ആത്മഹത്യകൾ തടയാൻ ബ്രീഫ്രണ്ടിങ്ങ്

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

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ആഹ്വാനമനുസരിച്ച് എല്ലാ വർഷവും ഒക്ടോബർ 10-ാം തിയ്യതി ലോക മാനസികാരോഗ്യ ദിനമായി ആചരിച്ചുവരുന്നു. ആഗോളാടിസ്ഥാനത്തിൽ വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന ആത്മഹത്യയും, ആത്മഹത്യാ ശ്രമങ്ങളും കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ട് ഈ വർഷം ഈ ദിനാചരണത്തിന്റെ സന്ദേശം "ഒന്നിച്ച് പ്രവർത്തിക്കൂ, ആത്മഹത്യകൾ തടയൂ" എന്നാണ്. ലോകത്തിൽ ഓരോ വർഷവും 80,000 പേർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു. അതായത് ഓരോ 40 സെക്കന്റിലും ഓരോ ആത്മഹത്യ.

വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആത്മഹത്യകൾ കേരളത്തിലെ ആരോഗ്യരംഗത്ത് ഒരു ഗുരുതര പ്രശ്നമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന 2000-ാമാണ്ടിൽ കൈവരിക്കേണ്ട എല്ലാ ലക്ഷ്യങ്ങളും നമ്മുടെ സംസ്ഥാനം കൈവരിച്ചെങ്കിലും, ആത്മഹത്യാ നിരക്കിൽ മാത്രം ഇത് തകിടം മറിഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്. ഏറ്റവും പുതിയ കണക്കനുസരിച്ച് കേരളത്തിലെ ആത്മഹത്യാനിരക്ക് ഭാരതത്തിലെ നിരക്കിനേക്കാൾ രണ്ടിരട്ടിയാണ്. അതായത് ഒരു ലക്ഷത്തിൽ 22.5 പേർ കേരളത്തിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു. ദേശീയനിരക്ക് ഒരു ലക്ഷത്തിൽ 11.2 ആണ്. വികസിത രാജ്യമായ അമേരിക്കയിൽപോലും ആത്മഹത്യാനിരക്ക് ലക്ഷത്തിൽ പന്ത്രണ്ടേയുള്ളു. കഴിഞ്ഞ 10 വർഷമായി മറ്റെല്ലാ സംസ്ഥാനങ്ങളേയും പിന്നിലാക്കിക്കൊണ്ട് കേരളമായിരുന്നു ആത്മഹത്യാ നിരക്കിൽ ഭാരതത്തിന്റെ തലസ്ഥാനം. ഭാഗ്യവശാൽ കഴിഞ്ഞ കുറച്ചു വർഷങ്ങളോടെ ഈ സ്ഥാനം കേരളത്തിന് നഷ്ടപ്പെട്ടു. പോണ്ടിച്ചേരി, ആൻഡമാൻ നിക്കോബാർ ദ്വീപുകൾ, സിക്കിം, ഛത്തീസ്ഗർ എന്നീ പ്രദേശങ്ങൾ കഴിഞ്ഞാൽ ആത്മഹത്യകൾ കൂടുതൽ നടക്കുന്ന സംസ്ഥാനം കേരളമാണ്. കേരളത്തിൽ പ്രതിദിനം 24 പേർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു.

ഒറ്റയ്ക്കുള്ള സംഭവങ്ങളല്ലാതെ കുടുംബം മുഴുവനായും മരണം ഏറ്റു വാങ്ങുന്ന സംഭവങ്ങൾ നിത്യേന നാം കേൾക്കുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ സ്വന്തം അറിവിലും പരിചയത്തിലും ബന്ധത്തിലുമായി ആരെങ്കിലും ആത്മഹത്യ ചെയ്തിട്ടുള്ള അനുഭവം ഇല്ലാത്തവരായി അധികം പേരുണ്ടാവില്ല.

ചില ധാരണാ പിശകുകൾ

ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ച് ചില ധാരണാ പിശകുകകളും നമ്മുടെയിടയിലുണ്ട്. അവ തിരുത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഒരാൾ ആത്മഹത്യക്ക് ഒരുങ്ങുന്നത് നൈമിഷികമായ ഏതോ വികാര വിക്ഷോഭം കാരണമാണമെന്ന് പലരും കരുതാറുണ്ട്. എന്നാൽ ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത് ഏതാണ്ട് 90 ശതമാനം ആത്മഹത്യകളും ദീർഘകാലത്തെ പരിചിന്തനത്തിനും തയ്യാറെടുപ്പിനും ശേഷമാണ് നടന്നത് എന്നതാണ്. ചിലരെങ്കിലും മറ്റുള്ളവരുമായി ആലോചിക്കുന്നതിനും തയ്യാറാകാറുണ്ട്. പെട്ടെന്നുള്ള ഒരു വൈകാരിക തീരുമാനമായി അതിനെ കാണാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

ആത്മഹത്യ ചെയ്യാനുള്ള തീരുമാനം അത്തരക്കാർ അതീവ രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കുന്നുവെന്ന് കരുതുന്നവരും കുറവല്ല. ഇതിൽ വിപരീതമായുള്ള പ്രവർത്തനശൈലി

യാണ് പലരും കാണിക്കുക. തങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സൂചനകൾ പലരും നൽകിയിരുന്നതായി മരണം സംഭവിച്ചതിനു ശേഷം ഉറ്റവരും ഉടയവരും കുറ്റബോധത്തോടെ അനുസ്മരിക്കുക പതിവാണ്.

നാം ഇനി കാണുകയില്ല, ഞാൻ പോവുകയാണ്, ഗുഡ്ബൈ തുടങ്ങിയ പ്രയോഗങ്ങൾ പരേതൻ നടത്തിയ അവസരത്തിൽ അതിന്റെ പൊരുൾ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചില്ലല്ലോ എന്ന് പലരും ആകുലപ്പെടാറുണ്ട്.

സ്വയം ഹത്യക്ക് ഒരുങ്ങുന്ന വ്യക്തിയെ അതിൽനിന്ന് പിൻതിരിപ്പിക്കുക അസാദ്ധ്യമാണ് എന്ന ധാരണയും നമ്മുടെ ഇടയിലുണ്ട്. ഇത് ശരിയാണെന്ന് പറയാൻ വയ്യ. യതാർത്ഥത്തിൽ വളരെ വിമുഖതയോടെയാണ് ഒരാൾ സ്വയം ഹത്യക്ക് ഒരുങ്ങുന്നത് എന്നതാണ് ശരി. ആ തീരുമാനം പൂർണ്ണമായും സ്വതന്ത്രമായതോ മാറ്റാൻ സാധിക്കാത്തതോ അല്ല എന്നാണ് മനസ്സിലാകുന്നത്. സാഹചര്യങ്ങളുടെ അതീവ സമ്മർദ്ദംമൂലം ആത്മഹത്യയല്ലാതെ മറ്റൊരു മാർഗ്ഗവും മുന്നിൽ കാണാൻ സാധിക്കാതെ എടുക്കുന്ന തീരുമാനമായേ അതിനെ കണക്കാക്കാനൊക്കൂ. സ്വയം മരണം വരിക്കുന്നതിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്തുന്ന അവസരത്തിൽപോലും മരണത്തിന്റെ വഴിയിൽ അകപ്പെടാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള രക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങൾ അയാൾ അന്വേഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്. നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ച തരത്തിലുള്ള ആത്മഹത്യാ സൂചനകൾ, സഹായത്തിനായുള്ള അഭ്യർത്ഥനയല്ലേയെന്ന് സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

സ്വയം ഹത്യാ ശ്രമം നടത്തി പരാജയപ്പെട്ട വ്യക്തി പിന്നീട് അത്തരം ശ്രമങ്ങൾ നടത്തുകയില്ലായെന്ന് നമ്മളിൽ ചിലരെങ്കിലും വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ട്. ആദ്യ ശ്രമ ഫലമായി അനുഭവിച്ച വേദനയും അപമാനവും അത്തരം നടപടികൾ തുടർന്നു സ്വീകരിക്കുന്നതിൽനിന്നും അവരെ പിൻതിരിപ്പിക്കുമെന്നാണ് ധാരണ. എന്നാൽ ഒരു ശ്രമം നടത്തി പരാജയപ്പെട്ടാൽ പിന്നെയും ശ്രമിക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യതകൾ വളരെയേറെയാണ് എന്നാണ് ശാസ്ത്രീയമായ കണ്ടെത്തലുകൾ. വിജയിക്കുന്നതുവരെ ശ്രമങ്ങൾ തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കും പോലും. എന്നാൽ ഈ ഘട്ടത്തിലും മതിയായ സഹായം ലഭ്യമായാൽ ആത്മഹത്യാ തീരുമാനം ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ അയാൾ തയ്യാറാകും.

ആത്മഹത്യകൾ ഒഴിവാക്കാനാകും

ആത്മഹത്യകൾക്കെതിരെ നാം നിസ്സഹായരല്ല എന്നതാണ് യാഥാർഥ്യം. 85–90 ശതമാനം ആത്മഹത്യകളും തടയാവുന്നതാണ് എന്നാണ് കണക്ക്. മരണ ചിന്ത മനസ്സിൽ കൊണ്ടുനടക്കുന്നവർക്ക് സഹജീവികളിൽനിന്ന് ലഭിക്കാവുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സഹായം അവരുടെ വിഷമങ്ങൾ സഹാനുഭൂതിയോടുകൂടി മുൻവിധികളില്ലാതെ ശ്രവിക്കുക എന്നതാണ്. ഒരു പക്ഷേ അതു മാത്രമാണ് മറ്റുള്ളവർക്ക് ചെയ്യാനാകുക. മറ്റുള്ളവർക്കായി ചെലവഴിക്കുവാൻ ആർക്കും സമയമില്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ നിശബ്ദ ദുഃഖങ്ങൾ മനസ്സിൽ കൊണ്ടു നടക്കുവാൻ നിർബന്ധിതരായാവർ നമ്മുടെ ഇടയിൽ ധാരാളമുണ്ടാകാതിരിക്കില്ല. തന്റെ ദുഃഖം വേറൊരു വ്യക്തിയോടു പറഞ്ഞാൽ തന്നെ മനസ്സിന്റെ പിരിമുറുക്കം കുറയും. മഴ പെയ്തു തീരുമ്പോഴുള്ള തരത്തിലുള്ള ശാന്തത പലരും ആ സാഹചര്യങ്ങളിൽ അനുഭവിക്കുന്നതായി പറയാറുണ്ട്. നമ്മുടെ കൂട്ടുകുടുംബ വ്യവസ്ഥിതിയിൽ അതു സാധിക്കുന്നില്ല എന്നു പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

വിഷമങ്ങൾ ഉള്ളപ്പോൾ അത് നമുക്ക് വിശ്വസിക്കാവുന്ന, നമ്മെ മനസ്സിലാക്കുന്നവരുമായി പങ്കു വെക്കുവാൻ നാം ശ്രദ്ധിക്കണം. അതുപോലെ നമ്മുടെ സഹജീവികളിൽ

ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള വൈകാരിക സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്നവരുള്ളവരായി കണ്ടാൽ അവർക്കുവേണ്ടി സമയം ചെലവഴിക്കുവാൻ നാം ഓരോരുത്തരും ശ്രമിച്ചാൽ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലുണ്ടാകുന്ന ആത്മഹത്യകൾ ഒഴിവാക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഈശ്വര ചിന്ത വളർത്തിയെടുക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളും ആത്മഹത്യകൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനു സഹായ കരമാകും എന്നതിൽ രണ്ടഭിപ്രായമില്ല.

ഉപദേശം വേണ്ട

ആത്മഹത്യാ ചിന്തയുള്ള വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുക എന്നാൽ അയാളുടെ പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിനു വേണ്ട ഉപദേശങ്ങൾ നൽകലാണ് എന്ന് പലർക്കും ധാരണയുണ്ട്. അതു തന്നെ സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ അതിജീവിക്കുന്നതിനു വേണ്ട ഉപദേശങ്ങളും സഹായ ങ്ങളും ലഭ്യമാക്കുകയാണ് എന്ന് പലരും കരുതുന്നു. പക്ഷേ നാം ഓർത്തിരിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യം മറ്റാരുടേയും പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ നമുക്ക് കഴിയില്ല എന്നതാണ്. അതിന് അയാൾക്ക് മാത്രമേ കഴിയുകയുള്ളു. ഇന്നത് ചെയ്യണം എന്ന് ഉപദേശിക്കുന്ന തിനുള്ള അധികാരവും അവകാശവും മറ്റാർക്കുമില്ല. സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ പലപ്പോഴും സാധിക്കാത്ത വ്യക്തി എങ്ങനെയാണ് മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കണ്ടെത്തുക? പ്രശ്ന പരിഹാരം അവനവൻ ചെയ്യേണ്ട കാര്യമായി അംഗീക രിക്കുക. നമുക്കു സാധിക്കുക അവരുടെ വിഷമതകളെ കേൾക്കുവാൻ സന്നദ്ധത കാണി ക്കുക എന്നതു മാത്രം.

താൻ അനുഭവിക്കുന്ന ദുഃഖത്തിന്റെ തീവ്രതയിൽ തന്റെ ദൃഷ്ടിയിൽ ആത്മഹത്യ മാത്രമാണ് ഒരു പ്രതിവിധിയായി തെളിഞ്ഞുവരുന്നത്. തുരങ്കത്തിന്റെ മറ്റേ അറ്റത്ത് കൂരി രുട്ടു മാത്രം. ദുഃഖങ്ങൾ പറഞ്ഞു തീരുമ്പോൾ തന്റെ ചക്രവാളത്തിൽ വെളിച്ചവും, നിറ ങ്ങളും, ചെടികളും പൂക്കളും കുടുംബവും കൂട്ടുകാരും എല്ലാം തെളിഞ്ഞ് വരും. ക്രമേണ തന്റെ കഴിവുകളും ബന്ധങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണുന്നതി നുള്ള സാധ്യത തെളിഞ്ഞുവരും. തുടർന്ന് മരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ജീവിക്കുന്നതിനുള്ള ത്വര മുന്നോട്ടു വരികയായി. ക്രമേണ മരിക്കാനുള്ള തന്റെ തീരുമാനം മാറ്റി തുടർന്ന് ജീവിക്കുന്നതിന് അയാൾ തയ്യാറാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവിടെ ഉപദേശങ്ങൾ അപ്രസ ക്തമാണ്. ഇവിടെ നമ്മൾ സ്വയം കണ്ടെത്തുന്നതിനും വിഭവ സമാഹരണം നടത്തുന്ന തിനും നിമിത്തമാകുന്ന ഒരു സുഹൃത്ത് മാത്രം.