നേരത്തെ യാത്രയാവുന്നവരെ തടയാം..

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ് കുമാർ

പരീക്ഷയിൽ തോറ്റ വിദ്യാർത്ഥി ജീവനനൊടുക്കി, മകന്റെ മരണവാർത്തയറിഞ്ഞ അമ്മ ആത് മഹത്യചെയ്തു...കടബാധ്യത; കർഷകൻ തൂങ്ങിമരിച്ചു....തുടങ്ങിയ വാർത്തകൾ നമ്മുടെ മാധ്യമങ്ങളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുമ്പോൾ, ഒരു വ്യക്തി സ്വയം ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ കാരണം എന്തെങ്കിലും ഒരു കാരണത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതം മാത്രമായി വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നത് സ്വഭാവികമാണ്. എന്നാൽ 'ആത്മഹത്യ' എന്ന പ്രക്രിയ പലപ്പോഴും താങ്ങാനാവാത്ത കടുത്ത അനുഭവങ്ങളുടെയോ നേരിടാൻ കഴിയാത്ത പ്രതിസന്ധികളുടെയോ ഫലമായി ഉണ്ടാവുന്ന ഒന്ന് മാത്രമല്ല. മറിച്ച് നിരവധി ഘടകങ്ങൾ ചേർന്ന വളരെ സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു സമസ്യയാണ്.

നമുക്ക് ചുറ്റിലും നൂറുകണക്കിന് വിദ്യാർത്ഥികൾ പരീക്ഷകളിൽ പരാജയം നേരിടുന്നുണ്ട്, അതു പോലെ മകൻ മരിച്ചുപോയ നിരവധി അമ്മമാരും സമൂഹത്തിലുണ്ട്. കർഷകരുടെ കാര്യവും അങ്ങിനെത്തന്നെ. ഇവരെല്ലാവരും ആത്മഹത്യചെയ്യുന്നില്ല, മറിച്ച് ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുന്ന ഒന്നോ രണ്ടോ പേർ മാത്രമാണ് മരണത്തിന്റെ വഴി തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആത്മഹത്യചെയ്യാനുള്ള തീരുമാനത്തിന് പിറകിൽ ആ വ്യക്തിയുടെ മനസ്സിന് കാര്യമായ പങ്കുണ്ട്. ജീവിത പ്രതിസന്ധികളെ നേരിടാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മക്കും ചുറ്റിലുള്ളവരെയും സമൂഹത്തെയും അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള ശേഷിയില്ലായ്മക്കും പിറകിലുള്ളത് പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞ ഒരു മനസ്സിന്റെ സാന്നിധ്യമാണ്.

ചുരുക്കത്തിൽ ആത്മഹത്യചിന്തയുള്ള ഒരു മനസ്സിനെ നമുക്ക് രോഗാതുരമായ ഒന്നായി കാണേണ്ടിവരും. ഇവിടെയാണ് ആത്മഹത്യ തടയുന്നതിൽ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനും സമൂഹത്തിനും കാര്യമായ പങ്ക് വഹിക്കാനുള്ളത്.

ബഹുമുഖ സമീപനം ആവശ്യം

ഇന്ത്യയിലെ ആത്മഹത്യാനിരക്കിന്റെ കാര്യത്തിൽ സംസ്ഥാനങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ വളരെ കാലംമുമ്പുതന്നെ കേരളം ഒന്നാം സ്ഥാനത്തായിരുന്നു. എന്നാൽ തുടർച്ചയായ കർഷക ആത് മഹത്യകളുടെ പശ്ചാതലത്തിൽ നടന്ന ഫലപ്രദവും കൂട്ടായതുമായ ബോധവത് കരണങ്ങളിലൂടെയും മറ്റും ഏതാനും വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് അത് നാലാം സ്ഥാനത്തെത്തിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നുവെങ്കിലും തൊട്ടടുത്ത വർഷങ്ങളിൽ അത് വീണ്ടും ഉയർന്ന് ഒന്നാം സ്ഥാനത്തെത്തിനിൽക്കുകയാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആത്മഹത്യകളെ വ്യക്തികളുടെ പ്രശ്നമായി മാത്രം കാണാതെ സമൂഹത്തിന്റെ പൊതുവായ പ്രശ്നമായി പരിഗണിച്ച് ഗൗരവമായ പരിഗണന നൽകി ഈ അവസ്ഥയിൽ മാറ്റമുണ്ടാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം വേണം

ആത്മഹത്യകൾക്ക് കാരണമാകുന്ന വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ ഘടകങ്ങളെ കണ്ടെത്തുകയും അതിനെ പരിഹരിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ തേടുകയുമാണ് ഇക്കാര്യത്തിൽ ആവശ്യം. ഇതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് മാനസികപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രീയമായ അവബോധവും വ്യക്തിത്വ വികസനത്തിലധിഷ്ഠിതമായ വിദ്യാഭ്യാസവും. നമുടെ നാടിനെ സംബന്ധിച്ച് ശാരീരിക രോഗങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം സമൂഹത്തിൽ വളരെ കുറവാണെന്ന് കാണാം. അതിന് കാരണം ഈ വിഷയം ചർച്ച ചെയ്യാനോ മാനസികരോഗങ്ങളെ ശാരീരികരോഗങ്ങളെ പോലെ സ്വാഭവികമായ ഒരവസ്ഥയായി കാണാനോ സമൂഹം തയ്യാറാവുന്നില്ല എന്നതാണ്. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളെ എന്തോ അരുതാത്ത ഒരു കാര്യമായാണ് നമ്മൂടെ സമൂഹം ഇപ്പോഴും കാണുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒരുവ്യക്തി തനിക്ക് എന്തെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ചികിത്സ തേടുന്നതിന് പകരം ഒളിച്ചുവെക്കാനാണ് ശ്രമിക്കുക. ഇനി കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഈ അവസ്ഥ കണ്ടെത്തിയാൽ തന്നെ അവരും ഇതിനെ മറച്ചുവെക്കാനാണ് ഇഷ്ടപ്പെടുക. മനോരോഗചികിത്സകരെയോ സൈക്കോളജിസ്റ്റുകളെയോ കൗൺസലർമാരെയോ സമീപിക്കാൻ മടിക്കുന്നവരാണ് സമൂഹത്തിലെ ഭൂരിഭാഗവും. മാനസികപ്രശ്നങ്ങളുടെമേൽ സമൂഹം ചാർത്തുന്ന ഈ 'കളങ്കമുദ്ര' (Stigma) നിലനിക്കുന്ന കാലത്തോളം ചികിത്സയും മാനസികമായ പിന്തുണയും ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് അത് സമയത്ത് ലഭിക്കാതെ പോകും എന്നകാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല.

ഇതിന് പുറമെയാണ് മാനസികാരോഗ്യ ചികിത്സക്കായി അന്ധവിശ്വാസങ്ങളിലധിഷ്ഠിതമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കൽ. ചുരുക്കത്തിൽ ഇന്ത്യയിൽ ഇപ്പോഴും മാനസികരോഗങ്ങളെയും ആത്മഹത്യയെയും വിലക്കപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളായാണ് സമൂഹം കാണുത്. ഈ ധാരണകൾ മാറ്റാനും ആവശ്യമുള്ളപക്ഷം ചികിത്സയും പിന്തുണയും തേടാൻ ആളുകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും അന്ധവിശ്വാസങ്ങളും തെറ്റിധാരണകളും മാറ്റാനും വ്യാപകമായ ബോധവത്കരണവും കാമ്പയിനുകളും ആവശ്യമാണ്.

സാമൂഹിക പിന്തുണ ഉറപ്പാക്കണം

മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവർക്ക് ആവശ്യമായ സഹായങ്ങളും പിന്തുണയും നൽകുന്ന ഗ്രൂപ്പുകളും കേന്ദ്രങ്ങളും സാർവത്രികമായി രൂപവത്കരിച്ച് പ്രവർത്തനം തുടങ്ങിയാൽ ആത്മഹത്യാസാധ്യതയുള്ള വ്യക്തികളെ തുടക്കത്തിൽ കണ്ടെത്താനും ആവശ്യമായ ചികിത്സയും പിന്തുണയും നൽകാനും കഴിയും. സന്നദ്ധ സംഘടനകൾക്ക് പുറമെ രാഷ്ട്രീയ-മത-സാംസ്കാരിക സംഘടനകളും ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളെ കുറേക്കൂടി ഗൗരവമായെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇക്കൂട്ടർ ബോധവത്കരണവും മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകളും നടത്താനും ആത്മഹത്യാപ്രതിരോധ കേന്ദ്രങ്ങൾ ആരംഭിക്കുവാനും മുന്നോട്ടുവരികയും 24 x 7 സമയങ്ങളിൽ ഫോണിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്ന സൗജന്യ കൗൺസലിംഗ് കേന്ദ്രങ്ങൾ ആരംഭിക്കുകയും വേണം. കൂടാതെ സഹായം ആവശ്യമുള്ളവരെ നേരിട്ട് കാണാനും മാനസികപിന്തുണ നൽകുവാനും കഴിയുന്ന വളണ്ടിയർമാരെയും സജ്ജമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആത്മഹത്യാസാധ്യതയുള്ള വ്യക്തികളെ നേരത്തെയുള്ള തിരിച്ചറിയലും ഇടപെടലും നിർണായകമാണ്. പ്രശ്നത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും ഉചിതമായ പിന്തുണ നൽകുന്നതിനും ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ, അധ്യാപകർ, സാമൂഹികപ്രവർത്തകർ തുടങ്ങിയവരെ പരിശീലിപ്പിക്കുകയും വേണം.

ദാരിദ്ര്യം, തൊഴിലില്ലായ്മ, സാമൂഹിക അസമത്വം തുടങ്ങിയ ഘടകങ്ങൾ ആത്മഹത്യകൾക്ക് നേരിട്ടോ പരോക്ഷമായോ കാരണമാകാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സർക്കാർ മുൻകൈയെടുത്ത് ഈ പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കണം. ഇതും ആത്മഹത്യാ നിരക്ക് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

മാധ്യമങ്ങൾക്കും പങ്കുവഹിക്കാനാവും

സാമൂഹികമാധ്യമങ്ങളുടെയും ഡിജിറ്റൽ മാധ്യമങ്ങളുടെയും പുതിയ കാലത്ത് ആത്മഹത്യാപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മാധ്യമങ്ങൾക്ക് വലിയ പങ്ക് വഹിക്കാനാവും. ആത്മഹത്യാവാർത്തകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതിലെ സൂക്ഷ്മത, നെഗറ്റീവ് വാർത്തകൾ നൽകുന്നതിലെ നിയന്ത്രണം പാലിക്കൽ, മനസ്സുകളിൽ ഇച്ഛാശക്തിയും പ്രതീക്ഷയും ഉയർത്തുന്ന പോസിറ്റീവ് വാർത്തകൾ കൂടുതൽ പ്രാധാന്യത്തോടെ നൽകൽ, മാനസികാരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് ബോധവത്കരം നൽകുന്ന വാർത്തകളും ലേഖനങ്ങളും കൂടുതലായി പ്രസിദ്ധീകരിക്കൽ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ മാധ്യമങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമായ പങ്ക് വഹിക്കാൻ കഴിയും.

ആത്മഹത്യകളെക്കുറിച്ചുള്ള വിശദമായ വിവരങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും ആത്മഹത്യകളെ ന്യായികരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയിലുള്ള വാർത്തകൾ പ്രാധാന്യത്തോടെ നൽകുന്നത് വായനക്കാർക്കിടയിലെ ആത്മഹത്യാപ്രവണതയുള്ളവരെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. ആത്മഹത്യാ നിരക്കിലെ വർദ്ധനവിന് കാരണമായേക്കാവുന്ന 'കോപ്പിക്യാറ്റ് സിൻഡ്രോം' എന്ന പ്രതിഭാസം (അനുകരിക്കാനുള്ള പ്രവണത) തടയുന്ന കാര്യത്തിൽ ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെയുള്ള റിപ്പോർട്ടിംഗ് പ്രധാനമാണ്. ആത്മഹത്യ ചെയ്ത വ്യക്തിയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ, ചെയ്ത രീതി, സ്ഥലം തുടങ്ങിയ വിവരങ്ങൾ റിപ്പോർട്ടുകളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ദോഷം ചെയ്യും. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നൽകിയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാവുന്നതാണ്. അതുപോലെതന്നെ ദുരിതമനുഭവിക്കുകയും പ്രതിസന്ധികളിൽ അകപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന വ്യക്തികൾക്ക് ഉടനടി സഹായം തേടാൻ കഴിയുന്ന ഇടപെടലുകളും സേവനങ്ങളും നൽകാനും മാധ്യമങ്ങൾക്കാവും.

മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധരുടെ സേവനം

ഇന്ത്യയിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിൽ ശാരീരികരോഗങ്ങൾ ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടർമാരെ അപേക്ഷിച്ച് മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധരുടെ എണ്ണത്തിലും മാനസികപ്രശ്നങ്ങളുള്ളവരെ ചികിത്സിക്കാനുള്ള സൗകര്യങ്ങളുടെയും കാര്യത്തിൽ ഗണ്യമായ കുറവുണ്ട്. മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ഇതും ചികിത്സആവശ്യമുള്ളവരെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന കാര്യമാണ്. ഇതിനായി കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സർക്കാറുകളുടെ ആരോഗ്യനയങ്ങളിൽ മാനസികരോഗ ചികിത്സക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടതുണ്ട്. സാധാരണക്കാർക്ക് താങ്ങാനാവുന്നതും അതോടൊപ്പം ഗുണനിലവാരമുള്ളതുമായ മാനസികാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ ആവശ്യത്തിന് ഉയർന്നുവരേണ്ടതുമുണ്ട്.

കൂടുതൽ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധക്ക് പരിശീലനം നൽകുക, മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങളെ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളുമായി സംയോജിപ്പിക്കുക, ചികിത്സകഴിഞ്ഞ് രോഗമുക്തരാവുന്നവരെ പുനരധിവസിപ്പിക്കുക തുടങ്ങിയ പദ്ധതികൾ സമഗ്രമായി നടപ്പാക്കാക്കുകയും വേണം.

ചുരുക്കത്തിൽ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നടക്കുന്ന ആത്മഹത്യകൾക്ക് കാരണമാകുന്ന ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചും പ്രതിരോധ തന്ത്രങ്ങളെക്കുറിച്ചും കൂടുതൽ പഠനങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവര ശേഖരണവും വിശകലനവും പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളും ആത്മഹത്യാനിരക്ക് കുറക്കാൻ സഹായിക്കും. കൂടാതെ സർക്കാർ ഏജൻസികൾ, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ, സാമൂഹിക സംഘടനകൾ, പൊതുജനങ്ങൾ എന്നിവരുടെ കൂട്ടായ ശ്രമവും ആവശ്യമാണ്.