

മലയാളി മനസ്സ് വികലമാകുന്നുവോ?

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ
ഡയറക്ടർ

ചേതന-സെന്റർ ഫോർ ന്യൂറോസൈക്യാട്രി
കോഴിക്കോട്

‘മാവേലി നാടുവാണീടും കാലം മാനുഷ്യരെല്ലാം ഒന്നുപോലെ’ എന്ന വചനം ഇന്ന് കഥകളിലും പാട്ടുകളിലും സീരിയലുകളിലും മാത്രം ഒതുങ്ങിനിൽക്കുകയാണ്. കള്ളവും ചതിയും കള്ളവുമില്ലാത്ത ഒരു ജനതയാണ് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ഇന്ന് ഉള്ളതെങ്കിൽ നാം നിത്യേന പത്രങ്ങളിലും മറ്റു മാധ്യമങ്ങളിലും കാണുന്ന തരത്തിലുള്ള യാതൊരു അനീതിയും അനാശാസ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളും സംഭവിക്കുകയില്ലായിരുന്നു. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽനിന്നും ഓരോ ദിവസവും അന്യമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇത്തരം ഗുണങ്ങളെ തിരിച്ചുകൊണ്ടുവന്ന് സമത്വസുന്ദരമായ ഒരു സമൂഹത്തെ എങ്ങനെ വാർത്തെടുക്കാമെന്ന് നാമെല്ലാവരും ഉറക്കെ ചിന്തിക്കേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. മനുഷാസ്ത്ര ശാഖയുടെ പിതാവായ സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡിന്റെ സിദ്ധാന്തമനുസരിച്ച് ഓരോ മനുഷ്യജീവിയുടെയും മനസ്സിന്റെയും തദ്ദാര അയാളുടെ പ്രവർത്തികളെയും ചിന്തകളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നത് ‘ഇഗ്നോ’ എന്ന് വിളിക്കുന്ന ഒരു നിയന്ത്രണശക്തിയാണ്. നിയന്ത്രണങ്ങളില്ലാതെ ഉടനെ തോന്നുന്നത് ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന മനുഷ്യമനസ്സിന്റെ മൃഗീയ വാസനയായ ഇസ്റ്റിനെ നിയന്ത്രിച്ച്, സമാധാനിപ്പിച്ച് സാഹചര്യത്തിന് അനുകൂലമായ രീതിയിൽ മനുഷ്യത്വപരമായി പെരുമാറാൻ ഫ്രോയിഡിന്റെ ഇഗ്നോ എന്ന പ്രേരകശക്തി സഹായിക്കുന്നു. ഇഗ്നോയ്ക്ക് മേലെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സൂപ്പർ ഇഗ്നോ എന്ന മറ്റൊരു ഘടകം ഇഗ്നോയെയും നിയന്ത്രിച്ച് സ്ഫുടപ്പെടുത്തി സമൂഹത്തിലെ നിയമങ്ങൾക്കും നിബന്ധനകൾക്കും വിധേയമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുന്നു. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ ഇഡ്, ഇഗ്നോ, സൂപ്പർ ഇഗ്നോ എന്നീ മൂന്ന് ഘടകങ്ങളുടെ സന്തുലനമായ പ്രവർത്തനമാണ് ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവരൂപീകരണത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നതും പലതരത്തിലുള്ള സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങൾക്ക് വഴി തെളിക്കുന്നതും.

പഴയ കാലത്ത് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്ന കൂട്ടുകുടുംബവ്യവസ്ഥ ഇന്നു തികച്ചും അന്യായിരിക്കുകയാണ്. പരസ്പര സന്ദേഹം, വിശ്വാസം, ആത്മാർത്ഥത തുടങ്ങിയ മുല്യങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായിരുന്ന കൂട്ടുകുടുംബവ്യവസ്ഥയുടെ തകർച്ച സമൂഹത്തിൽ സംഘർഷങ്ങളും ആത്മഹത്യകളും വളരെയേറെ വർദ്ധിക്കാൻ കാരണമായെന്നതിൽ തർക്കമില്ല. കുടുംബത്തിലെ പ്രായമേറിയ ഒരംഗമായിരിക്കും കൂട്ടുകുടുംബവ്യവസ്ഥയിൽ കാര്യങ്ങൾ നിശ്ചയിച്ചിരുന്നത്. കുടുംബത്തിന്റെ വരുമാനത്തിനനുസരിച്ച് ലളിതമായി, മിതമായ രീതിയിലുള്ള ജീവിതം നയിച്ചിരുന്നവരാണ് മുന്യുകാലത്തെ കൂട്ടുകുടുംബങ്ങളിലധികവും. ഒരാളുടെ വരുമാനത്തിനനുസരിച്ച് മാത്രമേ ചെലവ് ചെയ്യാവൂ എന്ന സന്ദേശവാഹകരായിരുന്ന പഴയ തറവാട്ടുകാരണവരിലധികവും. കടുംബാംഗങ്ങളിൽ ആർക്കെങ്കിലും ഒരു പ്രശ്നമുണ്ടായാൽ അത് കുടുംബത്തിന്റെ മൊത്തം പ്രശ്നമായി കണ്ടിരുന്ന വിശാലമായ കാഴ്ചപ്പാടായിരുന്നു കൂട്ടുകുടുംബവ്യവസ്ഥയിൽ നിലനിന്നിരുന്നത്. ഇന്നാകട്ടെ യാതൊരു പ്ലാനിംഗുമില്ലാതെ വരുമാനത്തേക്കാളേറെ ലക്കും ലഗാനുമില്ലാതെ കടം വാങ്ങി അത്യാധംബരജീവിതം നയിക്കുന്നവരാണ് നിലയാളികളിലേറെയും. ഏത് നിമിഷവും ഗുരുതരമായ സാന്നിതികപ്രതിസന്ധിയിലേക്ക് കുപ്പു കുത്താൻ സാധ്യതയുള്ളവരാണ് ഇവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും.

വിവരസാങ്കേതിക വിദ്യയും വാർത്താവിനിമയ രംഗവും അതിവികാസം പ്രാപിച്ച ഇക്കാലത്ത് ലോകത്തിലെവിടെയും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ നിമിഷങ്ങൾക്കകം അറിയുവാൻ സാധിക്കുന്ന നമ്മൾ അതിരുകളില്ലാത്ത ഭൂമിയെ തെല്ലി അഹങ്കാരത്തോടെ ഗ്ലോബൽ വില്ലേജ് എന്ന പേരിലൊതുക്കിയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ സഹജീവികളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ നിമിഷങ്ങൾക്കകം അറിയാനും അവരോട് സഹാനുഭൂതി പ്രകടിപ്പിക്കാനും ഉതകുന്ന വിധത്തിൽ ഇന്നത്തെ സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ ഭൂഗോളത്തിന്റെ വ്യാപ്തി കുറച്ചുവെന്ന് തികച്ചും ശുഭകരമായ വാർത്തയാണ്. എന്നാൽ സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ വിസ്ഫലലോകത്ത് വിരാജിക്കുന്ന മലയാളി അണുകുടുംബത്തിലേക്കും മൊബൈൽ-സൈബർ ലോകത്തിലേക്കും ചുരുങ്ങിപ്പോകുന്ന അവസ്ഥ കടുത്ത ആശങ്കയുളവാക്കുന്നു.

ന്നു. പഴയ കുട്ടുകുടുംബങ്ങളെ സെൽഫി സ്റ്റൈലിലേക്കും നിയന്ത്രിച്ചിരുന്ന തറവാട്ടു കാരണവരുടെ സ്ഥാനം മിക്ക അണുകുടുംബങ്ങളിലും ഇന്ന് ഒഴിഞ്ഞുകിടക്കുകയാണ്. ഇന്റർനെറ്റും മൊബൈൽ ഫോണും അതിരുകൾ തീർക്കുന്ന ഇന്നത്തെ വീടുകളിൽ വ്യക്തിഗത പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും ചർച്ച ചെയ്തു പരിഹരിക്കാനുമുള്ള വേദികൾ ഇല്ലാതായിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി വിഷാദരോഗം, ഉത്കണ്ഠാരോഗങ്ങൾ, ലഹരി ഉപയോഗം എന്നിങ്ങനെയുള്ള മാനസികപ്രശ്നങ്ങളും വിവാഹേതരബന്ധങ്ങളും മൊക്കെ മലയാളി സമൂഹത്തെയാകമാനം ഗ്രസിച്ചിരിക്കുന്നു.

ശരിയായ രീതിയിലുള്ള സാമ്പത്തിക ആസൂത്രണമില്ലായ്മകൊണ്ട് കടക്കണിയിലകപ്പെട്ട് മാനസിക സംഘർഷം വന്ന് ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരുടെ എണ്ണം നാൾക്കു നാൾ വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. കുടുംബ ആത്മഹത്യകളിൽ കേരളം നാലാം സ്ഥാനത്താണ് നാഷണൽ ക്രൈം റെക്കോർഡ്സ് ബ്യൂറോയുടെ കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ആത്മഹത്യ ചെയ്തവരിൽ 55% പേരും സ്ത്രീകളും അതിൽ ബഹുഭാഗവും കുടുംബിനികളുമാണെന്ന യാഥാർത്ഥ്യവും നാം വിസ്മരിക്കരുത്. ആത്മഹത്യക്ക് പ്രേരിപ്പിച്ച കാരണങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്താൽ കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളാണ് പ്രധാന കാരണം എന്ന് മനസ്സിലാകും. ഭർത്താവിന്റെ അമിത മദ്യപാനവും അതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക-സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങളും വരവിൽ കവിഞ്ഞ ചെലവും, കുടുംബ ബഡ്ജറ്റിന്റെ പാകപിഴകളും ഒക്കെയാകണം കേരളത്തിൽ ആത്മഹത്യകൾ കൂടാൻ കാരണം.

കേരളീയ സമൂഹത്തിൽ പണക്കാരനും പാവപ്പെട്ടവനും തമ്മിലുള്ള അന്തരം എപ്പോഴും നിലനിൽക്കുന്നു. സമ്പന്നരുടെ ജീവിതശൈലി അനുകരിക്കാൻ ഇടത്തരക്കാരും പാവപ്പെട്ടവരും നടത്തുന്ന ആശാസ്യമല്ലാത്ത ശ്രമങ്ങളാണ് പലപ്പോഴും സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്. ബ്ലേഡു മാഫിയകളിൽനിന്നും കൊള്ളപ്പലിശക്ക് പണം കടം വാങ്ങിയും ആകെ സമ്പാദ്യമായുള്ളൊരു വീട് പണയപ്പെടുത്തിയും, പലിശരഹിതമെന്ന പരസ്യങ്ങളുടെ വലയിൽ വീണ് ടിവി, ഫ്രിഡ്ജ്, കാർ എന്നിവ വാങ്ങിക്കൂട്ടിയും അയൽവാസിയായ പണക്കാരനോട് മത്സരിക്കാൻ പാഴ്ശ്രമങ്ങൾ നടത്തുന്ന മലയാളികൾ ഇന്ന് ഒട്ടേറെയുണ്ട്. 1980-90 കാലഘട്ടത്തിൽ ഗൾഫ് പണത്തിന്റെ കുത്തൊഴുക്ക് കേരളത്തിലെ ഇടത്തരക്കാരുടെ ജീവിതനിലവാരം വളരെയേറെ മെച്ചപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. എന്നാൽ അന്താരാഷ്ട്രതലത്തിൽ പെട്രോളിയത്തിന്റെ വിലയിടിഞ്ഞതും കോവിഡാനന്തരപ്രശ്നങ്ങളും ഗൾഫ് സാമ്പത്തികമേഖലയെ ഇന്നു പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു. തുച്ഛമായ വേതനത്തിന് ജോലി ചെയ്യാനാകാതെ തൊഴിലുപേക്ഷിച്ച് ഗൾഫുനാടുകളിൽനിന്നും തിരിച്ചുവരുന്ന മലയാളികളുടെ എണ്ണം നാൾക്കു നാൾ വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. കുറച്ചുകാലം മുമ്പുവരെ മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതം നയിച്ചിരുന്ന, തുടർന്നുവന്ന മാറ്റങ്ങൾക്കനുസൃതമായി ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റം വരുത്താൻ ആഗ്രഹിക്കാത്ത, അല്ലെങ്കിൽ അങ്ങനെ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ തന്നെ അയൽക്കാരനായ പണക്കാരൻ തന്നെപ്പറ്റി എന്തു കരുതുമെന്ന് ചിന്തിക്കുന്ന മലയാളി ബ്ലേഡ് മാഫിയകളെയും മറ്റും അഭയം പ്രാപിക്കുന്നു. തുടർന്ന് കടുത്ത കടക്കണിയിൽ അകപ്പെടുന്ന ഇക്കൂട്ടർ മദ്യം, മയക്കുമരുന്നും, സൈബർ ബന്ധങ്ങൾ, വിവാഹേതര ബന്ധങ്ങൾ എന്നിവയിൽ താൽക്കാലിക ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുന്നു. പക്ഷേ അനാശാസ്യകരമായ അത്തരം പ്രവർത്തികൾ വിഷാദാവസ്ഥ, സംശയരോഗം തുടങ്ങിയ കടുത്ത മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ, ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ, കുടുംബബന്ധങ്ങളുടെ തകർച്ച എന്നിവയിലേക്ക് നയിക്കുമെന്ന് ഒരിക്കലും ചിന്തിക്കാറില്ല.

പഴയ കാലത്തെ മലയാളികളുടെ ഇടയിൽ നിലനിന്നിരുന്നതുപോലുള്ള നല്ല ആശയവിനിമയത്തിന്റെ അഭാവം ഇന്നത്തെ കേരളത്തിന്റെ ഒരു വലിയ ശാപമാണ്. കുടുംബത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക സ്ഥിതി, സാമ്പത്തികാസൂത്രണം എന്നിവയെപ്പറ്റിയുള്ള ചർച്ചകൾ ഇന്ന് ജീവിതപങ്കാളികൾക്കിടയിൽപോലും വേണ്ട രീതിയിൽ നടക്കുന്നില്ലെന്നതാണ് ഖേദകരമായ വസ്തുത. ആഡംബരജീവിതം നയിക്കാൻ ധനസമ്പാദനത്തിനായി അവിഹിതമാർഗ്ഗങ്ങളുൾപ്പെടെ എല്ലാ മാർഗ്ഗങ്ങളും സ്വീകരിച്ച് സ്വന്തം പങ്കാളിയോടുപോലും കിടമത്സരത്തിലേർപ്പെട്ട് വഴക്കടിച്ചു പിരിയുന്ന സംഭവങ്ങളും ഇന്ന് ഒട്ടേറെയുണ്ട്.

പാരമ്പര്യമൂല്യങ്ങൾ തികച്ചും അന്യമായ കുട്ടികളാണ് ഇന്ന് മലയാളികൾ വിദ്യാഭ്യാസപരവും തൊഴിൽപരവുമായ കുട്ടികളുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ പലപ്പോഴും അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന് പുല്ലുവില കൽപ്പിക്കാത്ത മാതാപിതാക്കൾക്ക് മുന്നിൽ

അടിയറ വയ്ക്കേണ്ടിവരുന്നു. ഇങ്ങനെ ജീവിതം കഴിച്ചുകൂട്ടാൻ നിർബന്ധിതരാകുന്നത് കൂട്ടികളിൽ കടുത്ത മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. കടുത്ത മാനസികസമ്മർദ്ദം മൂലം ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ടുകളിലും ലഹരിവസ്തുക്കളിലും ആത്മഹത്യയിലും അഭയം പ്രാപിക്കുന്ന കൗമാരക്കാരുടെ എണ്ണം കേരളത്തിൽ ദിനംപ്രതി കൂടിവരികയാണെന്ന് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

മലയാളികൾക്കിടയിൽ പെരുകുന്ന ആത്മഹത്യകൾക്ക് പിന്നിലെ മുഖ്യ വില്ലൻ മദ്യമാണെന്നതിൽ തർക്കമില്ല. ജന്മദിനാഘോഷവും ശവസംസ്കാരവുമെല്ലാം; പ്രമോഷനും, പെൻഷൻപറ്റലും, സസ്പെൻഷനും, ഡിസ്‌മിസ്സലും മദ്യത്തിന്റെ അകമ്പടിയില്ലാതെ നടത്തുന്നതിനെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കാൻപോലും നമുക്കിന്ന് പ്രയാസമാണ്. മദ്യപാനശീലം സൃഷ്ടിക്കുന്ന മാനസികപ്രശ്നങ്ങളും സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിയും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും, കുറ്റകൃത്യങ്ങളും, വാഹനാപകടങ്ങളും കേരളത്തിൽ ദിനംപ്രതി കൂടിവരുന്നു.

നൂറു ശതമാനം സാക്ഷരത കൈവരിച്ചുവെന്ന് അഭിമാനിക്കുന്ന സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. എന്നിരുന്നാലും അഭ്യസ്തവിദ്യരായ തൊഴിൽരഹിതരുടെ ദീനരോദനങ്ങളാണ് എണ്ണം മുഴങ്ങി കേൾക്കുന്നത്. മുക്കിലും മൂലയിലും മെഡിക്കൽ കോളേജും എഞ്ചിനീയറിംഗ് കോളേജും മറ്റു നിരവധി പ്രൊഫഷണൽ കോളേജുകളുമുള്ള നമ്മുടെ കൊച്ചു സംസ്ഥാനത്ത് ഇവർ കൈവരിച്ച വിദ്യാഭ്യാസയോഗ്യതക്കനുസരിച്ച് ജോലി ലഭിക്കാത്തതും സംഘർഷങ്ങൾക്ക് ആക്കം കൂട്ടുന്നു. രുക്ഷമായ തൊഴിലില്ലായ്മ സൃഷ്ടിക്കുന്ന സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധി വളരെയേറെ ഗുരുതരമാണ്. നമ്മുടെ പരമ്പരാഗത നാണ്യവിളകളായ തേങ്ങ, റബ്ബർ എന്നിവയുടെ വിലയിടിവ് തുടർക്കഥയായിരിക്കുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ കൂട്ട ആത്മഹത്യകൾക്ക് ആക്കം കൂട്ടുന്ന പ്രതികൂലമായ സാമ്പത്തിക സ്ഥിതിയാണ് ഇന്നു കേരളസമൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നത്.

കൂടിയ ആയുർദൈർഘ്യവും സ്ത്രീകളെ വെറുമൊരു ഉപഭോഗവസ്തുവായി കാണുന്ന മലയാളിയുടെ മാറിയ സംസ്കാരവും വ്യഭജനങ്ങളെയും സ്ത്രീകളെയും എന്തിനേറെ പിഞ്ചുകൂട്ടികളെപ്പോലും തികഞ്ഞ അരക്ഷിതാവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. പഴയ പാരമ്പര്യവും കാഴ്ചപ്പാടുകളും വച്ചുപുലർത്തുന്ന വ്യഭജനങ്ങൾക്കും സൈബർലോകത്തും സോഷ്യൽ മീഡിയകളിലും മുഴുകുന്ന യുവജനങ്ങൾക്കുമിടയിൽ നികത്താനാകാത്ത അന്തരം നിലനിൽക്കുന്നുവെന്നത് ആർക്കും നിഷേധിക്കാനാകാത്ത യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. പ്രായമായവരെ വ്യഭജനങ്ങളിലും മറ്റും നടതള്ളുകയും അവർ മരിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ശവസംസ്കാരത്തിനു ഫോട്ടോഷൂട്ടിന് മാത്രം എത്തിച്ചേരുന്ന ഭാര്യയും ഭർത്താവുമായി മലയാളി മാറിപ്പോയിരിക്കുന്നു. ശാരീരികവും മാനസികവും സാമ്പത്തികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിച്ച് വീടുകളിലും വ്യഭജനങ്ങളിലും ഒറ്റപ്പെട്ട അവസ്ഥയിൽ കഴിയുന്ന വ്യഭജനങ്ങളുടെ എണ്ണം കേരളത്തിൽ കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കുടുംബാംഗങ്ങൾ കൈയൊഴിയുന്ന പ്രായമേറിയവരെ സംരക്ഷിക്കാനും പുനരധിവാസിപ്പിക്കാനുമുള്ള ഫലപ്രദമായ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാൻ നമ്മുടെ ഭരണകൂടത്തിന് കഴിയുന്നില്ലെന്ന് അത്യന്തം ഖേദകരംതന്നെ. വെറും സ്വാർത്ഥത മാത്രം മുഖമുദ്രയാക്കിയ മലയാളികൾ വ്യഭജനങ്ങളിലും മറ്റും നടതള്ളുന്നവരുടെ എണ്ണം സമീപഭാവയിൽതന്നെ ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല.

ആത്മഹത്യ ഒരു പ്രശ്നത്തിനും പരിഹാരമല്ലെന്ന് എല്ലാവർക്കുമറിയാവുന്ന യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. ചില ആളുകൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരെ ഭീരുക്കളായി വിശേഷിപ്പിക്കാറുണ്ട്. പക്ഷേ ഈ വാദം തീർത്തും ശരിയല്ല. ഓടിപ്പാഞ്ഞുവരുന്ന ട്രെയിനിന്റെ മുന്നിലേക്ക് എടുത്തുചാടാനും ദോഷമാസകലം നീറുന്ന പൊള്ളലേറ്റ് വെന്തുമരിക്കാനും മനോധൈര്യം കൂടിയേതീരു. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തികഞ്ഞ അനിശ്ചിതത്വവും കടുത്ത മാനസികസമ്മർദ്ദത്തെ തുടർന്ന് തലച്ചോറിലെ രാസഘടകങ്ങളിൽ വരുന്ന മാറ്റവുമാണ് അതിസാഹസികത നിറഞ്ഞ മനോധൈര്യം അൽപ്പനേരത്തേക്കെങ്കിലും കൈവരിക്കാൻ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരുടെ ആത്മാക്കൾക്ക് മോക്ഷം ലഭിക്കില്ലെന്നും മറ്റുമുള്ള ചില മതവിശ്വാസങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും മലയാളികൾക്കിടയിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ആത്മഹത്യകൾ എല്ലാ മതസങ്കല്പങ്ങളെയും അതിവർത്തിക്കുന്നുവെന്ന സൂചന നൽകുന്നു.

പഴയ സാമൂഹ്യ-സാംസ്കാരിക കൂട്ടുകുടുംബവ്യവസ്ഥയിലേക്കുള്ള തിരിച്ചുപോക്കാണ് മലയാളിയുടെ അനിശ്ചിതത്വവും അരക്ഷിതാവസ്ഥയും തടയാനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗം. എന്നാൽ വൽക്കരണം സംഭവിച്ച ഇക്കാലത്ത് പഴയ സമ്പ്രദായത്തിലേക്കുള്ള തിരിച്ചുപോക്ക് സാധ്യമാണോയെന്നതിലും സംശയമുണ്ട്. ആത്മാർത്ഥതയും സുതാര്യതയും കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ നല്ല രീതിയിലുള്ള ആശയവിനിമയവും പുലർത്താൻ എല്ലാവരും ശ്രദ്ധിക്കണം. മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവരെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആവശ്യമായ പ്രതിരോധ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാൻ കുടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിനും ബാധ്യതയുണ്ട്. സർക്കാർ മുൻകൈ എടുത്താൽ ഇത്തരക്കാർക്കുവേണ്ടി കൗൺസിലിംഗ് സെന്ററുകൾ പഞ്ചായത്തുകൾതോറും സ്ഥാപിക്കാൻ കഴിയും. പേരോ സ്വന്തം മേൽവിലാസമോ നൽകാൻ താല്പര്യമില്ലാത്ത സ്വകാര്യ ദുഃഖങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുവാൻ ഈ മേഖലയിൽ പ്രാവീണ്യം ലഭിച്ച കൗൺസിലർമാരെ ടെലിഫോൺ കൗൺസിലിംഗിനായി വിനിയോഗിക്കുന്നത് നല്ലൊരു പ്രതിരോധമാർഗ്ഗം ആയിരിക്കും. ആരോഗ്യപരമായ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവുകൾ പഠന സിലബസിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കുന്നത് കുട്ടികളിൽ ചെറുപ്പത്തിൽതന്നെ മാനസിക പ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും.
