

പെരുകുന്ന ആത്മഹത്യ - തളരാത്ത പ്രതിരോധം

Dr. P.N. Suresh Kumar, MD,DPM,DNB,PhD, MRC Psychiatry
Professor of Psychiatry
KMCT Medical College, Calicut

നാൾക്കുനാൾ വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആത്മഹത്യാനിരക്ക് കേരളത്തിലെ ആരോഗ്യരംഗത്ത് ഒരു ഗുരുതര പ്രശ്നമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. കഴിഞ്ഞ കുറേ വർഷങ്ങളായി കേരളത്തിലെ ആത്മഹത്യാനിരക്ക് ഭാരതത്തിലെ നിരക്കിനേക്കാൾ ഏകദേശം മൂന്നിരട്ടിയാണ്. അതായത് ഒരു ലക്ഷത്തിൽ 24 പേർ കേരളത്തിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു. ദേശീയനിരക്ക് ഒരു ലക്ഷത്തിൽ 10.6 ആണ്. ഓരോ വർഷവും ശരാശരി 9000 പേർ കേരളത്തിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു. വികസിത രാജ്യമായ അമേരിക്കയിൽപോലും ആത്മഹത്യാനിരക്ക് ലക്ഷത്തിൽ പന്ത്രണ്ടേയുള്ളൂ. കഴിഞ്ഞ പത്തു വർഷ കാലയളവിൽ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് ആത്മഹത്യയിൽ 56.4 ശതമാനം വർദ്ധനയുണ്ടായപ്പോൾ അപകരമരണത്തിൽ 3.9 ശതമാനമാണ് വർദ്ധന. ഇതും പുതിയ നിഗമനങ്ങൾ ശരിയാണെന്ന് തെളിയിക്കുന്നു. കേരളത്തിൽ പ്രതിദിനം 24 പേർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു. പതിനഞ്ചിനും 45 വയസ്സിനും ഇടയ്ക്കുള്ളവരാണ് കൂടുതലും ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത്. സമൂഹത്തിന്റെ നട്ടെല്ലായ യുവാക്കളെയാണ് നമുക്ക് ഇങ്ങനെ നഷ്ടപ്പെടുന്നത്. പുരുഷന്മാരും സ്ത്രീകളും തമ്മിലുള്ള അനുപാതം 3:1 ആണ്. ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആത്മഹത്യകൾ നടക്കുന്നത് വയനാട്, കൊല്ലം, ഇടുക്കി ജില്ലകളിലാണ്. കാർഷികോല്പന്നങ്ങളുടെ കുത്തനെയുള്ള വിലയിടിവും കാർഷിക വിപണിയുടെ അനിശ്ചിതത്വവും കാർഷിക പ്രവൃത്തി ലാഭകരമല്ലാതാകുന്നതും കർഷകരും, കാർഷിക ജോലിക്കാരും കൂടുതലുള്ള ജില്ലകളിൽ ആത്മഹത്യകൾ കൂടാൻ കാരണമായിട്ടുണ്ട്. ആത്മഹത്യ ഏറ്റവും കുറവ് നടക്കുന്നത് മലപ്പുറം ജില്ലയിലാണ്. മതപരമായ വിലക്കുകളാകാം മുസ്ലിം മതവിഭാഗം അധികമുള്ള ഈ ജില്ലയിൽ ആത്മഹത്യ കുറയാനുള്ള കാരണം എന്ന് അനുമാനിക്കുന്നു.

ആത്മഹത്യാശ്രമം

സർക്കാർ കണക്കുകൾ എന്താണെങ്കിലും യഥാർത്ഥത്തിൽ ആത്മഹത്യാനിരക്ക് ഇതിലും കൂടുതലാകാനാണ് സാധ്യത. ആത്മഹത്യാശ്രമം നിയമപരമായി കുറുമായതു കൊണ്ടും കുടുംബത്തിന് മോശപ്പെടുണ്ടാക്കുന്ന സംഭവമായതുകൊണ്ടും ഭൂരിഭാഗം പേരും ഈ വസ്തുത ആശുപത്രി അധികൃതരിൽനിന്നും മറച്ചുവെച്ച് മറ്റു പല കാരണങ്ങളും നൽകാനാണ് പതിവ്. എന്നിരുന്നാലും കൊലപാതകങ്ങളെ ആത്മഹത്യയാക്കി മാറ്റുന്ന സംഭവങ്ങളും വിരളമല്ല. ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ച് ഒട്ടൊക്കെ യഥാർത്ഥമായ കണക്കുകൾ ലഭിക്കുമ്പോൾ ആത്മഹത്യാശ്രമങ്ങളെക്കുറിച്ച് അധികൃതരോട് പറയാത്തതും ഈ നിരക്ക് കണ്ടുപിടിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്നു. പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ആത്മഹത്യക്ക് ശ്രമിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരുടെ ഏകദേശം പത്തുമടങ്ങ് വരുമെന്നാണ്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ പ്രതിവർഷം ഏകദേശം 84310 പേരെങ്കിലും സംസ്ഥാനത്ത് ആത്മ

ഹത്യാശ്രമം നടത്തുന്നുണ്ടാകണം. അതായത് പ്രതിദിനം 231 പേർ.

കേരളത്തിൽ അടുത്ത കാലത്ത് വ്യാപകമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മറ്റൊരു പ്രവണത കുടുംബ ആത്മഹത്യകളാണ്. ഇതിനെ കുട്ടക്കൊലപാതകം എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന താകും കുടുതൽ ശരി. കാരണം, ഇത്തരം കുട്ടമരണങ്ങളിൽ ഒരു വ്യക്തി മാത്രമേ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നുള്ളൂ. മറ്റുള്ളവരെ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്ന വ്യക്തി കൊല്ലുകയോ അല്ലെങ്കിൽ നിരന്തരമായി നിർബന്ധിച്ച് ആത്മഹത്യയിലേക്ക് വലിച്ചിഴക്കുകയോ ആണ്. ഭർത്താവും ഭാര്യയും കുഞ്ഞുങ്ങളുംകൂടി ഒന്നിച്ചുള്ള കുട്ടമരണങ്ങൾ ഇന്ന് പത്രമാധ്യമങ്ങളിൽ ചിത്രമടക്കം ഒരു പ്രധാന വാർത്തയായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്.

തങ്ങളുടെ കൂടപ്പിറപ്പും കുഞ്ഞുങ്ങളും കൂടെ ചേർന്നില്ലെങ്കിൽ ആത്മഹത്യ പൂർണ്ണമാകില്ലെന്ന വിചാരമായിരിക്കണം ഇത്തരം കുട്ടമരണങ്ങൾക്ക് പ്രചോദനം. മരണശേഷം തങ്ങളുടെ ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കകളായിരിക്കണം കുഞ്ഞുങ്ങളെക്കൂടി മരണത്തിലേക്ക് തള്ളിവിടാൻ കാരണം.

എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും എളുപ്പത്തിൽ കിട്ടുന്ന പരിഹാരമായ ആത്മഹത്യയിൽ ചിലർ തങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളെക്കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തുന്നു. മറ്റുള്ളവരെക്കൂടി ജീവിതക്ലേശങ്ങളിൽനിന്ന് മോചിപ്പിക്കുന്നത് അവരോടുള്ള ദാക്ഷിണ്യമാണമെന്ന തോന്നലാകാം ഇതിന് കാരണം. ഇതുമൂലം നിരപരാധികളും ഹതഭാഗ്യരുമായ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് സ്വന്തം അറിവോ ഇഷ്ടമോ ഇല്ലാതെ ദുർമരണം വരിക്കേണ്ടിവരുന്നു.

ഇതിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ യോജിച്ച തീരുമാനമെന്ന നിലയ്ക്കുള്ള കുട്ടആത്മഹത്യയും അപൂർവമായി ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. പരിഹരിക്കാനാവാത്ത കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ, സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ട്, സമൂഹത്തിൽനിന്നുള്ള ഒറ്റപ്പെടൽ, മദ്യപാനം മൂലം ചിട്ടയില്ലാത്ത ജീവിതം എന്നിവ ദീർഘനാൾ തുടരുമ്പോൾ കുടുംബം നിരാധീനപ്പെട്ടുപോകും എന്ന് സ്വയം മനസ്സിലാക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ ഭാര്യയെയും കുഞ്ഞുങ്ങളെയും ആത്മഹത്യയിലേക്ക് സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിയുന്നു. പത്രം, ടിവി എന്നിവ ആത്മഹത്യക്ക് നൽകുന്ന അമിതപ്രാധാന്യം തങ്ങളുടെ തീരുമാനങ്ങൾക്ക് പ്രേരകശക്തിയാകുന്നതിനാൽ ആത്മഹത്യ ജീവിതപ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള ഒരു പോംവഴിയായി തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ ജനങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നുമുണ്ട്. മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് കേരളത്തിൽ കുടുംബ ആത്മഹത്യകൾ കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

ഏത് വിഭാഗക്കാരാണ് കുടുതൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത്?

കേരളത്തിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരിൽ ഏറെയും വീട്ടമ്മമാരാണ്. ആത്മഹത്യ ചെയ്തവരിൽ 78 ശതമാനവും വിവാഹിതരാണ് എന്നതാണ് മറ്റൊരു പ്രത്യേകത. പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവർ ഏറെയും അവിവാഹിതരാണ്. ചിലർക്കെങ്കിലും വിവാഹം കഴിച്ചാൽ മാനസികരോഗം മാറും എന്ന ഒരു ധാരണ ഉണ്ട്. മാനസികമായി പക്ഷതയില്ലാത്ത ഇത്തരക്കാർ വിവാഹം ചെയ്തതിനുശേഷം കുടുംബബന്ധങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അലോസരങ്ങളും അത് നേരിടാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മയും ആയിരിക്കണം ഒരു പക്ഷേ, ആത്മഹത്യയിൽ കലാശിക്കുന്നത്.

ആത്മഹത്യക്ക് സ്വീകരിച്ച മാർഗ്ഗങ്ങൾ

തുങ്ങിമരണവും, വിഷം കഴിച്ചുമാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആളുകൾ കേരളത്തിൽ

ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത്. കമ്പോളത്തിൽ യഥേഷ്ടം കീടനാശിനികൾ ലഭിക്കുന്നതും യാതൊരു രേഖകളും ഇല്ലാതെ ആവശ്യക്കാർക്ക് ലഭിക്കുന്നതും ആയിരിക്കാം വിഷം കഴിച്ചുള്ള ആത്മഹത്യകൾ കൂടാൻ കാരണം.

ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

പോലീസ് രേഖകളനുസരിച്ച് കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളാണ് ഭൂരിഭാഗം ആത്മഹത്യകൾക്കും പിന്നിൽ. കുട്ടുകുടുംബ വ്യവസ്ഥിതിയിൽനിന്ന് അണുകുടുംബത്തിലേക്കുള്ള പരിണാമം ആത്മഹത്യാപ്രവണതയ്ക്ക് ആക്കം കൂട്ടുന്നു. കേരളത്തിൽ മാനസികരോഗങ്ങൾ കാരണം ആത്മഹത്യ ചെയ്തവരുടെ നിരക്ക് ദേശീയ നിരക്കിനേക്കാൾ കൂടുതലാണ്. മാനസികരോഗങ്ങളിൽ വിഷാദരോഗം, സ്കീസോഫ്രീനിയ, അമിതമദ്യപാനം എന്നീ രോഗങ്ങളിൽ ആത്മഹത്യ സാധ്യത 10 മുതൽ 15 ശതമാനമാണ്.

സമൂഹത്തിന്റെ പങ്ക്

ഒരു വ്യക്തിയെ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് തള്ളിവിടുന്നതിൽ സമൂഹവും വ്യക്തമായ പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിലെ സങ്കീർണത വ്യക്തികളുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന സംഘർഷങ്ങളെ കൂടുതൽ സങ്കീർണമാക്കുന്നു. ഇപ്പോഴത്തെ വ്യാപകമായ ഉപഭോഗസംസ്കാരവും പൊതുജീവിതത്തിലെ മൂല്യച്ഛേദിയുമാണ് ഇതിന് മുഖ്യകാരണം. ടെലിവിഷനും മറ്റു മാധ്യമങ്ങളും സമ്പന്നരുടെ ഉപഭോഗസാധ്യതകളെയാണ് ഉയർത്തിക്കാട്ടുന്നത്. ഇവയുടെ വശീകരണത്തിൽ നിത്യവൃത്തിക്ക് ഞെരുങ്ങുന്നവർപോലും കടമെടുത്ത് സാധനങ്ങൾ വാങ്ങിക്കൂട്ടുകയും തുടർന്ന് കടക്കണിയിൽനിന്ന് കരകയറാൻ കഴിയാതെ ആത്മഹത്യയിൽ ശരണംപ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ സ്വയം ഉണ്ടാക്കിവെക്കുന്ന സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളാണ് പത്രത്തിൽ പൊതുവെ ആത്മഹത്യക്ക് കാരണമായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നത്.

കൂടാതെ അമിത മദ്യപാനം, ഓരോ മേഖലയിലും വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന മത്സരം എന്നിവയും ശരാശരി കേരളീയനെ നിസ്സാരപ്രശ്നങ്ങളെപ്പോലും നേരിടാൻ കഴിയാത്തവരാക്കി ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

പരമാവധി ഒന്നോ രണ്ടോ കുട്ടികൾ മാത്രമുള്ള അണുകുടുംബങ്ങളിൽ തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളോടുള്ള അമിതലാളനംമൂലം അവരുടെ ഏതൊരാവശ്യവും ഉടനടി നിറവേറ്റുവാൻ മാതാപിതാക്കൾ ഉത്സുകരാണ്. ഇത്തരം കുട്ടികൾ വളർന്ന് വലുതാകുമ്പോൾ ആശകൾക്ക് ഭംഗം വന്നാൽ അക്ഷമരാകുന്നു. ഇതെല്ലാം മൂലം നമ്മുടെ വളരുന്ന തലമുറ ജീവിതത്തിലെ പ്രതികൂലസാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടുവാനും അവയെ അതിജീവിക്കുവാനും കഴിവില്ലാത്തവരായി മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, ആത്മഹത്യ എന്നിവയിൽ അഭയം തേടുന്നു.

സൂചനകളെ അവഗണിക്കരുത്

ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും തന്റെ മനസ്സിലുള്ള ആശയം പ്രത്യക്ഷമായോ പരോക്ഷമായോ നേരത്തേതന്നെ സൂചിപ്പിക്കാറുണ്ട്. പക്ഷേ, ഈ കാര്യം മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടാതെ പോകുന്നതോ, അത് ലഘുവായി കാണുന്നതോ മൂലം വേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ ഒന്നും എടുക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നു. ആത്മഹത്യയുടെ കാര്യത്തിലെങ്കിലും 'കുരയ്ക്കും നായ കടിക്കില്ല' എന്ന പഴമൊഴി തെറ്റാണ്. വ്യക്തി നേരിട്ട് പറഞ്ഞില്ലെങ്കിൽകൂടിയും അയാളുടെ പെരുമാറ്റ രീതിയിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ മുഖേന

ഇത് കണ്ടുപിടിക്കാനാകും. ഉറക്കമില്ലായ്മ, വിഷാദം, ഉത്സാഹക്കുറവ്, നിർവികാരത, ക്ഷീണം, അശ്രദ്ധ, അമിതമായ കുറ്റബോധം, പരിഭ്രാന്തി, ആശയക്കുഴപ്പം, സ്ഥലകാലബോധമില്ലായ്മ, ലഹരിസാധനങ്ങളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം, വിൽപത്രം തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കൽ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടേണ്ട കാര്യങ്ങളാണ്.

ആത്മഹത്യാനിരക്ക് എങ്ങിനെ കുറയ്ക്കാം?

ആത്മഹത്യകൾ തടയാനുള്ള പ്രതിവിധികൾ ഓരോ വ്യക്തിയും സമൂഹവും ഒരു പോലെ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. വരവിനനുസരിച്ച് പണം ചെലവാക്കുക, മദ്യം, മയക്കുമരുന്നിന് എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക, സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ ബന്ധുക്കളോടോ, വേണ്ടപ്പെട്ടവരോടോ കൂടി യാലോചിച്ച് പരിഹരിക്കുക, മാനസികരോഗങ്ങൾ തുടക്കത്തിലേതന്നെ കണ്ടുപിടിച്ച് ചികിത്സിക്കുക എന്നിവയിലൂടെ ആത്മഹത്യാനിരക്ക് ഒരു പരിധിവരെ കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ പരിഹാരം കാണണം.. മറ്റൊരു മാർഗ്ഗം എല്ലാ ജില്ലകളിലും ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധകേന്ദ്രങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുക എന്നതാണ്. ആത്മഹത്യാചിന്തയുള്ള ആളിന് ഏത് സമയത്തും സഹായത്തിന് സമീപിക്കാവുന്ന ടെലിഫോൺ ബിഫ്രണ്ടിംഗ് വഴിയും കുറച്ച് പേരെ അതിൽനിന്നും പിന്തിരിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. കമ്പോളത്തിൽ കീടനാശിനികളുടെ സുഗന്ധമായ ലഭ്യത നിയമംമൂലം ഇല്ലാതാക്കിയാൽ വിഷം കഴിച്ചുള്ള മരണം ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കാം. ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പ് ഇല്ലാതെ മരുന്ന് ലഭിക്കുന്ന പ്രവണതയും ഇല്ലാതാക്കിയാൽ അമിത അളവിൽ ഗുളികകൾ കഴിച്ചുള്ള മരണം കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. ആത്മഹത്യക്ക് കാരണമായേക്കാവുന്ന മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന മാർഗം നമ്മുടെ ഓരോ പൗരനേയും സാമൂഹിക, സാമ്പത്തിക, ജീവിതമേഖലകളിലെ ഏതൊരു പ്രതിസന്ധിയേയും ധൈര്യമായി നേരിടാൻ സജ്ജമാക്കുക എന്നതാണ്.