

കോവിഡ് കാലവും ലോക്കഡൗണും കൗമാര ആത്മഹത്യകൾ കുറയ്ക്കുന്നുവോ?

Dr. P.N. Sureshkumar, MD,DPM,DNB,PhD,MRCPsych
Prof. of Psychiatry, KMCT Medical College, Kozhikode
Convenor, IMA Mental Health Committee

കേരളത്തിൽ പ്രതിവർഷം ഏകദേശം 300-ഓളം കുട്ടികൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നുണ്ട്. 2020 ജനുവരി മുതൽ ജൂൺ വരെ 110-ഓളം കുട്ടികൾ കേരളത്തിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്തു. കേരള സ്റ്റേറ്റ് ക്രൈം റെക്കോർഡ് ബ്യൂറോയുടെ കണക്ക് പ്രകാരം ഈ വർഷം ലോക്ക്ഡൗൺ സമയത്ത് അതായത് മാർച്ച് 25 മുതൽ ജൂലൈ 10-ാം തീയതി വരെ 16 വയസിന് താഴെയുള്ള 66 കുട്ടികൾ കേരളത്തിൽ പല കാരണങ്ങളാൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്തു. ആത്മഹത്യ ചെയ്ത കുട്ടികളിൽ 64 പേരും 12 വയസിനും 18 വയസിനും ഇടക്കുള്ളവരാണ്. ഇതിൽ 9 ആത്മഹത്യകൾ സംഭവിച്ചത് മലപ്പുറം ജില്ലയിലാണ്. തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിൽ 8 ആത്മഹത്യകൾ നടന്നു. കേരള സ്റ്റേറ്റ് ബ്യൂറോയുടെ കണക്കുകളനുസരിച്ച് 2014-ൽ 330 കുട്ടികളാണ് ആത്മഹത്യ ചെയ്തത്. 2015-ൽ ഇത് ആയി കുറഞ്ഞു. 2016-ൽ വീണ്ടും 242 ആയി കുറഞ്ഞു. ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ കേരളത്തിൽ കുട്ടികളുടെയും കൗമാരക്കാരുടെയും ആത്മഹത്യ വർഷം ചെല്ലുംതോറും കുറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കഴിഞ്ഞ വർഷം ഇതേ കാലയളവിലെ കൗമാര ആത്മഹത്യകൾ 83 ആണ്, ഇങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ ലോക്ക്ഡൗൺ കൗമാര ആത്മഹത്യകൾ കുറയുന്നുണ്ടോ എന്ന് സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ലോക്കഡൗൺ കാലത്ത് വിദ്യാലയങ്ങൾ അടഞ്ഞുകിടക്കുന്നതുകൊണ്ട് പൊതുവെ പഠനത്തിലുള്ള സംഘർഷങ്ങൾ കുറയുന്നതും, മാതാപിതാക്കളുടെ എല്ലായ്പ്പോഴുമുള്ള സാമീപ്യവും സുരക്ഷിതത്വബോധവും കുട്ടികളിലെ ആത്മഹത്യാവാസന കുറക്കാൻ സഹായിക്കും.

ആഗോളാടിസ്ഥാനത്തിൽ 13 വയസിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളിൽ ആത്മഹത്യയുള്ള തീവ്ര ശ്രമമോ, ആത്മഹത്യ ചെയ്ത സംഭവമോ വിരളമാണ്. എന്നാൽ യൗവനാരംഭത്തിലുള്ള ആത്മഹത്യകൾ ഈ കാലയളവിൽ വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. ഇത് പലപ്പോഴും വിഷാദം, മദ്യപാനം, ലഹരി ഉപയോഗം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കാം. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ അവസാന ഘട്ടത്തിൽ ജനിച്ചവരിൽ വിഷാദ രോഗത്തിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. കൗമാര കാലത്തെ ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങളും തലച്ചോർ വികാസവും ചിന്താരീതികളുമൊക്കെ ആത്മഹത്യക്ക് ആക്കം കൂട്ടുന്നു. കുട്ടികളുടെ പകുതയില്ലായ്മ ആത്മഹത്യകൾ ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പാക്കാൻ അവർക്ക് തടസ്സമാകുന്നു. ടെലിവിഷനിലും മറ്റും കാണുന്ന ആത്മഹത്യാരംഗങ്ങൾ അനുകരിച്ചാണ് അവർ അത് പരിഹരിക്കുന്നത്. 12 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനും അടിമപ്പെടാതെ വീടുകളിൽ ഒതുങ്ങി കഴിയുന്നതിനാൽ അവരിലെ ആത്മഹത്യാനിരക്ക് കുറവാണ്. നിരന്തരം ആത്മഹത്യാപ്രവണത കാണിക്കുന്ന 14.5% വരുന്ന കൗമാരക്കാരിൽ 4% പിന്നീട് ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു. പക, കുറ്റവാസന, വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, മാനസികാസ്വാസ്ഥ്യം തുടങ്ങിയവയാണ് കൗമാരക്കാരെ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന മുഖ്യ ഘടകങ്ങൾ.

കുട്ടികളുടെ പകുതയില്ലായ്മയും, കാര്യങ്ങളെ ശരിയായി അവലോകനം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മയും എടുത്തു ചാട്ടവും ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങളെപ്പോലും അതിജീവി

ക്കാൻ കഴിയാതെ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല സിനിമയിലും, സീരിയലിലും കാണുന്ന ആത്മഹത്യാരംഗങ്ങളും സെലിബ്രിറ്റിസിന്റെ ആത്മഹത്യകളും സമാന പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന കൗമാര പ്രായക്കാർക്ക് അനുകരണ ആത്മഹത്യകൾക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു. ഇന്നത്തെ യുവതലമുറക്ക് മാനസിക പ്രതിരോധ ശക്തി കുറഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കുട്ടികുടുംബ വ്യവസ്ഥിതിയിൽനിന്നും അണുകുടുംബങ്ങളിലേക്കുള്ള പരിണാമം കൗമാരക്കാരിൽ ആത്മഹത്യാ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. വെറും ഒന്നോ രണ്ടോ കുട്ടികൾ മാത്രമുള്ള വീടുകളിൽ കുട്ടികളുടെ ഏതൊരു ആവശ്യവും, അത് എത്ര ചെറുതോ, വലുതോ, ചെയ്തു കൊടുക്കാൻ സാധിക്കാത്തതോ ആകട്ടെ, മാതാപിതാക്കൾ ഉടനടി ചെയ്തുകൊടുക്കാൻ തിടുക്കും കാണിക്കുന്നു. തന്റെ കുട്ടിക്കാലത്തെ ഗതി സ്വന്തം മക്കൾക്ക് വരരുതെ എന്നാണ് ഇവരുടെ ചിന്ത. ഇങ്ങനെ ഏതു കാര്യവും ഉടനടി സാധിച്ചെടുക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് എപ്പോഴെങ്കിലും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റി കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ ആശകൾക്ക് ഭംഗം വന്നാൽ ഉടനടി ആത്മഹത്യക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നു. സഹനശക്തിയും ക്ഷമാശീലവും ഇന്നത്തെ യുവതലമുറക്ക് അന്യമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

കുട്ടികളിൽ സമീപകാലത്ത് വളരെ കുടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്മാർട്ട് ഫോൺ ഉപയോഗവും അവരെ പുതിയൊരു ലോകത്ത് എത്തിച്ചിരിക്കുന്നു. Facebook, Whatsapp, Instagram എന്നിവ ഇവരെ മാതാപിതാക്കളിൽനിന്നകറ്റി പുതിയ ബന്ധങ്ങൾ തേടാൻ സഹായിക്കുന്നു. അനാരോഗ്യപരമായ ഇത്തരം ബന്ധങ്ങളിൽനിന്നും ഉടലെടുക്കുന്ന അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ കൗമാരക്കാരെ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന മുഖ്യ ഘടകമാണ്. കോവിഡ് കാലത്ത് കുട്ടികൾ കൂടുതലായി സ്മാർട്ട് ഫോൺ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നതുകൂടി കുട്ടിവാച്ചിൽ ഈ വർഷം ഈയൊരു ചെറിയ കാലയളവിൽ ഇത്രമാത്രം കൗമാര ആത്മഹത്യകൾ സംഭവിച്ചതിന്റെ കാരണം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും.

കേരള സർക്കാറിന്റെ “ഒറ്റക്കല്ലു ഒപ്പമുണ്ടുമുണ്ട്” എന്ന മാനസികാരോഗ്യ പരിപാടിയിലൂടെ കഴിഞ്ഞ രണ്ടാഴ്ചകളിൽ 64,000 വിദ്യാർത്ഥികളെ പരിശോധിച്ചതിൽ വെറും 7 കുട്ടികൾ മാത്രമാണ് ആത്മഹത്യാവാസന കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടത്.

ജീവശാസ്ത്രപരവും, മനഃശാസ്ത്രപരവും, സാമൂഹികപരവുമായ മാറ്റങ്ങൾ കൗമാരത്തിന്റെ മധ്യഘട്ടത്തിലെത്തിയവരിൽ ആത്മഹത്യാപ്രവണതയുണ്ടാകാം. ഈ ഘട്ടത്തിൽ വ്യക്തിത്വം അംഗീകരിച്ചു കിട്ടാനായി ഇവർ മാതാപിതാക്കളോടും, അധ്യാപകരോടും, നിയമത്തോടും ഏറ്റുമുട്ടുന്നു. ഇതിൽനിന്നും ഉരുട്ടിക്കൊണ്ടുപോകുന്ന ദേഷ്യവും, വൈരാഗ്യവും ഇവരെ ആത്മഹത്യക്ക് പ്രേരിപ്പിച്ചേക്കാം. ലൈംഗിക വിചാരങ്ങൾ പോലും കൗമാരത്തിൽ സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിലുള്ള വഴക്കുകളും മറ്റും ഇവരെ മോശമായി ബാധിക്കും. സഹായിക്കാൻ ആരുമില്ലെന്ന തോന്നൽ അവരെ ഒറ്റപ്പെടലിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ആത്മഹത്യാ ചിന്തയും, അത്തരം പെരുമാറ്റവും കുട്ടികളിൽ നിലകൊള്ളുന്നത്. പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കൾ അറിഞ്ഞെന്ന് വരില്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ സംശയാസ്പദമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ കുട്ടിയോട് തന്നെ ആത്മഹത്യാ ചിന്തയെക്കുറിച്ച് നേരിട്ട് ചോദിക്കേണ്ടതാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ അച്ചടക്ക പ്രതിസന്ധിയാണ് കുട്ടികളിലെയും കൗമാരക്കാരിലെയും ആത്മഹത്യകൾക്ക് കാരണം.

എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാം?

കൗമാര ആത്മഹത്യകൾ തടയേണ്ടത് എല്ലാവരുടേയും കടമയാണ്. അതിനുള്ള

പ്രതിരോധ നടപടികൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്. പൊതുജന ബോധവൽക്കരണമാണ് ഇതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം

1. School gate keeper training- ആത്മഹത്യ പ്രവണതയുള്ള കുട്ടികളെ തിരിച്ചറിയാനും സഹായിക്കാനും അധ്യാപകർക്ക് നൽകുന്ന പരിശീലനമാണിത്.
2. Community gate keeper training - ആത്മഹത്യ പ്രവണതയുള്ളവരെ കണ്ടെത്തി സഹായിക്കാൻ സമൂഹത്തിലെ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർക്കും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കും നൽകുന്ന പരിശീലനമാണ്.
3. കൗൺസിലിങ്ങ് കേന്ദ്രങ്ങളും, ടെലിഫോൺ ഹെൽപ്പ്ലൈനുകളും കോഴിക്കോട് ആസ്ഥാനമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന തണൽ ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധകേന്ദ്രം ഇത്തരത്തിലുള്ള സേവനങ്ങൾ സൗജന്യമായി നൽകുന്നുണ്ട്.
4. ആത്മഹത്യയെ വൈകാരികമായി വർണ്ണിച്ചിട്ടുള്ള റിപ്പോർട്ട് പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയും, ടിവിയിൽ അത്തരം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിൽനിന്നും മാധ്യമങ്ങളെ പിന്തിരിപ്പിക്കുന്ന മാധ്യമപ്രവർത്തകർക്കുള്ള ട്രെയിനിംഗ് പ്രോഗ്രാമുകൾ
5. കുട്ടികൾ അപകട മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കുന്നത് തടയൽ
6. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആത്മഹത്യക്ക് ശേഷം അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായുള്ള ഇടപെടലുകൾ കുടുംബാംഗങ്ങളെ മാനസികമായി സാന്ത്വനിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

കേരളത്തിൽ കുട്ടികൾക്കിടയിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ കേരള സർക്കാറിന്റെ അഗ്നിരക്ഷാസേനാ മേധാവി ശ്രീമതി ആർ. ശ്രീലേഖയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഒരു സമിതി രൂപീകരിച്ചതും സ്വാഗതാർഹമായ തീരുമാനമാണ്. ഇതിന് പുറമേ മാനസിക സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ആശ്വാസം പകരാൻ സ്റ്റുഡന്റ് പോലീസ് കേന്ദ്രങ്ങൾ വഴി ടെലികൗൺസിലിങ്ങ് നൽകാൻ 'ചിരി' എന്ന പേരിലും ഒരു പദ്ധതി സംസ്ഥാന സർക്കാർ ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പത്താം ക്ലാസിലെയും, പ്ലസ് ടുവിലേയും, വിവിധ മത്സരപരീക്ഷകളിലേയും പരാജയവും, പ്രതീഷയിൽ കുറഞ്ഞ മാർക്കും കുട്ടികളെ ആശങ്കപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. മാതാപിതാക്കളുടെ ഉഗ്രകോപം ഭയനും അധ്യാപകരേയും, കൂട്ടുകാരേയും, ബന്ധുക്കളേയും അഭിമുഖീകരിക്കാനുമുള്ള നാണം മൂലവും കുട്ടികൾ ആത്മഹത്യക്ക് ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. പരീക്ഷാസമയത്തും, ഫലപ്രഖ്യാപനവേളയിലും കുട്ടികളെ ഫോൺവഴി സാന്ത്വനപ്പെടുത്തുന്നതിന് അവരുടെ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കാൻ സാധിക്കും.
