सुसाइड एंड क्राइसिस लाइफ़लाइन

988

कॉल करें, टेक्स्ट मैसेज भेजें या चैट करें

उम्मीद और आपकी ज़िंदगी के बीच,
अब बस तीन अंकों का फ़ासला है

988 क्या है?

988 सुसाइड एंड क्राइसिस लाइफ़लाइन (988) गोपनीय, मुफ़्त सेवा है जो साल के 365 दिन चौबीसों घंटे उपलब्ध रहती है।

यह सेवा मानसिक तनाव, नशे की समस्या या आत्महत्या के विचारों से जूझ रहे लोगों को प्रशिक्षित संकट परामर्शदाताओं (क्राइसिस काउंसलर्स) से जोड़ती है।

मुझे 988 पर कब कॉल करना चाहिए?

आप अपने लिए, या फिर किसी के लिए, जो किसी बड़े मानसिक तनाव या संकट में हो और जिसे मदद की ज़रूरत हो, 988 नंबर पर कॉल कर सकते हैं या टेक्स्ट मैसेज भेज सकते हैं या 988lifeline.org पर चैट कर सकते हैं।

988 से मदद मांगने के लिए कोई भी वजह न तो बहुत बड़ी होती है और न ही बहुत छोटी।

988 से जुड़ने की कई वजहें हो सकती हैं, सिर्फ़ आत्महत्या के विचार आना ही इकलौता कारण नहीं है। इसके कुछ उदाहरण इस प्रकार से हैं:

- मानसिक स्वास्थ्य का संकट
- नशीले पदार्थों के उपयोग से जुड़ी चुनौतियां
- भावनात्मक तनाव, घबराहट या डिप्रेशन
- रिश्तों में तनाव
- अकेलापन

कॉल पर बात करने के लिए 240 से भी ज़्यादा भाषाओं में दुभाषिए उपलब्ध हैं।

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE | DHCS CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES

क्या उम्मीद करें

988 पर कॉल करने के बाद क्या होता है? सबसे पहले आपको वेलकम मैसेज सुनाई देगा, फिर विकल्पों का एक मेन्यू मिलेगा। ये विकल्प आपको विशेष रूप से प्रशिक्षित संकट परामर्शदाताओं से जोड़ने की सुविधा देते हैं। आपके द्वारा चुने गए विकल्प के आधार पर आपकी कॉल को आगे ट्रांसफ़र किया जाता है। कोई भी विकल्प न चुनने की स्थिति में, कॉल की अनुमानित लोकेशन के आधार पर आपका संपर्क स्थानीय 988 क्राइसिस सेंटर के प्रशिक्षित परामर्शदाता से करा दिया जाता है।

988 पर टेक्स्ट मैसेज भेजने के बाद क्या होता है? सबसे पहले आपको स्क्रीन पर पूर्व सैनिकों, सेना कर्मियों या स्पैनिश भाषा के परामर्शदाताओं से जुड़ने के निर्देश दिखाई देंगे। अगर आपको इनमें से कोई सेवा नहीं चाहिए, तो अगले निर्देशों पर जाने के लिए NEXT लिखकर भेजें। इसके बाद, आपसे यह जानने के लिए कुछ सवाल पूछे जाएँगे कि आपको किस तरह की मदद की ज़रूरत है। जब तक आप किसी परामर्शदाता से नहीं जुड़ जाते, तब तक स्क्रीन पर आने वाले निर्देश आपका मार्गदर्शन करते रहेंगे।

988 पर ऑनलाइन चैट करने के बाद क्या होता है? लिंक पर क्लिक करते ही एक संक्षिप्त सर्वे खुलेगा। इससे परामर्शदाताओं को यह समझने में मदद मिलती है कि वे आपकी सबसे अच्छी सहायता कैसे कर सकते हैं और इसे पूरा करने में पाँच मिनट से भी कम समय लगता है। सर्वेक्षण स्क्रीन के नीचे दिए गए “Start a chat” बटन पर क्लिक करते ही, आपको स्क्रीन पर यह दिखाई देगा कि 988 आपको किसी परामर्शदाता से जोड़ रहा है।

कॉल, टेक्स्ट मैसेज या चैट के ज़रिए किसी काउंसलर से जुड़ने के बाद, वे अपना परिचय देंगे, आपकी सुरक्षा के बारे में पूछेंगे, आपकी बात सुनेंगे और यह समझने की कोशिश करेंगे कि आपकी समस्या आपको कैसे प्रभावित कर रही है। परामर्शदाता आपको सहायता प्रदान करेंगे और उपयोगी संसाधन साझा करेंगे।

988 ही क्यों?

बहुत से लोग बिना किसी ज़रूरी मदद और देखभाल के, आत्महत्या के विचारों या मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी गंभीर परेशानियों का सामना कर रहे हैं। युवकों और लड़कों में डिप्रेशन, मादक पदार्थों की लत और आत्महत्या के मामले चिंताजनक रूप से बढ़ रहे हैं।

- युवकों में डिप्रेशन आत्महत्या का एक मुख्य कारण है।
- युवकों में आत्महत्या के कारण जान गँवाने का खतरा, युवतियों के मुकाबले तीन गुना ज़्यादा होता है।
- युवतियों के मुकाबले युवकों में ओवरडोज़ के कारण जान गँवाने का खतरा दो से तीन गुना
- ज़्यादा होता है।

कैलिफ़ोर्निया के गवर्नर गैविन न्यूज़म द्वारा जारी एक कार्यकारी आदेश के तहत, युवकों और लड़कों में मानसिक स्वास्थ्य संकट को दूर करने के लिए ठोस कदम उठाए जा रहे हैं। इसका मुख्य उद्देश्य आत्महत्या की रोकथाम, व्यावहारिक स्वास्थ्य में सुधार और शिक्षा, परिवार व काम के ज़रिए जीवन का सही उद्देश्य तलाशने में उनकी मदद करना है। इस राज्य-व्यापी अभियान का उद्देश्य पुरुषों और लड़कों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति झिझक को दूर करना, मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रणालियों को मजबूत करना और उनके लिए शिक्षा व रोज़गार के मार्ग तैयार करना है।

सहायता चाहिए?

988 पर कॉल करें, टेक्स्ट मैसेज भेजें या चैट करें

जहाँ आपको कोई गलत नहीं ठहराएगा, ऐसी सुरक्षित और 24 घंटे उपलब्ध सहायता के लिए 988 पर कॉल करें, टेक्स्ट मैसेज भेजें या ऑनलाइन चैट करें।

[1] U.S. Centers for Disease Control and Prevention. (2025, March 26). Suicide Data and Statistics.
[2] Ibid.
[3] Butelman, E.R. Huang, Y., Epstein, D. H., Shaham, Y., Goldstein, R. Z., Volkow, N. D., & Alia-Klein, N. (2023). Overdose mortality rates for opioids and stimulant drugs are substantially higher in men than in women: State-level analysis. Neuropsychopharmacology, 48, 1639–1647. https://doi.org/10.1038/s41386-023-01601-8

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE | DHCS CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES