और साफ ब्लेड इस्तेमाल करने के लिए कह सकते हैं। हम उन्हें यह बता सकते हैं कि शरीर की कौन सी जगह इसके लिए सुरक्षित हैं और कलाई या गर्दन से बचना चाहिए। अगर उन्हें बहुत खून निकलते दीखता है, तो वे दबाव डालकर घाव के आसपास के हिस्से को एक नैपकिन या कपड़े से बाँध सकते हैं।
- **जलाने के लिए:** हम उनसे जले हुए भाग को तुरंत कम से कम 10-15 मिनट के लिए ठंडे बहते पानी से धोने और साबुन, क्रीम, तेल या बाम का उपयोग न करने के लिए कह सकते हैं। उन्हें घाव को खुला छोड़ना होगा और इसे किसी कपड़े से ढकना होगा। उन्हें घड़ी, बेल्ट, अंगूठी, कंगन, जूते जैसी अन्य तंग चीजों को हटा देना चाहिए जो सूजन का कारण बन सकती हैं।

हस्तक्षेप

ध्यान बँटाने के तरीके



जब वे गुस्से में या हताश हों:

- तकिये पर मारना
- रबर की गेंद को जोर से दबाना
- ऊँची आवाज में संगीत बजाना
- कागज (जैसे अखबार) को बहुत सारे छोटे-छोटे टुकड़ों में फाड़ना
- मुट्टियों को कसकर भींचना और फिर ढीला छोड़ना
- जिस बात पर गुस्सा आया है, उसे कागज पर लिखना या उसका चित्र बनाना, और फिर उसे मोड़कर टॉयलेट में बहा देना या फाड़ देना।

जब वे उदास या डरे हुए हों:

- किसी आरामदायक चीज, जैसे स्वेटर या कंबल, में खुद को कसकर लपेट लेना।
- टहलने जाना द्य वे अपने साथ चलने के लिए किसी से पूछ भी सकते हैं।
- वे कैसा महसूस कर रहे हैं, उसे लिखना, या उसका वीडियो या ऑडियो रिकॉर्ड करना।
- रोना या सो जाना।
- संगीत सुनना।
- किसी दोस्त को फोन या मैसेज करना।
- हेल्पलाइन पर फोन करना।
- आरामदायक मुद्रा में लेटकर साँस लेने वाले व्यायाम करना।

हस्तक्षेप ध्यान बँटाने के तरीके

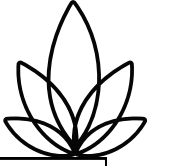


जब उन्हें खुद पर नियंत्रण की जरूरत महसूस हो:

- एक टाइमर सेट करना और कोई ऐसा काम करना जिससे उपलब्धि का एहसास हो, जैसे सफाई करना या घर का कोई और काम करना ।
- कपड़े, बर्तन या पेन जैसी चीजों को व्यवस्थित करना।
- कलरिंग बुक का इस्तेमाल करना, चित्र बनाना या खाना बनाना सीखना।

जब वे जड़ या खुद को दुनिया से कटा हुआ महसूस कर रहे हों:

- तेज गंध वाली किसी चीज को सूंघना।
- ठंडे पानी से अपना चेहरा धोना।
- शरीर के उस हिस्से पर जहाँ हम सेल्फ हार्म करना चाहते हैं, चित्र बनाना या प्लास्टर (बैंड-एड) लगाना। ये काम कम नुकसान पहुँचाने वाली चीजों के जरिये करना जैसे एक साफ, बिना नोक वाली छड़ी, या पेंसिल का सपाट सिरा ताकि कुछ दबाव या सनसनी महसूस हो।
- उस जगह की मालिश करना जहाँ हम सेल्फ हार्म करना चाहते हैं।



सुरक्षा योजना

1. चेतावनी के संकेत (विचार, तस्वीरें, भावनाएँ, मूड, स्थितियाँ, व्यवहार) जो मुझे खुद को नुकसान पहुँचाने के लिए मजबूर करते हैं:

1. _____
2. _____
3. _____

2. ऐसे काम जो मैं अपनी समस्याओं से अपना ध्यान हटाने के लिए कर सकता/सकती हूँ:

1. _____
2. _____
3. _____

3. लोग जिन्हें मैं फोन करके बात कर सकता/सकती हूँ:

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. नाम _____ | फोन _____ |
| 2. नाम _____ | फोन _____ |
| 3. नाम _____ | फोन _____ |

4. विशेषज्ञ या क्राइसिस हेल्पलाइन (crisis helpline) जिनसे मैं संकट के समय संपर्क कर सकता/सकती हूँ:

- _____
- _____

सुरक्षा योजना में माता-पिता को शामिल करना

हम माता-पिता/ देखभाल करने वालों को भी सुरक्षा योजना साझा करने में शामिल कर सकते हैं। उनके किसी भी प्रश्न को स्पष्ट करने के बाद, हम उन्हें सुरक्षा योजना में शामिल कर सकते हैं (जैसा कि गोपनीयता वाले खंड में चर्चा की गई है, माता-पिता/ देखभाल करने वालों से संवाद करने से पहले इन सभी बातों पर किशोर के साथ चर्चा करना जरूरी है)।

हम कह सकते हैं,

“जैसा कि हमने पहले बताया, सेल्फ हार्म की इच्छाएँ आमतौर पर तब आती हैं जब (किशोर का नाम) बहुत भावुक (overwhelmed) महसूस कर रहा होता है। हम उन्हें थोड़ी स्पेस दे सकते हैं। हम घबरा सकते हैं या हमारे मन में बहुत सारे सवाल हो सकते हैं जैसे वे ऐसा क्यों कर रहे हैं या वे क्या सोच रहे हैं। लेकिन बहुत सारे सवाल पूछने या यह दिखाने से कि हम कितने चिंतित और परेशान हैं, वे और अधिक भावुक हो सकते हैं।”

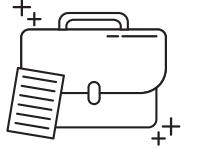
“सवाल पूछने के बजाय, आइए कुछ व्यावहारिक रणनीतियों पर चर्चा करें जो आपको (किशोर का नाम) की बेहतर मदद करने में सहयोग करेंगी। ये रणनीतियाँ जोखिम को कम करने और उन्हें अपनी परेशानी को संभालने में मदद करेंगी। यह हमें (किशोर का नाम) के प्रति अपनी परवाह दिखाने में भी मदद करेगा। हम उन्हें यह याद रखने में मदद कर सकते हैं कि उनकी तकलीफ और संकट को संभालने के और तरीके भी हैं।”

“(किशोर का नाम) के पास चेतावनी के संकेतों और सेल्फ हार्म की इच्छा को संभालने के लिए मददगार रणनीतियों की एक सूची है। यदि हम देखते हैं कि वे परेशान हो रहे हैं, तो हम उन्हें पहले इस सूची को देखने के लिए याद दिला सकते हैं। इस बीच, हम तेज/ धारदार चीजों का नाम लें, यदि वे खुद को काटते हैं या ऐसी चीजें जिनसे वे खुद को जला सकते हैं, यदि जलाना ही नुकसान पहुँचाने का मुख्य तरीका है, तक उनकी पहुँच कम कर सकते हैं।”

“हम किशोर से यह भी पूछ सकते हैं कि वे कौन से तरीके का इस्तेमाल करना चाहेंगे। उदाहरण के लिए, हम उन्हें चित्र बनाकर, जर्नलिंग करके, और नुकसान में कमी खहम वे रणनीतियाँ बता सकते हैं जो हमने किशोर को उनकी सुरक्षा योजना में लिखने में मदद की हैं, के माध्यम से खुद का ध्यान बंटाने में मदद कर सकते हैं।”

“हमारा काम सब कुछ ठीक करना नहीं है या उन्हें रोकने के लिए सही बात जानना नहीं है। शांत रहना, उपलब्ध रहना और सुनना किशोर का नाम, को सुरक्षित महसूस करने में मदद करेगा। यदि खुद को नुकसान पहुँचाना बहुत बढ़ जाता है, तो आप टेली-मानस हेल्पलाइन नंबर पर संपर्क कर सकते हैं या उन्हें नजदीकी अस्पताल ले जा सकते हैं।”

केस स्टडी II



काउंसलर ने उज्मा को घर और स्कूल में उसकी सुरक्षा के लिए एक योजना बनाने में मदद की थी, जिसमें उन्होंने ऐसी जगहों की पहचान की जहाँ वह शारीरिक मार-पिटाय़ या कठोर शब्दों से बची रह सकती थी। उन्होंने उसकी परेशानी कम करने की दिशा में भी काम किया, जिसके लिए उसे उसके दोस्तों से बात करने के लिए प्रोत्साहित किया और पढ़ाई पर ध्यान देने में मदद की। फिर उन्होंने उज्मा से बेहोश होने वाली घटना के बारे में पूछा। काउंसलर को पता चला कि उज्मा बिल्कुल भी खाना नहीं खा रही है और उसका वजन तेजी से घट रहा है। अगर कोई उससे खाने के लिए जबरदस्ती करता है, तो वह जाकर उल्टी कर देती है। जब भी उसका परिवार उसकी बहुत ज्यादा आलोचना करता है, तो वह खुद को थप्पड़ मारने लगती है। इस पर उसका परिवार उसका मजाक उड़ाते हुए कहता है कि यह सब उसका नाटक है और वह सिर्फ ध्यान और सहानुभूति पाना चाहती है। उसने अपने प्रेमी के लिए अपनी भावनाएं खत्म करने की कोशिश की है लेकिन वह ऐसा नहीं कर पा रही है। इसके लिए वह खुद से नफरत करती है क्योंकि उसे लगता है कि इन भावनाओं को रखने और अपने माता-पिता से नाराज होने के लिए वह सजा की हकदार है। इसलिए वह खुद को थप्पड़ मारने, अपना सिर पटकने, और जब वह किचन में होती है तो खुद को जलाने के तरीके ढूंढती है। बात करने पर वह रोने लगी और बोली कि वह इस सारे दर्द की हकदार है क्योंकि वह एक बुरी इंसान है।

सवाल:

- उज्मा किन अलग-अलग तरीकों से खुद को नुकसान पहुँचा रही है?
- वह खुद को नुकसान पहुँचाने वाला व्यवहार क्यों अपना रही है?

CHECKLIST FOR COUNSELLOR

WHEN WORKING WITH SELF-HARM



- Have I clearly explained the limits of confidentiality before beginning the session?
- Have I created a safe, non-judgmental space for the adolescent to talk about their self-harm?
- Have I conducted the STOPS FIRE risk assessment and accurately assessed the level of risk?
- Have I collaboratively developed a safety plan with the adolescent?
- Have I discussed harm reduction strategies with the adolescent?
- Have I explained the necessity of breaking confidentiality and involved the adolescent in that process where possible?
- Have I involved a trusted adult in the counselling process?
- Have I made the necessary referral to a mental health professional?

Note: How to use this checklist?

1. **As a standard protocol** to be followed in every case of self-harm. Even if the sequence varies, each step is essential to ensure safety and appropriate care.
2. **As a supportive guide** when you feel stuck or uncertain, to support clear decision-making in emotionally charged situations.
3. As a **reflective tool** to help you review your actions, identify gaps, and strengthen your practice.

Referral



When do we refer?

- If they are not able to stop self-harming or control their need to do so
- If their self-harm is increasing even though they are trying to not do it
- If they use dangerous methods for self-harm such as taking toxic substances, cutting in places which are close to major arteries, to name a few
- If they say that they want to kill themselves

Selfcare Worksheet for Counsellors



Note: Use this worksheet as a reflection after the session ends

LET'S CHECK IN!

What emotions came up for me today?

What am I holding from the session that I need to let go of?

What do I need to feel more balanced right now? (e.g., a walk, music, a loved one, silence)

Reminder for self

- Their pain is real, but it is not mine to carry alone.
- I am allowed to rest, restore, and refill my cup.