

മലയാളി ആത്മഹത്യയെ പ്രണയിക്കുന്നുവോ?

ഡോ. അരുൺ കിഷോർ



ആത്മഹത്യയെ കുറിച്ചുള്ള വാർത്തകൾ കേരളത്തിന് പുതുതായൊരു യിരിക്കുന്നു. മലയാളി ആത്മഹത്യകളെ സ്നേഹിക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നുവോ? പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാൻ ആത്മഹത്യയിൽ അഭയം പ്രാപിക്കുന്ന കേരളീയരുടെ മനശാസ്ത്രം പരിശോധിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരുടെ അവസ്ഥയെ രണ്ടായി തരംതിരിക്കാം.

1. ആത്മഹത്യ ചെയ്ത മരിക്കുന്നവർ, 2. ആത്മഹത്യയിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുന്നവർ. ഈ രണ്ടുതരക്കാരിൽ ആദ്യത്തെ കൂട്ടരാണ് ഏറിയ പങ്കും. ഇവരുടെ കാര്യമെടുത്ത് പരിശോധിക്കാം. ഒരു വ്യക്തി ആത്മഹത്യ എന്ന അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നത് ഒരൊറ്റ കാരണം മൂലമാണെന്ന ധാരണ തെറ്റാണ്. ജീവിതത്തിൽ ഒരാൾ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പടിപടിയായി അവനെ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. താൻ നേരിടുന്ന പ്രശ്നത്തെ കുറിച്ച് (ഉദാ:- കടം, രോഗം, സാമ്പത്തികമില്ലായ്മ) അവൻ വിശകലനം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നു. അതിനു പരിഹാരം തേടാൻ തന്നെ സഹായിക്കുമെന്ന് അവൻ മനസ്സിൽ കരുതിയതുകൊണ്ട് ആത്മഹത്യ സഹായിക്കാനില്ലാത്ത ഒറ്റപ്പെട്ട അവസ്ഥ സംഭവമാകുമ്പോൾ അവൻ മരണത്തെ കുറിച്ച് വിചാരിക്കുന്നു. താൻ ഒറ്റപ്പെട്ടു എന്ന അവസ്ഥ അവൻ ശാരീരികമായും മാനസികമായും വളരെ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഈ പ്രശ്നങ്ങളെ പലവട്ടം മനസ്സിലിട്ട് കൂടുകയും കിഴിക്കുകയും ചെയ്തശേഷം അവൻ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ തീരുമാനിക്കുന്നു. അതിനുള്ള എല്ലാ തയ്യാറെടുപ്പുകളും നടത്തി അവൻ ആത്മഹത്യയിൽ അഭയം പ്രാപിക്കുന്നു.

ഒറ്റ കാരണം കൊണ്ട് ആത്മഹത്യയിലേക്ക് വഴുതിവീഴുന്നവരാണ് രണ്ടാമത്തെ വിഭാഗത്തിൽ ഭൂരിഭാഗവും. (ഉദാ:- പ്രേമനൈരാശ്യം, പരീക്ഷയിൽ തോൽവി, അച്ഛനമ്മമാർ ചീത്ത പറഞ്ഞതിലുള്ള വിഷമം...) ഇത്തരക്കാർ വേണ്ടത്ര തയ്യാറെടുപ്പുകൾ

നടത്താതെയാണ് ആത്മഹത്യയെക്കൊണ്ടു് അങ്ങിനെ വരുമ്പോൾ അത് പരാജയത്തിൽ കലാശിക്കുന്നു.

കൂട്ട ആത്മഹത്യകൾ

കൂട്ടകുടുംബങ്ങൾ മാറി സ്വകാര്യലോകത്ത് ഒതുങ്ങിക്കൂട്ടുന്ന അണുകൂടുംബങ്ങളാണ് ഇന്ന് കേരളത്തിൽ ഏറിയ പങ്കും. കുടുംബത്തിലെ ഏതെങ്കിലും വ്യക്തികൾ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണ് ഇത്തരം ആത്മഹത്യകൾക്ക് കാരണം. ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ കുടുംബത്തിലെ മുതിർന്ന വ്യക്തികൾ ചർച്ചയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുന്നു. തന്മൂലം ഒരാൾക്കുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ മറ്റേ വ്യക്തിയിലേക്ക് പകരുന്നു. ഇങ്ങനെ ഇത് കുടുംബത്തിന്റെ മുഴുവൻ പ്രശ്നമായി മാറുന്നു. തന്മൂലം ആ വ്യക്തി മാത്രമല്ല ആ കുടുംബം തന്നെ ഒറ്റപ്പെട്ട് ഒരവസ്ഥയിലേയ്ക്കു് തീരുന്നു. അവർ ഇതിന് പരിഹാരമായി കാണുന്ന ഏക പോംവഴി ആത്മഹത്യയായിരിക്കും. അതിന് മുൻകൂട്ടി തയ്യാറെടുത്ത് ആത്മഹത്യയെ അഭയം പ്രാപിക്കുന്നു. തങ്ങൾ മരിച്ചാൽ കുട്ടികൾ ഒറ്റപ്പെട്ടോ എന്ന ചിന്ത മൂലം അവരും അതിൽ പങ്കാളികളാകുന്നു.

ആത്മഹിത്യ- ചില സൂചനകൾ

60% പേരെങ്കിലും ആത്മഹത്യക്ക് ഒരാഴ്ച മുൻപെങ്കിലും ഒരു തരത്തിൽ അല്പംകുറച്ച് മറ്റൊരു തരത്തിൽ ഈ വിവരം സമൂഹത്തെ ധരിപ്പിക്കുന്നതിന് ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അത്യധികം പ്രിയപ്പെട്ട വസ്തു മറ്റൊരാൾക്ക് സമ്മാനിക്കുക, സുഹൃത്തുക്കളോ

മുമ്പേ വർദ്ധനയാണ് ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്.

വ്യക്തിഗത പ്രതിസന്ധി ഏറെയുള്ള സമൂഹമാണ് കേരളത്തിലേത്. പക്ഷേ, ഇത് അംഗീകരിക്കാൻ നമ്മൾ കൂട്ടാക്കുന്നില്ല. യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ മറന്ന് പലതും എത്തിപ്പിടിക്കാൻ നമ്മൾ വെമ്പുന്നു. അനിയന്ത്രിതമായ അനുകരണഭ്രമം നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുടെ സാമ്പത്തിക അടിത്തറ തകർത്തിട്ടുണ്ട്. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് മദ്യത്തിന്റെ സ്വാധീനം കൂനിയുമെൽ കയറുകുന്നത്. അമിത മദ്യപാനികളിൽ 20% ആത്മഹത്യക്ക് നിർബന്ധിക്കപ്പെടുന്നു എന്നാണ് കണക്ക്. അവരുടെ വീടുകളിലെ സ്ത്രീകളാകട്ടെ ശക്തമായ മാനസിക സംഘർഷത്തിന് വിധേയരാക്കപ്പെടുന്നു. ശാരീരിക രോഗങ്ങൾ, ഉത്താധവസ്ഥ, സംശയരോഗം, വിവേചന ശേഷി കുറവ് തുടങ്ങിയവ ഒരു മദ്യപാനിയുടെ കൂടപ്പിറപ്പാണ്. അമിതമദ്യപാനിയായ കുടുംബനാഥൻ, വിഷാദവതിയായ കുടുംബനാഥി, ഇവർക്കിടയിൽ പെട്ടുപോകുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ... ഒരു ശരാശരി മലയാളി കുടുംബത്തിന്റെ ദുരന്തചിത്രം.

കേവലം സാമൂഹ്യാനുഷ്ഠാനമെന്ന നിലയിൽ മദ്യപാനം തുടങ്ങുന്നവർ തന്നെയാണ് കാലക്രമേണ അമിത മദ്യപാനികളാകുന്നത്. പലരപ്പോഴും കൂടുകാരുമൊത്ത് വെറുമൊരു 'കമ്പനി' കായി മദ്യപാനം നടത്തുന്ന വ്യക്തി പതിയെ തുടങ്ങിയ മദ്യപിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. ജോലിക്കു ശേഷം ദിവസവും മദ്യപിക്കുന്ന അയാൾ പിന്നെ ജോലിക്കിടയിലെ ഇടവേളകൾ മദ്യപാനത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. കാലക്രമേണ ജോലിസ്ഥലത്ത് മദ്യപിച്ചെത്തുന്ന അയാൾ ഒരു മുഴുവൻസമയ മദ്യപാനിയായി മാറുന്നു. മദ്യത്തിന് പണം തികയാതെ വരുമ്പോൾ കടം വാങ്ങാൻ തുടങ്ങുന്നു. കടം കിട്ടാതെയൊക്കുമ്പോൾ ഏതു വിധേനയും പണം സംഘടിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഒടുവിൽ കടം പെരുകുമ്പോൾ സ്വയം ജീവിതമൊഴുക്കുന്നു. ഇത്തരം വ്യക്തികളുടെയും അവരുടെ കുടുംബത്തിന്റേയും മാനസിക നില എന്തായിരിക്കുമെന്ന് ഊഹിക്കാവുന്നതല്ലേയ്ക്കുള്ളൂ. ഇത്തരക്കാർ ഒറ്റപ്പെട്ടവരല്ലെന്നും അവരുടെ എണ്ണം ഏ

റ്റുനൂറുവെന്നും തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ കേരളത്തിന്റെ മാനസികാരോഗ്യം ഏതവസ്ഥയിലേയ്ക്കു് തീർന്നുവെന്നു് ബോധ്യപ്പെടും.

സായിപ്പിനെ അനുകരിച്ച് മദ്യപാനം ശീലിക്കുന്ന മലയാളി അപകടം ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത് എന്നതാണ് വൈരുദ്ധ്യം. തങ്ങളുടെ കാലാവസ്ഥക്ക് തികച്ചും അനുഗുണമായ മദ്യം ദീർഘ സമയമെടുത്ത് നഷ്ടരണ പാശമുതലും മദ്യം ആർത്തിയുടെ വലിച്ചുപിക്കുന്ന മലയാളിയും അപകടമല്ല നമ്മൾ മദ്യം 'വീളുക'യാണ് ചെയ്യുന്നത്. മലയാളിക്ക് കിടക്കാനറിയില്ലെന്ന് പറയുന്നത് ഇതുകൊണ്ടാണ്.

ഒരു സാമൂഹ്യമുന്നോട്ട് മദ്യത്തിനെയെത്ര പ്രതിഷേധിക്കുന്നില്ല എന്നോ പോലും മദ്യത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു ഈ സമൂഹത്തിൽ അത് പ്രതിഷേധിക്കുന്നതാണ് വിസ്മയം. കുടുംബങ്ങളിലുനിൽക്കേണ്ടതല്ല വ്യക്തിഗത ബോധമുള്ളതാണ് മാത്രമാണ് മദ്യത്തിനെയെത്രയുള്ള പ്രവർത്തനമാർഗ്ഗം.

ചീഫ് സൈക്യാട്രിയ്യ്: മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റ് പോസ്റ്റ്ഗ്രേജ്, എറണാകുളം

ടം ബന്ധുക്കളോടും മരണത്തെ കുറിച്ച് പറയുക, ഇനി ജീവിക്കാൻ പ്രതീക്ഷയില്ല എന്ന മട്ടിൽ സംസാരിക്കുക, വീൽചെയർ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക മുതലായവ അത്തരം സൂചനകളാണ്.

കേരളത്തിൽ മൃഗങ്ങളായിരുന്നതിനേക്കാൾ അസുഖങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചിട്ടില്ല എന്നാൽ പ്രശ്നങ്ങൾ വളരെയധികം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. ആഗോളവൽക്കരണത്തിന്റേയും കൺസ്യൂമറിസത്തിന്റേയും ഭാഗമായി സാമ്പത്തികവും സാമൂഹികവുമായി ഒട്ടനവധി പ്രശ്നങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുകയും വരവീനേക്കാളേറെ ചെലവഴിക്കാനുള്ള പ്രവണത വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു.

വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ വരെ കച്ചവടവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട ഒരവസ്ഥയിലാണിത്. ഒരുവനിൽനിന്ന് പരമാവധി എന്തെല്ലാം നേടിയെടുക്കാം എന്ന ചിന്തയാണ് ഏറിയപേർക്കും. കേരളത്തിന്റെ ചരിത്രം പരിശോധിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഇത്രയും കുറഞ്ഞ കാലത്തിനുള്ളിൽ ഇത്രയും ഭീമമായ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിച്ച് ഒരിക്കലും കണ്ടിട്ടില്ല. ഇങ്ങനെയാണെങ്കിലും കേരളത്തിന് നല്ലൊരു ഭാവി കാണുന്നുണ്ട്.

കൗമാരക്കാരുടെ ആത്മഹത്യാ

ശാരീരികമായും മാനസികമായും ലൈംഗികപരമായും ദ്രുതഗതിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ നടക്കുന്ന കാലമാണല്ലോ കൗമാരം. അതിനാൽ തന്നെ അവരുടെ ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന കൊച്ചുകൊച്ചു സംഭവങ്ങൾ (ഉദാ:- പരീക്ഷകളിൽ മാർക്ക് കുറയുക, മാതാപിതാക്കളുടെ ശുക്കാരം, പ്രേമനൈരാശ്യം...) തുടങ്ങിയവ ജീവിതത്തിലുടനീളം ബാധിക്കുമെന്നുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണ, സമൂഹത്തിന്റെ പ്രതികരണത്തെ കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ, പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടാൻ കരുത്തില്ലാത്ത മാനസികാവസ്ഥ എന്നിവ അവരെ ആത്മഹത്യക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

കേരളത്തിൽ 15നും 40നും മദ്ധ്യേ പ്രായമുള്ളവരാണ് ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരിലേറെയെന്നാണ് കണക്കുകൾ.

ആത്മഹത്യകൾ തടയാൻ

ആത്മഹത്യ തടയുവാൻ പൊതുവായി സമൂഹത്തിന് ചെയ്യാവുന്ന ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏറ്റവുമധികം പങ്ക് വഹിക്കുവാൻ സാധിക്കുക സ്കൂൾ-കോളേജ് അധ്യാപകർക്കാണ്. ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പരിശീലനം നൽകിയും കട്ടികളുടെ ഇടയിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ സാധ്യതയുള്ളവരെ കണ്ടെത്തി അവർക്കാവശ്യമായ ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങളെ കുറിച്ച് വിവരം നൽകിയും അവരെ ആവശ്യമായ സഹായങ്ങൾ നൽകി സഹായിച്ചും മറ്റും ഈ പങ്ക് നിറവേറ്റാം.

മറ്റൊന്ന്, ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ സാധ്യത

യുള്ള വ്യക്തികളെ കണ്ടെത്തി അവർക്ക് വേണ്ട സഹായങ്ങൾ ചെയ്യുകൊടുക്കുകയാണ്. വിഷാദരോഗം, മദ്യപാനം, ഒരിക്കൽ ആത്മഹത്യയ്ക്ക് ശ്രമിച്ച് പരാജയപ്പെട്ടവർ മുതലായവരെ കണ്ടെത്തി അവർക്ക് വേണ്ട ഉപദേശങ്ങളും ചികിത്സയും നൽകുക എന്ന കാര്യങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഡോക്ടർമാർക്കും ആശുപത്രികൾക്കും വളരെ വലിയ പങ്ക് നിർവ്വഹിക്കാനാകും. സിവിൽസിൽ ഇത്തരം ഒരു പരീക്ഷണം നടന്നു. ആത്മഹത്യാ പ്രവണത കാണിക്കുന്നവരേയും വിഷാദരോഗികളേയും കണ്ടെത്താനുള്ള പരിശീലനം ഡോക്ടർമാർക്ക് നൽകുകയും അതുവഴി ഇത്തരം രോഗികളെ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിച്ചും ആത്മഹത്യയുടെ നിരക്ക് ഗണ്യമായി കുറക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. ആശുപത്രിയിൽ ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധക്ലിനിക്കുകൾ ആരംഭിക്കുന്നത് ആത്മഹത്യകൾ ഒരളവു വരെ കുറക്കാൻ സാധിക്കും.

പ്രതിരോധസംഘടനകളുടെ പ്രസക്തി

മൈത്രി പോലുള്ള സംഘടനകൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ മുതിരുന്ന വ്യക്തികളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ മുഴുവനായി കേൾക്കുന്നതിനുള്ള നല്ലൊരു ശ്രോതാവായി വർത്തിക്കുന്നു. തയ്യാറാക്കിയ പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടിക്കലർന്ന് കിടക്കുന്ന രോഗിയുടെ മാനസികാവസ്ഥയിൽ യാതൊരുവിധ ഉപദേശങ്ങൾ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ പോലും മാറ്റങ്ങൾ വരുന്നു. അതായത് ആദ്യത്തെ നിലയിൽ തന്നെ അവന് സഹായം ലഭിക്കുന്നു എന്നർത്ഥം.

മനശാസ്ത്രവിഭാഗം, മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തൃശ്ശൂർ

തയ്യാറാക്കിയത്- പ്രബീഷ്. പി. നന്ദകുമാർ

കാഷ്വൽ ടൈം

കാഷ്വൽ ടൈം

പിത്തോമകളുടെ പൂവിൽ മേനിക്ക് വൈദ്യശാസ്ത്രം അംഗീകരിച്ച 100% സുരക്ഷിതവും മുഴുലവുമായ ഏക ആയുർവ്വേദ ബേബി ഫെയർനെസ്റ്റ് റസ്റ്റാർ ഓയിൽ.

ഫോക്ലോറൽ ടൈം

കാഷ്വൽ ടൈം

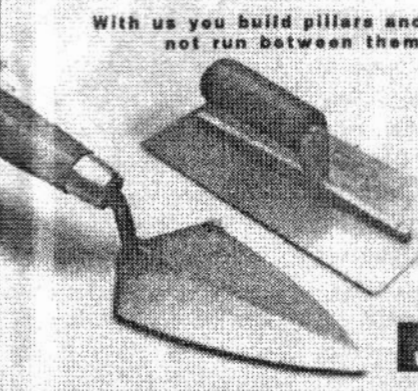
ഫോക്ലോറൽ ടൈം

സ്ത്രീകൾക്കും പുരുഷന്മാർക്കും പ്രായമേറിയവർ ഉപയോഗിച്ച് മാത്രമായ നിവർദ്ധനയും ചർമ്മമോട്ടോർക്കിയും നേടിയെടുക്കുവാനുള്ള ആയുർവ്വേദ ഫെയർനെസ്റ്റ് റസ്റ്റാർ ഓയിൽ.

കാഷ്വൽ ടൈം

Marketed by - SV Pharmaceuticals, Krishnavihar Colony, Panampilly Nagar, Cochin-36. Ph. 294985

With us you build pillars and posts, not run between them.



Dhanam Platinum Jubilee Home Loan Advantage.

INTEREST: ONLY 11.50%* p.a. WITHOUT A SINGLE HIDDEN COST!

For more details contact your nearest branch.

THE DHANALAKSHMI BANK LIMITED
Corporate Office: Thiruvur - 680 001

Relationships flourish forever

visit us at: www.dhanabank.com e-mail: dhanabank@sancharnet.in

* Conditions apply