

## सशस्त्र बलों में आत्महत्या की चुनौतियां, प्रभाव और समाधान

### परिचय

*“एक जवान की आत्महत्या न केवल राष्ट्र की सुरक्षा को गहरा नुकसान पहुंचाती है, बल्कि पूरे परिवार की कई जिंदगियों को तबाह कर देती है।”*

भारतीय सशस्त्र बल और केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (CAPF), जिसमें CRPF, BSF, ITBP, SSB, NSG और असम राइफल्स शामिल हैं, वे राष्ट्र की सुरक्षा की रीढ़ हैं। ये बल सीमाओं की रक्षा करते हैं और आंतरिक शांति बनाए रखते हैं। लेकिन, आत्महत्या के मामलों में डरावनी बढ़ोतरी हो रही है—CAPF, NSG और असम राइफल्स में 2020 से 2025 तक 850 मामले (2020 में 144 मामले और 2025 में 160 मामले), और CAPF में 2018 से 2025 तक 750 मामले, जिनमें सबसे ज्यादा CRPF में 250 और BSF में 190—यह एक छिपी हुई समस्या दिखाता है जो सिर्फ निजी हानि नहीं है, बल्कि संगठन की एकता और राष्ट्र की सुरक्षा को भी खतरे में डालता है। इस निबंध में हम इस समस्या के मूल कारणों, संस्थागत चुनौतियों, गहरे प्रभावों और संभावित समाधानों की चर्चा करेंगे, और जो लोग हमारी रक्षा करते हैं, उनकी सुरक्षा के लिए तत्काल सुधारों की जरूरत पर जोड़ देंगे।

### आत्महत्या के मुख्य कारण

सशस्त्र बलों में आत्महत्याओं के मुख्य कारणों में परिवार से लंबी अलगाव, भारी काम का बोझ और पर्याप्त छुट्टी न मिलना शामिल है, खासकर CRPF, BSF और ITBP जैसे दलों में। कर्मचारी अस्थिर सीमाओं पर, आतंकवाद विरोधी कार्रवाइयों में, चुनावी झूठी और VIP सुरक्षा में उच्च दबाव वाले तैनाती झेलते हैं, जो अवसाद और PTSD जैसे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाते हैं। आंकड़ों से पता चलता है कि इन घटनाओं में से 80% से ज्यादा छुट्टी के बाद होती हैं, जो निजी जीवन की चुनौतियों—जैसे वैवाहिक विवाद, परिवार के सदस्यों की मौत और बच्चों की शिक्षा—और पेशेवर दबावों, जैसे आर्थिक परेशानियां और काम से थकान, के बीच असंतुलन को दर्शाता है। इससे निरंतर सेवा की मानव लागत सामने आती है।

### चुनौतियां

संस्थागत कमियां इस संकट को और बढ़ा देती हैं, क्योंकि CAPF सेना की तुलना में मानसिक स्वास्थ्य सहायता में पीछे है, जहां 2021 में केवल 13% कर्मचारियों ने मनोवैज्ञानिक परामर्श लिया। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को कमजोरी या अनुशासनहीनता के रूप में देखने की संस्कृति बनी हुई है, जो मदद लेने से रोकती है और अकेलापन बढ़ाती है। सेना की संरचित व्यवस्थाओं के विपरीत, CAPF में समर्पित मानसिक स्वास्थ्य सुविधाएं नहीं हैं, जिससे कर्मचारी अनुपचारित स्थितियों में कठिन कामकाजी माहौल में रहते हैं। इससे समय पर मदद मिलने में बाधा आती है और व्यापक स्तर पर मनोवैज्ञानिक कल्याण को नजरअंदाज करने का संकेत मिलता है।

### व्यक्तियों, परिवारों और संगठनों पर प्रभाव

आत्महत्याओं के प्रभाव बहुत दूर तक फैले हैं, जो व्यक्तियों को अपरिवर्तनीय हानि और गहरे मानसिक आघात पहुंचाते हैं, परिवारों को आर्थिक कठिनाइयों और भावनात्मक दर्द देते हैं, और संगठनों को कमजोर मनोबल और कामकाजी अक्षमता का सामना करवाते हैं। आंकड़े बताते हैं कि CAPF और असम राइफल्स में 2018 से 2024 तक 3,600 मौतें हुईं, जिसमें 300 युद्ध में और 3,300 झूठी पर, जो बलों की तैयारियों को प्रभावित करता है और बड़ी लागत लाता है। इसका प्रभाव सार्वजनिक विश्वास को कम करता है, साथियों में संक्रामक प्रभाव पैदा करता है और बलों की प्रभावशीलता को कमजोर करता है, जो अंततः राष्ट्र की सुरक्षा के लिए खतरा है और इन मानव तथा संस्थागत लागतों को दूर करने की तत्काल आवश्यकता दर्शाता है।

### समाधान

इस संकट से निपटने के लिए बहु-आयामी दृष्टिकोण की जरूरत है, जिसमें सभी कर्मचारियों के लिए अनिवार्य मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम शुरू करना शामिल है, जैसे नियमित जांच, परामर्श और प्रशिक्षण। सेना के डिफेंस इंस्टीट्यूट ऑफ साइकोलॉजिकल रिसर्च की तरह CAPF में समर्पित मानसिक स्वास्थ्य शाखाएं बनाने और बड़ी सिस्टम स्थापित करने से खुले संवाद और समय पर पहचान हो सकती है। इसके अलावा, उचित झूठी घुमाव, 24x7 हेल्पलाइन जैसे सहयोग, और गोपनीय सहायता ऐप्स, हर बटालियन में प्रशिक्षित परामर्शदाताओं को तैनात करना, अकेलापन कम कर सकता है। सहायक नेतृत्व और मानसिक स्वास्थ्य को बदनाम न करने वाले व्यापक जागरूकता अभियान, साथ ही बेहतर छुट्टी और कामभार प्रबंधन की नीतियां, व्यावहारिक और साक्ष्य-आधारित तरीके प्रदान करते हैं, जो लचीलापन और सहायता नेटवर्क बढ़ाकर आत्महत्या की दर को कम कर सकते हैं।

### निष्कर्ष

सशस्त्र बलों और CAPF कर्मचारियों की मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा न केवल एक नैतिक कर्तव्य है, बल्कि एक सामरिक आवश्यकता है, जैसा कि डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम ने कहा कि संरक्षकों को मजबूत करने से राष्ट्र मजबूत होता है। रक्षा मंत्रालय की मानसिक स्वास्थ्य सहायता योजना और NCRB की रिपोर्टिंग जैसी पहलों पर आधारित, व्यापक नीतियों को संवेदना, संसाधनों और जवाबदेही पर जोड़ देना

चाहिए, ताकि एक सहायक माहौल बनाया जा सके। इस संकट से सामूहिक रूप से निपटकर, भारत आत्महत्याओं को कम कर सकता है, बलों की दक्षता बढ़ा सकता है और अपने रक्षकों की इज्जत कर सकता है, जिससे राष्ट्र की सुरक्षा के लिए एक मजबूत भविष्य सुनिश्चित होगा।

