नेपाली टुल किट NIMH TOOLKIT: NEPALI

asQ Ask Suicide-Screening Questions

Suicide Risk Screening Tool

आत्महत्या स्क्रिनिङ्ग प्रश्नावली

आत्महत्या जोखिम स्क्रिनिङ्ग टुल

बिरामीलाई सोध्नुहोस्

१. बिगत केहि हप्तामा, के तपाईलाई आफू मरेको भए हुन्थ्यो भन्ने लागेको थियो ?	☐ थियो ☐ थिएन
२. बिगत केहि हप्तामा, यदि तपाईको मृत्यु भई सकेको भए तपाई र तपाईको परिवारलाई अझ राम्रो हुन्थ्यो भन्ने महसुस गर्नु भएको थियो ?	☐ थियो ☐ थिएन
३. विगत केहि हप्तामा, के तपाईलाई आत्महत्या गर्ने विचार आईरहेका थिए ?	☐ थियो ☐ थिएन
४. के तपाईले कहिल्यै आत्महत्याको प्रयास गर्नु भएको छ ? यदी प्रयास गर्नु भएको छ भने कसरी ? ____________________ ____________________ कहिले ? ____________________ ____________________ यदि सहभागीले **कुनै एक** प्रश्नको जवाफ **"थियो"** भन्ने दिएमा तलको प्रश्न सोध्नुहोस् ।	☐ छ ☐ छैन
५. के तपाईलाई अहिले आत्महत्याको विचार आईरहेको छ ? यदी छ भने उल्लेख गर्नुहोस् ____________________ ____________________	☐ छ ☐ छैन

अर्को चरण:

- यदि बिरामीले प्रश्न नं १ देखि ४ सम्मको जवाफ "थिएन" भन्ने दिएमा स्क्रिनिङ्गको कार्य सकियो (प्रश्न नम्बर # ५ सोध्न आवश्यक छैन) ।
  कुनै हस्तक्षेप आवश्यक छैन (नोटः क्लिनिकल परीक्षणबाट आत्महत्याको जोखिम देखिएमा भने स्क्रिनिङ्गको नतिजा अस्वीकार गर्न सकिने छ)
- **यदि विरामीले १ देखि ४ नम्बर सम्मको प्रश्नमा कुनैपनि एकको "थियो" भन्ने जवाफ दिएमा वा प्रश्नहरुको उत्तर दिन अस्वीकार गरेमा आत्महत्याको जोखिम रहेको मान्नु पर्दछ। अवस्थाका शिघ्रता/गाम्भिर्यताको जाँच गर्नको लागि प्रश्न नं # ५ सोध्नु होस् ।**

☐ यदि प्रश्न नं # ५ को "छ" भन्ने जवाफ आएमा = **तत्काल उच्च जोखिम पहिचान भएको** (संभावित शिघ्र आत्महत्याको जोखिम पहिचान भएको)

- **बिरामीलाई तत्काल सुरक्षा प्रवन्ध र बिस्तृत मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण आवश्यक छ। सुरक्षाको सुनिश्चितता नभएसम्म विरामीलाई कतै पनि नपठाउनुहोस् ।**
- बिरामीलाई प्रत्यक्ष देखिने गरी निगरानीमा राख्नुहोस् । कोठाबाट खतरायुक्त सामानहरु हटउनुहोस् । बिरामीलाई उपचार तथा हेरचाह गर्ने जिम्मेवार चिकित्सक वा क्लिनिकल व्यक्तिलाई सतर्क गराउनुहोस् ।

☐ यदि प्रश्न नं # ५ को **"छैन"** भन्ने जवाफ आएमा = **जोखिम पहिचान भएको तर अवस्था गम्भिर नरहेको** (संभावित जोखिमको पहिचान)

- विस्तृत मानसिक स्वास्थ्यस्थिति मुल्याङ्कन गर्नु आवश्यक भए नभएको यकिन गर्न विरामीलाई संक्षिप्त आत्महत्या सुरक्षा परीक्षण गर्न आवश्यक छ। सुरक्षाको सुनिश्चितता नभएसम्म विरामीलाई कतैपनि नपठाउनुहोस् ।
- बिरामीलाई उपचार तथा हेरचाह गर्ने जिम्मेवार चिकित्सक वा क्लिनिकल व्यक्तिलाई सतर्क गराउनुहोस् ।

सबै विरामीलाई सम्पर्क स्थान र नम्बर उपलब्ध गराउनुहोस्

- ➢ नेपाल सरकार मानसिक रोग हट लाईन नं ११६६
- ➢ टिचिङ्ग अस्पताल ९८४००२१६००
- ➢ कान्ति अस्पताल ९८०८५२२४१०