



BACKGROUNDERS
Press Information Bureau
Government of India

विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस निराशा से परे आशा: मिलकर आत्महत्याओं को रोकना

सितंबर 10, 2025

प्रमुख बिंदु

- **विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस (10 सितंबर):** इसे वैश्विक स्तर पर आत्महत्याओं को रोकने के लिए जागरूकता बढ़ाने, करुणा को बढ़ावा देने और सामूहिक कार्रवाई को प्रोत्साहित करने के लिए मनाया जाता है।
- **भारत की पहली राष्ट्रीय आत्महत्या रोकथाम रणनीति (2022):** इसका उद्देश्य बहु-क्षेत्रीय कार्रवाई के माध्यम से 2030 तक आत्महत्या से होने वाली मौतों को 10% तक कम करना है।
- **राष्ट्रीय पहलें (नेशनल इनिशिएटिव):** टेली-मानस (टेली मेंटल हेल्थ असिस्टेंस एंड नेटवर्किंग अक्रास स्टेट्स), डीएमएचपी (डिस्ट्रिक्ट मेंटल हेल्थ प्रोग्राम), आरकेएसके (राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम) और मनोदर्पण जैसे कार्यक्रम हेल्पलाइन, सामुदायिक आउटरीच, और स्कूल-आधारित सहायता को मजबूत करते हैं।

क्या है विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस?



विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस की शुरुआत 2003 में इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर सुसाइड प्रिवेंशन (आईएसपी) द्वारा विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के सह-प्रायोजन से की गई थी। यह दिवस सरकारों, संगठनों और जनता को एक ही संदेश के साथ एकजुट करता है: आत्महत्या रोकी जा सकती है। विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस (2024-2026) का त्रैवार्षिक थीम "आत्महत्या पर नैरेटिव को बदलना" है। यह थीम हम सभी से हानिकारक मिथकों को चुनौती देने, कलंक (स्टिग्मा) को कम करने और आत्महत्या के बारे में खुली और सौहार्दपूर्ण बातचीत को बढ़ावा देने का आह्वान करती है।

यह दिन बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि हर साल, विश्व स्तर पर 727,000 से अधिक लोग आत्महत्या से मरते हैं (2021 के आँकड़े), और प्रत्येक मृत्यु के लिए, अनुमानित 20 आत्महत्या के प्रयास किए जाते हैं। 2021 में, विश्व स्तर पर 15-29 वर्ष की आयु के लोगों में मृत्यु का तीसरा प्रमुख कारण आत्महत्या थी, जो व्यापक हस्तक्षेप रणनीतियों की तत्काल आवश्यकता को रेखांकित करता है।

Do you know someone who may be considering suicide?

It's not uncommon to think about taking your own life. If you're worried about someone, read on...

Who is at risk?

- People who have tried to take their own life before.
- People in acute emotional distress or with depression.
- Someone who's socially isolated.
- Someone with alcohol or drug problems.
- People living with chronic pain or illness.
- People who have experienced violence, abuse or other trauma.
- People from groups of society that are marginalized or discriminated against.

What you should know

- It's OK to talk about suicide.
- Asking someone if they are thinking about suicide does not make them act on their feelings. In fact, it often reduces anxiety and helps people feel understood.

Warning signs

- Severe mood changes.
- Social withdrawal.
- Expressing thoughts, feelings or plans about ending their life.
- Saying things like "No-one will miss me when I'm gone," or "I've got no reason to live."
- Looking for ways to kill themselves.
- Saying goodbye to close family members and friends.
- Giving away valued possessions.

What you can do

- Find an appropriate time and a quiet place to talk with the person you are worried about. Let them know that you are there to listen.
- Encourage them to seek help from a health worker, such as a doctor or mental health professional, or a counsellor or social worker. And offer to accompany them to an appointment.
- If you think someone is in immediate danger, don't leave them alone. Contact the emergency services, a crisis line, a health worker or a family member.
- If the person you're worried about lives with you, make sure they don't have access to means of self-harm at home.
- Check in regularly to see how they're doing.

REMEMBER: If you know someone who may be considering suicide, talk to them about it. Listen with an open mind and offer your support.

World Health Organization

भारत में आत्महत्याएं: व्यापकता, ट्रेड और प्रमुख जनसांख्यिकी

दुनिया भर में साल भर होने वाली कुल आत्महत्याओं में भारत में एक तिहाई महिलाओं की और लगभग एक चौथाई संख्या पुरुषों की होती है। औसतन, भारत में हर साल 100,000 से ज़्यादा लोग आत्महत्या से अपनी जान गँवा देते हैं। इसके मुख्य कारण हैं:

- **कुल व्यापकता:** भारत में, **राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी)** के आँकड़ों के अनुसार, 2017 में प्रति लाख जनसंख्या पर 9.9 की दर से आत्महत्याओं में लगातार वृद्धि देखी गई, जो 2022 में बढ़कर प्रति लाख जनसंख्या पर 12.4 हो गई।
- **भौगोलिक भिन्नताएं:** आत्महत्या की घटना दर अलग-अलग राज्यों में भिन्न है। जहाँ बिहार में यह प्रति 100,000 जनसंख्या पर 0.6 है, वहीं सिक्किम में यह प्रति 100,000 जनसंख्या पर 43.1 है। 2022 में, दक्षिणी शहरों विजयवाड़ा (प्रति 100,000 जनसंख्या पर 42.6) और कोल्लम (प्रति 100,000 जनसंख्या पर 42.5) में आत्महत्या की सबसे अधिक दरें दर्ज की गईं।¹

Suicides in India: Interwoven Factors



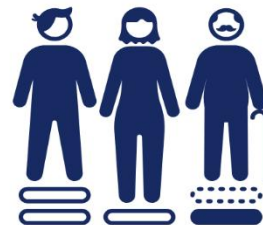
Gender distribution

- Men: 72.5% of all suicides.
- Women: 27.4% of all suicides.
- Men commit almost three times more suicides than women



Age Demographic

- The 18–30 years age group accounts for the highest share (34.5%) of suicides.
- The 30–45 years group is next with 31.7%.
- Together, 18–45 years contribute ~66% of total suicides in India



Major reasons for suicide (overall)

- Family Problems – 31.7%
- Illness – 18.4%
- Drug Abuse/Alcohol Addiction – 6.9%
- Marriage Related Issues – 4.8%
- Love Affairs – 4.6%
- Bankruptcy/Indebtedness – 3.3%
- Unemployment – 2.6%



¹ <https://ncrb.gov.in/uploads/nationalcrimerecordsbureau/custom/adsyearwise2022/170161093707Chapter-2Suicides.pdf>

NATIONAL SUICIDE PREVENTION STRATEGY

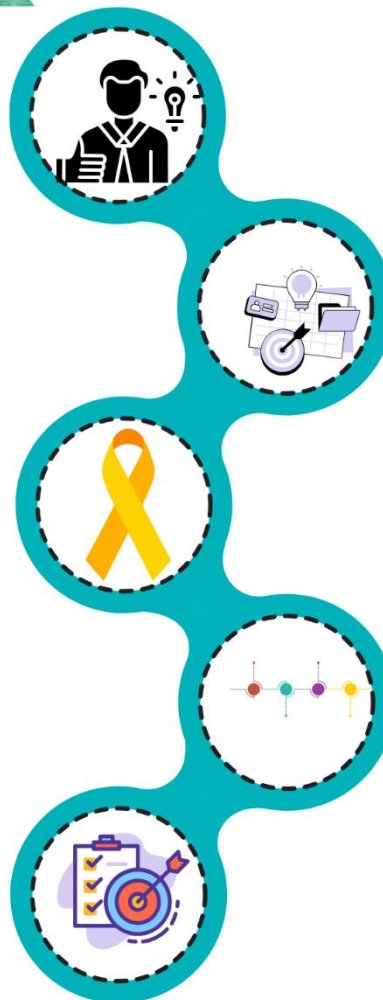


Why It's a Game-Changer

- First-ever national strategy dedicated to suicide prevention in India.
- Multi-sectoral approach – health + education + social justice + media + communities.
- Action-oriented, time-bound goals, clear accountability.

Priority Actions

- Restricting access to common methods of suicide.
- Community awareness via Nasha Mukta Bharat, Ayushman Bharat HWCs, and Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram.
- Strengthening outreach via helplines, school health ambassadors,
- Awareness campaigns under national programs on prevention of suicide.



The strategy follows the REDS pathway

- R – Reinforce leadership & partnerships
- E – Enhance health services
- D – Develop community resilience & fight stigma
- S – Strengthen surveillance & research

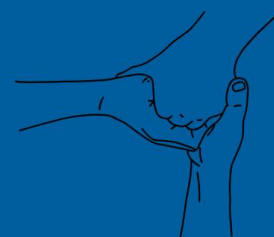
Timeline

- Short-term goals (helplines, surveillance),
- Mid-term goals (district-level services, school outreach),
- Long-term goals (curriculum integration, measurable reduction in suicide rates).

If you are in distress, you are not alone. Call Tele-MANAS 14416 / 1800-89-14416 for 24x7 support.



ONGOING NATIONAL INITIATIVES ON PREVENTING SUICIDES IN INDIA



01

NATIONAL MENTAL HEALTH POLICY (2014)



Objective: To provide a framework for mental health care and suicide prevention.

Key Interventions:

- Create awareness and de-stigmatize mental health issues.
- Address discrimination related to mental disorders.
- Tackle substance abuse and dependence.
- Establish crisis intervention centers and helplines.
- Develop guidelines for responsible media reporting of suicides.
- Restrict access to means of suicide.

04

RASHTRIYA BAL SWASTHYA KARYAKRAM (RBSK) AND RASHTRIYA KISHOR SWASTHYA KARYAKRAM (RKS)



Objective:

- Promote health and well-being among children and adolescents.

Key Focus:

- Mental health promotion, Nutrition support.
- Addressing substance misuse.
- Shift from clinic-based care to promotive and preventive services in schools, families, and communities.

SCHOOL HEALTH AMBASSADOR INITIATIVE

Objective: Promotion of health and well-being among school-going children.

Implementation: Two teachers per government school are trained as "Health and Wellness Ambassadors" to foster preventive and promotive health education, including mental well-being.

02

MENTAL HEALTHCARE ACT (2017)



Objective:

- Provide a legal framework and ensure rights of persons with mental illness.

Key Provisions:

- Decriminalizes attempted suicide by presuming the individual is under severe stress.
- Mandates government support for care, treatment, and rehabilitation to reduce the risk of recurrence.

05

NATIONAL TASK FORCE ON STUDENT MENTAL HEALTH AND SUICIDE PREVENTION



Objective:

- Address student mental health and suicide prevention through inclusive, multi-stakeholder engagement.

Key Features:

- Interactive portal (ntf.education.gov.in) for inputs from students, parents, faculty, professionals, institutions, NGOs, and citizens.
- Anonymous, bilingual surveys
- Open platform for sharing recommendations and lived experiences.
- On-ground consultations

03

NATIONAL MENTAL HEALTH PROGRAMME (NMHP)



Objective:

- Ensure accessible and affordable mental healthcare for all, especially vulnerable groups.

Key Components:

- Integrates mental health into general healthcare.
- Provides community-based care via District Mental Health Programme (DMHP).
- Builds capacity through training of health professionals.
- Promotes community participation and self-help.
- Outreach activities to reduce suicides and stigma.

06

AYUSHMAN BHARAT SCHEME



Objective:

To provide legal framework and ensure rights of persons with mental illness.

Two Primary Components:

1. **Health and Wellness Centres (HWCs):** Deliver comprehensive primary healthcare, including mental health services.
2. **Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana (PMJAY):** A health assurance scheme that provides coverage for mental health disorders, including packages for treatment and therapies like Electroconvulsive Therapy (ECT) and Transcranial Magnetic Stimulation (TMS).

दिल्ली मेट्रो के अभियान ने विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाया

2024 में, दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन (डीएमआरसी) ने विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाने के लिए एक विशेष जागरूकता अभियान चलाया। इस पहल का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों से जूझ रहे लोगों के लिए समझ, करुणा और सहयोग को बढ़ावा देना था। अभियान के तहत डीएमआरसी ने दिल्ली के प्रमुख मेट्रो स्टेशनों पर बैनर और डिजिटल डिस्प्ले लगाए, जिन पर उम्मीद और धैर्य के संदेश थे। यह जागरूकता अभियान ऑनलाइन प्लेटफॉर्म तक भी फैला, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बातचीत शुरू करने के लिए सोशल मीडिया पर सक्रिय भागीदारी की गई। विज्ञापन और डिजिटल दोनों माध्यमों से यात्रियों तक पहुँचकर, 2024 के इस अभियान ने एक सहायक वातावरण बनाने और मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए डीएमआरसी की प्रतिबद्धता को और मजबूत किया।



#NeverGiveUp and #ChooseToLive

MANODARPAN - **Psychosocial Support for** **Mental Health & Well Being of** **Students during the** **COVID Outbreak and beyond**

An initiative by Ministry of Education, Government of India
as part of Atma Nirbhar Bharat Abhiyan.



मनोदर्पण शिक्षा मंत्रालय (पूर्व में एमएचआरडी) द्वारा शुरू की गई एक राष्ट्रव्यापी पहल है। इसे 'आत्मनिर्भर भारत अभियान' के तहत छात्रों, शिक्षकों और परिवारों के मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण के लिए मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान करने के लिए शुरू किया गया था।

इस पहल के मुख्य भागों में शामिल हैं:

- **वेब पोर्टल:** मानसिक स्वास्थ्य के लिए संसाधन, एफएक्यू, पोस्टर, वीडियो और सुझाव।
- **24x7 टोल-फ्री हेल्पलाइन (8448440632):** प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिकों द्वारा टेली-काउंसलिंग।
- **काउंसलर डायरेक्टरी:** स्कूलों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में काउंसलरों का एक राष्ट्रीय डेटाबेस।
- **प्रकाशन:** लचीलेपन और जीवन कौशल को विकसित करने के लिए '21वीं सदी के कौशल की हैंडबुक'।
- **इंटरैक्टिव प्लेटफॉर्म:** मनोवैज्ञानिक सहायता के लिए ऑनलाइन टूल्स, चैटबॉट्स और ऐप्स।



Help Prevent Suicide

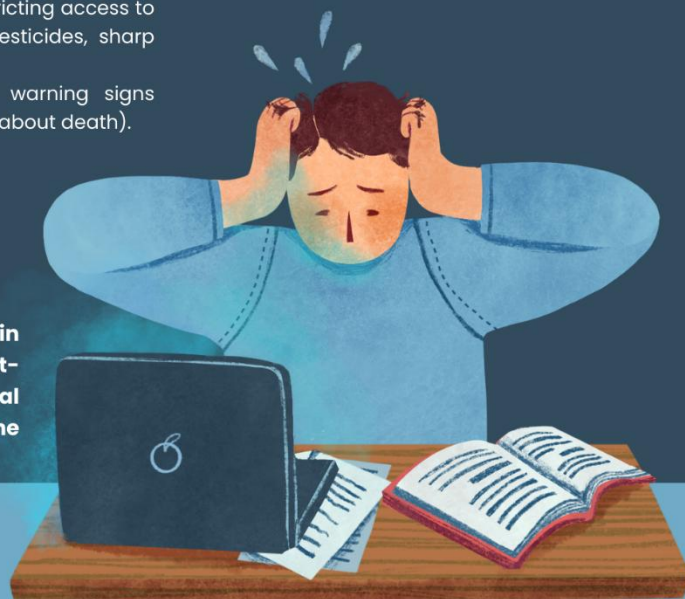
What can the person do :

- **Seek immediate help:**
 - Call the 24x7 helpline **112** for confidential support.
 - Tele-MANAS (14416 / 1800-891-4416) : Free, 24x7 mental health assistance available in 20+ languages.
- **Reach out to mental health professionals:** You can access government-certified help via Ayushman Bharat HWCs, DMHP (District Mental Health Programme centers) via MoHFW, NIMHANS (National Institute of Mental Health and Neuro Sciences), and eSanjeevani teleconsultation at <https://esanjeevani.mohfw.gov.in/>
- **Talk and share your feelings** with a family member, friend or teacher.
- **Avoid Isolation** and stay connected.

What can the family do :

- **Listen without judgment.**
- **Offer emotional support.**
- **Encourage professional help.**
- **Approach Institutions** like Ayushman Arogya Mandirs and access mental health care at primary care levels.
- **Ensure safety** by removing or restricting access to potential means of self-harm (pesticides, sharp objects, medication).
- **Be vigilant** and watch out for warning signs (withdrawal, hopelessness, talking about death).
- **Stay connected**

If you or someone else is in immediate danger, don't wait- Call 112 (India's National Emergency Helpline) or go to the nearest hospital right away.



² <https://www.who.int/initiatives/live-life-initiative-for-suicide-prevention>

आगे की राह

भारत आत्महत्या की रोकथाम के लिए कई तरह की पहल कर रहा है। 2022 में शुरू की गई **राष्ट्रीय आत्महत्या रोकथाम रणनीति (एनएसपीएस)** का लक्ष्य 2030 तक आत्महत्या से होने वाली मौतों को 10% तक कम करना है। पहुँच बढ़ाने के लिए, **टेली-मानस** हेल्पलाइन अब 36 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में 53 केंद्रों के साथ काम कर रही है, जिसने दस लाख से ज्यादा कॉल को संभाला है। वहीं, जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (डीएमएचपी) 767 जिलों में सामुदायिक स्तर पर संकट देखभाल प्रदान करता है। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को 1.78 लाख से ज्यादा **आयुष्मान आरोग्य मंदिरों** में भी शामिल किया गया है, साथ ही एम्स उत्कृष्टता केंद्रों और सरकारी मेडिकल कॉलेजों में क्षमता को मजबूत किया गया है।³ युवाओं के लिए, **राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके)**, **स्कूल स्वास्थ्य और कल्याण कार्यक्रम**, और **मनोदर्पण** जैसी पहल स्कूलों और समुदायों में महत्वपूर्ण सहायता प्रदान करती हैं। ये सभी प्रयास मिलकर मानसिक स्वास्थ्य को मुख्यधारा में लाने और आत्महत्याओं को कम करने के लिए भारत के समग्र, बहु-स्तरीय दृष्टिकोण को दर्शाते हैं।

संदर्भ

पीआईबी

- <https://www.pib.gov.in/PressReleaseDetailm.aspx?PRID=1985419>
- <https://www.pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=2039067>
- <https://www.pib.gov.in/PressReleaseDetailm.aspx?PRID=1984043>
- <https://www.pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=2151239>

शिक्षा मंत्रालय

- covidadvisories.iisc.ac.in
- <https://manodharpan.education.gov.in/>

दिल्ली मेट्रो रेलवे कॉरपोरेशन

- <https://x.com/OfficialDMRC/status/1833475546333712439>

नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो

- <https://ncrb.gov.in/uploads/2022/July/11/custom/ads/chapter-2-suicides-2017.pdf>
- <https://ncrb.gov.in/uploads/2022/July/11/custom/ads/chapter-2-suicides-2017.pdf>
- <https://ncrb.gov.in/uploads/nationalcrimerecordsbureau/custom/ads/yearwise2022/170161093707Chapter-2Suicides.pdf>

आत्महत्या रोकथाम के लिए अंतरराष्ट्रीय संघ

- <https://www.iasp.info/wspd/about/>

विश्व स्वास्थ्य संगठन

- https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- <https://www.who.int/initiatives/live-life-initiative-for-suicide-prevention>

³ <https://www.pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=2151239>

पीके/केसी/एसके