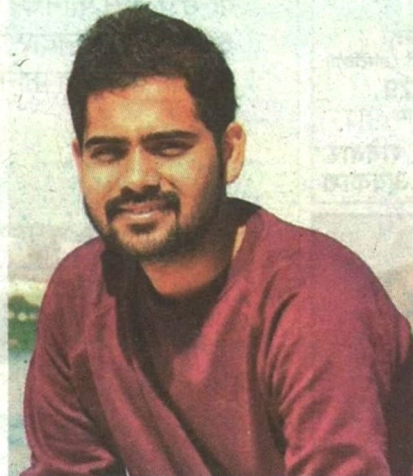


सोशल मीडिया पर नजर आ जाती है सुसाइडल टेंडेंसी, फैमिली मेम्बर होते हैं गेटकीपर, सबसे पहले उन्हें नजर आते हैं लक्षण

सुसाइड रोकने पर इंदौर के स्टूडेंट की रिसर्च हफिंग्टन पोस्ट ने पब्लिश की

YOUNG TALENT OF INDORE

सिटी रिपोर्टर • आईआईएम इंदौर के पासआउट कर्पिल कानूनगो ने लंबे समय की मेहनत से एक ऐसी स्टडी, ऐसा रिसर्च पेपर तैयार किया है जिसमें उन्होंने सुसाइडल टेंडेंसी के बारे में तथ्यपरक जानाकारी दी है। और साथ ही सुसाइड कम करने के लिए किए जाने वाले लॉजिकल एफर्ट्स एनलिस्ट किए हैं। 10 से 24 साल के ऐजग्रुप पर उन्होंने फोकस किया है। कपिल की फाइंडिंग्स को हाल ही में हफिंग्टन पोस्ट ने पब्लिश किया है। दुनियाभर में होने वाली आत्महत्याओं में से 30 फीसदी हमारे देश में होती हैं। 10 से 24 साल की उम्र के युवाओं की मौत का सबसे बड़ा कारण भी आत्महत्या ही है। विदेशों में सुसाइडल इफेक्ट्स को डिटेक्ट कर प्रिवेंशन के एडवांस लेवल को अचीव किया जा रहा है। टेक्स्ट मैसेज, सोशल मीडिया पोस्ट और अन्य तरीकों से डिप्रेस्ड लोग वहां खोजे जा रहे हैं। भारत में लगातार सुसाइड्स बढ़ रहे हैं इसलिए कपिल ने यह रिसर्च की।



कपिल की फाइंडिंग्स में ये भी शामिल

1. गेटकीपर और प्रीडिक्टिव टेक्नीक है कारगर - कपिल के मुताबिक सुसाइड रोकने के लिए यूरोपियन, अमेरिका और ऑस्ट्रेलिया में प्रीडिक्टिव टेक्नोलॉजी और गेटकीपर ट्रेनिंग जैसे तरीके अपना रहे हैं। इंटरनेट और सोशल मीडिया पर मौजूद डाइवर्सिफाइड डाटा के जरिए उन लोगों को आइडेंटिफाय किया जा रहा जिन्हें कोई मेंटल
2. फैमिली मेम्बर होते हैं गेटकीपर, इनकी ट्रेनिंग जरूरी - स्टडी में बताया गया है कि सुसाइडल टेंडेंसी वाले लोगों के फैमिली मेम्बर और फ्रेंड्स उनके गेटकीपर होते हैं। सुसाइडल टेंडेंसी के सिम्टम्स सबसे पहले इन्हीं लोगों को नजर आते हैं। गेटकीपर अवेयरनेस या ट्रेनिंग जैसे प्रोग्राम चलाए

हेल्थ इश्यू है। सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए इंडिविजुअल लेवल की एनैलाइजिंग होती है। अमेरिका में काम कर रही टेक्स्ट बेस्ड सुसाइड हेल्पलाइन, रियल टाइम में लोगों की मदद कर रही है। इस तरह की हेल्पलाइंस मैसेज में नम्बर और स्लीव जैसे वर्ड्स को एक ही मैसेज में मिलने पर वाँच रखते हैं।

जाएं तो ये सुसाइड रोकने की दिशा में सार्थक कदम हो सकता है। स्कूल और कॉलेज स्टूडेंट्स के अलावा पैरेंट्स, टीचर्स को इस प्रोग्राम में शामिल किया जा सकता है। अमेरिका में ऐसे ही प्रोग्राम के बाद ट्रेंड गेटकीपर ने अनट्रेंड गेटकीपर के मुकाबले चार गुना लोगों को हेल्पलाइन के पास भेजा।

पैरेंट्स और बच्चों की रेगुलर ट्रेनिंग-काउंसलिंग जरूरी

रिसर्च में बताया गया है कि भारत में हेल्पलाइन पर कॉल करने वाले लोगों की संख्या 2013-14 में 11 हजार थी। 2016-17 में ये बढ़कर 56 हजार हो गई। इस आधार पर कहा जा सकता है कि भारत में मौजूदा हेल्पलाइंस को बेहतर और ज्यादा सक्षम बनाते हुए इन्हें बढ़ाने की भी जरूरत है। इसके अलावा मेंटल हेल्थ स्टिग्मा को कम करना, सायकायट्रिस्ट का एक्सेस बढ़ाना, पैरेंट्स और बच्चों की रेगुलर ट्रेनिंग भी इस काम में मदद कर सकती है।