

പുരുഷന്മാരിൽ ആത്മഹത്യ കൂടുതലോ?

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ
പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്
കോഴിക്കോട്

പ്രസിദ്ധ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഷ്നീഡ്മാന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗമായി ചിലർ കരുതുന്ന രോഗാതുരമായ ആത്മഹത്യ അനേകം വ്യാപ്തിയിലുള്ള ബോധപൂർവ്വമായ സ്വയം നശീകരണ പ്രവർത്തിയാണ്. കടുത്ത യാതനകളിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടാനുള്ള അവസാന മാർഗ്ഗമായാണ് പലരും ആത്മഹത്യയെ കാണുന്നത്.

ഒരു വലിയ പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രശ്നംകൂടിയാണ് ആത്മഹത്യ. ലോകമെമ്പാടും ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും പുരുഷന്മാരാണെങ്കിലും (70 ശതമാനവും) സ്ത്രീകളുടെ എണ്ണം കുറവല്ല (30 ശതമാനം). എന്നിരുന്നാലും ഭാരതത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചും കേരളത്തിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരുടെ പുരുഷ-സ്ത്രീ അന്തരം കുറഞ്ഞുവരികയാണ്.

ലോകത്ത് സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പുരുഷ ആത്മഹത്യകളിൽ 24 ശതമാനവും ഇന്ത്യയിൽ നിന്നാണെന്ന് 2016ൽ നടന്ന ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ പഠനം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. 1990ൽ ഇത് 18 ശതമാനമായിരുന്നു. ഇതേ കാലയളവിൽ 1990ൽ സ്ത്രീ ആത്മഹത്യകളിൽ ഇന്ത്യയിൽനിന്നുള്ള വിഹിതം 25 ശതമാനമായിരുന്നുവെങ്കിൽ 2016ൽ അത് 36 ശതമാനമായി ഉയർന്നു. ഇന്ത്യയിൽ സ്ത്രീ ആത്മഹത്യകൾ പുരുഷ ആത്മഹത്യകളെ അപേക്ഷിച്ച് കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നാണ് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

പുരുഷന്മാരെ അപേക്ഷിച്ച് സ്ത്രീ ആത്മഹത്യ കൂടുതലുള്ള ഒരേ ഒരു രാജ്യം ചൈനയാണ്. (പുരുഷസ്ത്രീ അനുപാതം 8:10). ചൈനയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ മാനസികവും ശാരീരികവും, വൈകാരികവും, കുടുംബപരവും, സാമ്പത്തികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവർ സ്ത്രീകളാണ് എന്ന് പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു.

പ്രായം കൂടുന്തോറും പുരുഷ ആത്മഹത്യ കൂടുന്നതായും ആഗോളാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ 18 വയസിന് താഴെയുള്ളവരുടെ ആത്മഹത്യയിൽ പെൺകുട്ടികൾക്കാണ് മുൻതൂക്കം (ആൺകുട്ടി: പെൺകുട്ടി അനുപാതം 4.7:5.3).

ആത്മഹത്യയുടെ കാര്യത്തിൽ മുൻപന്തിയിൽ പുരുഷന്മാരാണെങ്കിലും വിജയിക്കാത്ത ആത്മഹത്യകളിൽ എപ്പോഴും മൂന്നിൽ നിൽക്കുന്നത് സ്ത്രീകളാണ് (പുരുഷ സ്ത്രീ അനുപാതം 3:1). സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്ന സ്ത്രീകളുടെ സഹായത്തിനുള്ള മുറവിളിയായിരിക്കും ഒരുപക്ഷേ ഇത്തരം ആത്മഹത്യാശ്രമങ്ങൾ. ഏതാണ്ട് 3 കോടി 30 ലക്ഷം ജനസംഖ്യയുള്ള കേരളത്തിൽ പകുതിയിൽ താഴെ മാത്രമേ (1 കോടി 55 ലക്ഷം) പുരുഷന്മാരുള്ളൂ. അതായത് 43 ശതമാനം. എന്നിരുന്നാലും മൊത്തം ആത്മഹത്യകളിൽ 78 ശതമാനവും സംഭവിക്കുന്നത് പുരുഷന്മാരിലാണെന്ന് ഒരു വിരോധാഭാസം തന്നെയായിരിക്കും. ആത്മഹത്യകളിലെ പുരുഷമേധാവിത്വത്തിനായി നിരവധി കാരണങ്ങൾ പറയപ്പെടുന്നുണ്ട്. മറ്റൊരു പ്രത്യേകത 15 വയസ്സിനും 40 വയസ്സിനും ഇടയ്ക്കുള്ള ചെറുപ്പക്കാരിലാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആത്മഹത്യകൾ സംഭവിക്കുന്നത് എന്നുള്ളതാണ്. പുരുഷന്മാരിൽ വൈവാഹിക ജീവിതവും ആത്മഹത്യക്ക് ആക്കം കൂട്ടുന്നു എന്നതാണ്

മറ്റൊരു കണ്ടെത്തൽ. വിവാഹിതരായ 67.8% സ്ത്രീകൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുമ്പോൾ പുരുഷന്മാരിൽ ഈ നിരക്ക് 70.5 ശതമാനമാണ്.

ദിവസകൂലിക്ക് ജോലി ചെയ്യുന്ന പുരുഷന്മാരാണ് (22 ശതമാനം) കേരളത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവർ. തൊട്ടു പിറകിൽ കർഷകരും (13 ശതമാനം) സ്വയം തൊഴിൽ ചെയ്തു ജീവിക്കുന്നവരും (12%) പെടുന്നു.

പുരുഷന്മാരും സ്ത്രീകളും അവലംബിക്കുന്ന ആത്മഹത്യ ശ്രമങ്ങളിലും പ്രകടമായ വ്യത്യാസം കാണാം. തുങ്ങിമരണവും (40 ശതമാനം) വിഷവസ്തുക്കളും (28 ശതമാനം) ആണ് പുരുഷന്മാർ ആത്മഹത്യക്ക് അവലംബിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രധാന മാർഗ്ഗങ്ങൾ. ഓടുന്ന വാഹനത്തിന്റെ മുമ്പലേക്ക് ചാടുക, കെട്ടിടത്തിന്റെ മേലെ നിന്ന് താഴേക്ക് ചാടുക എന്നിങ്ങനെ മരണം ഉറപ്പായ മാർഗ്ഗങ്ങളാണ് പുരുഷന്മാർ കൂടുതലായും തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്. എന്നാൽ സ്ത്രീകളാവട്ടെ ഗുളിക ഓവർഡോസിസ് കഴിക്കുക, വീട്ടിൽ ദൈനംദിന വശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന ക്ലീനിങ്ങ് ലോഷൻ, മണ്ണെണ്ണ എടുത്തു കുടിക്കുക എന്നിങ്ങനെ അത്ര ഗുരുതരമല്ലാത്ത മാർഗ്ഗങ്ങളാണ് ആത്മഹത്യ ശ്രമത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്.

എന്താണ് കാരണം?

അനേക വ്യാപ്തിയിലുള്ള രോഗാവസ്ഥയായ ആത്മഹത്യയെ വിശദീകരിക്കാൻ അത്ര എളുപ്പമല്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ പുരുഷന്മാരിലെ ആത്മഹത്യയെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ അവരുടെ തനതായ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഗണിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പുരുഷന്മാരുടേതായ ജീവശാസ്ത്രം, മനശാസ്ത്രം, സാമൂഹ്യശാസ്ത്രം എന്നിവയ്ക്ക് ആത്മഹത്യയുമായി അടുത്ത ബന്ധമുണ്ട്. അവരുടെ പൗരുഷം അഥവാ പുരുഷമേധാവിത്വം ചെറിയ ആത്മഹത്യ ചിന്തയെപ്പോലും തീവ്രമാക്കി മാറ്റാം. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ലഘു പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ പോലും കൂടുതൽ ഗുരുതരമായ ആത്മഹത്യാരീതി പുരുഷന്മാർ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. മാത്രമല്ല പുരുഷന്മാരിൽ എടുത്തുചാട്ടവും കൂടുതലാണ്. ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽപോലും മറ്റു പരിഹാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാതെ അതിഗുരുതരമായ ആത്മഹത്യാരീതി അവലംബിച്ച് രക്ഷപ്പെടാനാവതെ മരിച്ചുപോകുന്നതാണ് ഒട്ടുമിക്ക പുരുഷ ആത്മഹത്യകളിലും നാം കാണുന്നത്. മാത്രമല്ല, ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ തീരുമാനിച്ചാൽ തീരുമാനിച്ചാൽ അതിനുവേണ്ടി ഏത് തരത്തിലുള്ള വേദനയും ബുദ്ധിമുട്ടും സഹിക്കാൻ പുരുഷന്മാർക്ക് സ്ത്രീകളേക്കാൾ താൽപര്യം കൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ട് ആത്മഹത്യ ചിന്ത ഉടലെടുത്താൽ മരണം സുനിശ്ചിതമായ മാർഗ്ഗവും, സാഹചര്യവും പുരുഷന്മാർ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു.

സ്ത്രീകളുടെ ആത്മഹത്യ ശ്രമങ്ങളെ പ്രതിസന്ധിയിൽനിന്ന് കരകയറാനുള്ള സഹായത്തിന്റെ മുറവിളി ആയിട്ടാണ് കണക്കാക്കുന്നത്. പുരുഷന്മാരെ അപേക്ഷിച്ച് ആത്മഹത്യചിന്ത സ്ത്രീകളിലാണ് കൂടുതൽ ഉണ്ടാകുന്നത്. എന്നിരുന്നാലും കടുത്ത ആത്മഹത്യ വാസന ഇവർക്ക് കുറവായിരിക്കും. മാത്രമല്ല അതുകൊണ്ടുതന്നെ അത്രത്തോളം ഗൗരവമല്ലാത്ത ആത്മഹത്യ ശ്രമങ്ങളാകും ഇവർ അവലംബിക്കുക. ഗുളികകൾ അമിത അളവിൽ കഴിക്കുക, കൈത്തണ്ട മുറിക്കുക എന്നീ ലഘു ആത്മഹത്യ ശ്രമങ്ങളായിരിക്കും അവർ സ്വീകരിക്കുക. തന്മൂലം രക്ഷപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയും കൂടുതലാണ്. അതിഗുരുതരമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും ആത്മഹത്യ ശ്രമം കണ്ടുപിടിച്ച് രക്ഷപ്പെടാതിരിക്കാനായി അതിരഹസ്യമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ പോയി മരിക്കുന്നതും പുരുഷന്മാരിൽ കൂടുതലാണ്.

പുരുഷന്മാരുടെ ആത്മഹത്യക്ക് ആക്കം കൂട്ടുന്ന മറ്റൊരു വസ്തുത സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരോട് പങ്കുവെക്കാനുള്ള വിമുഖതയാണ്. നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ആരോടും തുറന്ന് പറയാതെ മൂടിവെച്ച് സമ്മർദ്ദം കൂടി ആത്മഹത്യയിൽ കലാശിക്കുന്നു. പുരുഷന്മാരിൽ തനിക്ക് എല്ലാം അറിയാം, സഹായത്തിന് ആരുടെയും ആവശ്യമില്ല എന്ന അഹന്ത പൊതുവെ കൂടുതലാണ്. സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധി, തൊഴിലില്ലായ്മ, ആർജ്ജിച്ച വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് അനുസരിച്ച ജോലി ലഭിക്കായ്മ എന്നിവയും പുരുഷന്മാരിൽ സമ്മർദ്ദം ഏറെയുണ്ടാക്കുന്നു. പങ്കാളിയുടെ മരണം, വിവാഹമോചനം എന്നിവയുണ്ടാക്കുന്ന മാനസിക സംഘർഷം സ്ത്രീകളേക്കാൾ കൂടുതൽ ബാധിക്കുന്നത് പുരുഷന്മാരെയാണ്. അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ പുരുഷന്മാർ തികച്ചും ഒറ്റപ്പെട്ടുപോകുമ്പോൾ സ്ത്രീകൾക്ക് ബന്ധുക്കളിൽനിന്നും സഹപ്രവർത്തകരിൽനിന്നും വൈകാരികവും സാമ്പത്തികവുമായ പിന്തുണ ലഭിക്കുന്നു. പുരുഷന്മാരെ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് തള്ളിവിടുന്ന മറ്റൊരു പശ്ചാത്തലം അവരുടെ മദ്യപാനവും മറ്റ് ലഹരി ഉപയോഗ ശീലങ്ങളുമാണ്. മദ്യം തലച്ചോറിൽ നാഡീകോശങ്ങൾ പരസ്പരം ആശയവിനിമയം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സിറോണിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു. സിറോണിന്റെ അളവ് കുറയുന്നത് ആത്മഹത്യാ പ്രവണത ഉണ്ടാക്കുന്നതോടൊപ്പം കൂടുതൽ ഗുരുതരമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ വ്യക്തിയെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. സിറോണിന്റെ അളവ് തലച്ചോറിൽ കുറയുന്നത് വിഷാദരോഗം ഉണ്ടാക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. ഇങ്ങനെയുണ്ടാകുന്ന വിഷാദാവസ്ഥയും, മദ്യപാനം മൂലം ജീവിതത്തിന്റെ സമസ്തമേഖലയിലും സംഭവിക്കുന്ന പരാജയങ്ങളും, പ്രത്യാഘാതങ്ങളും പുരുഷന്മാരെ ആത്മഹത്യയിലേക്കുള്ള ഏറ്റവും അനുകൂലമായ സാഹചര്യം മൊരുക്കുന്നു.

എന്താണ് പരിഹാരം?

നിരവധി പ്രശ്നങ്ങളാൽ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുന്ന പുരുഷന്മാരിൽ ആത്മഹത്യ പരിപൂർണ്ണമായും തടയുക വിഷമകരമായ പ്രവർത്തിയാണ്. സർക്കാരിന്റേയും മതസ്ഥാപനങ്ങളുടെയും മനോരോഗ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന വിദഗ്ധരുടെയും സന്നദ്ധ സംഘടനകളുടെയും കൂട്ടായ പരിശ്രമം ഉണ്ടെങ്കിൽ ഈ ദുഷ്കരമായ പ്രവർത്തി ഒട്ടൊക്കെയഥാർത്ഥ്യമാക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. അതിനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.

1. പുരുഷന്മാർ മടിക്കാതെ സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുംബാംഗങ്ങളോടോ വേണ്ടപ്പെട്ടവരോടോ കൂടിയാലോചിച്ച് പരിഹരിക്കുക.
2. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന പുരുഷന്മാർ സമീപിക്കുന്ന ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലെ ഡോക്ടർമാരും മറ്റ് ജീവനക്കാരും മാനസികാസ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റെ തീവ്രത മനസ്സിലാക്കി അവരെ സഹായിക്കണം. മാനസിക രോഗങ്ങൾ തുടക്കത്തിലെ കണ്ടുപിടിച്ച് ചികിത്സിച്ചാൽ ആത്മഹത്യാ നിരക്ക് ഒരു പരിധിവരെ കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. മദ്യവും മയക്കുമരുന്നിനുമെതിരെയുള്ള ബോധവൽക്കരണവും ഇത്തരം ലഹരിക്കടിമപ്പെട്ടവരെ ഏത്രയും നേരത്തെ കണ്ടെത്തി ചികിത്സക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതും പുരുഷ ആത്മഹത്യ ഒരു പരിധിവരെ കുറയാൻ സഹായിക്കും.
3. വൈകാരിക സംഘർഷങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിന് യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ മുതലായ മാനസിക വ്യായാമ മുറകൾ പരിശീലിപ്പിക്കുക.
4. സ്കൂൾ പഠനകാലത്ത് തന്നെ കുട്ടികളിലെ ജന്മനായുള്ള കഴിവുകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതും വ്യക്തിവികാസ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതും ഭാവിയിൽ ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കും.

5. പുരുഷന്മാർക്കുള്ള കൗൺസലിംഗ് കേന്ദ്രങ്ങൾ, ഇവരുടേതായ തനതായ പ്രശ്നങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിനും പരിഹരിക്കുന്നതിനും അനുയോജ്യമായ വേദി ഒരുക്കുന്നു.
6. ചുരുക്കത്തിൽ ആത്മഹത്യകൾ തടയുന്നതിന് ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ ഒട്ടേറെ പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ചെറിയ സാമൂഹിക കുട്ടായ്മകൾ തൊട്ട് സർക്കാർതലം വരെ വ്യാപിച്ച് കിടക്കുന്നവയാണവ. പുരുഷന്മാരിലെ വർദ്ധിച്ച ആത്മഹത്യക്ക് പിന്നിലെ ശാസ്ത്രീയ വശങ്ങളെക്കുറിച്ച് നമ്മുടെ രാജ്യത്തും പഠനങ്ങൾ നടത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിന് കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സർക്കാർ തലത്തിൽ പ്രത്യേക നയരൂപീകരണം നടത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആത്മഹത്യക്ക് കാരണമായേക്കാവുന്ന മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന മാർഗ്ഗം ഏതു വ്യക്തിയേയും സാമൂഹിക, സാമ്പത്തിക, ജീവിത മേഖലകളിലേയും ഏതൊരു പ്രശ്നത്തേയും ധൈര്യമായി നേരിടാൻ സജ്ജമാക്കുക എന്നതാണ്.

//