



VOL. 2 | ISSUE 4  
ഫെബ്രുവരി 2022

# മാനസമിത്രം



**ആത്മഹിത്യം**



**SANTHWANA**



ഇസാഫ് സ്മോൾ ഫിനാൻസ് ബാങ്കിന്റെ സാമൂഹ്യ പ്രതിബദ്ധത പരിപാടിയുടെ (CSR) ഭാഗമായി ഇസാഫ് ഫൗണ്ടേഷൻ നടപ്പിലാക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണ് "സാന്ത്വനം".

മാനസികാരോഗ്യത്തെ കുറിച്ചുള്ള ബോധവൽക്കരണം, മാനസികാരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കുള്ള പരിശീലനം, കൗൺസിലിങ് സേവനം മുതലായവയാണ് ഈ പദ്ധതിയിലെ പരിപാടികൾ. നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾ, നിർദ്ദേശങ്ങൾ, അഭിപ്രായങ്ങൾ ഞങ്ങളെ അറിയിക്കുവാൻ മറക്കരുത്.



**വിലാസം:**

സാന്ത്വന പദ്ധതി, ഇസാഫ് ഫൗണ്ടേഷൻ,  
വിശ്വാസ് ഭവൻ, മണ്ണൂത്തി P.O, തൃശൂർ -680651



+919745556222 (Whatsapp and call)



**പത്രാധിപക്കുറിപ്പ്**

2020 ൽ 8500 പേർ കേരളസംസ്ഥാനത്തു ആത്മഹത്യയിലൂടെ ജീവിതത്തോട് വിട പറഞ്ഞു. ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും ഉയർന്ന ആത്മഹത്യാ നിരക്ക് ഉള്ള സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് കേരളം. ഇന്ത്യയിലെ ആത്മഹത്യാ നിരക്ക് ഒരു ലക്ഷത്തിൽ 11.3 ആയിരിക്കുമ്പോൾ കേരളത്തിലേത് 24 ആണ്.

എന്തുകൊണ്ട് മനുഷ്യർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു?

ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയുള്ളവരിൽ കാണുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ആത്മഹത്യയിൽ നിന്നും ഒരാളെ എങ്ങനെ രക്ഷിക്കാം?-

തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് ഈ ലക്കത്തിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ലേഖനങ്ങളിൽ നിന്നും ലഭിക്കും. നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും ശ്രദ്ധയോടു കൂടി വായിക്കും എന്ന് കരുതുന്നു. ഒരാളെ ആത്മഹത്യയിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അതിൽ പരം പുണ്യം എന്താണ് ഉള്ളത്?

ആശംസകളോടെ,

ജേക്കബ് സാമുവേൽ  
ഡയറക്ടർ- പ്രോഗ്രാംസ്,  
ഇസാഫ് ഫൗണ്ടേഷൻ



## ഒരു ഡയറിക്കുറിപ്പ്

എത്ര സുന്ദരമാണീ ജീവിതം..! ഇതൊക്കെ എന്തു രസമാണല്ലേ.. എത്ര ഭാഗ്യം ചെയ്തവരാണ് നമ്മൾ.. എന്നൊക്കെ എന്റെ സുഹൃത്തുക്കൾ കൂടെ കൂടെ പറയുന്നത് കേൾക്കാം. എനിക്ക് അതൊന്നും ഒരിക്കലും മനസ്സിലാക്കാനോ, അത് പോലെയൊക്കെ ആലോചിക്കാനോ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. എന്ത് വന്നാലും, എന്ത് നടന്നാലും ഒരു മുകത മാത്രമേ എന്റെ മനസ്സിലുണ്ടാകൂ. ഞാൻ വിചാരിക്കുന്ന പോലെയൊന്നും എന്റെ ജീവിതത്തിൽ നടക്കാറില്ല. പിന്നെ ഞാനെന്തിനാണ് സന്തോഷിക്കുന്നത്. വേണ്ടാത്ത പല ചിന്തകളും മനസ്സിൽ കയറിക്കൂടിയിട്ടുണ്ട്. മോഹിച്ചത് നേടാതെ, അദ്ധ്വാനിച്ചത് കിട്ടാതെ, എല്ലാം അവസാനിപ്പിച്ചെങ്കിലോ? ഈ ഭൂമിക്ക് ഞാൻ ഒരു ഭാരമല്ലേ എന്ന് തോന്നിയിട്ടുണ്ട്.

എല്ലാം ഇന്ന് ആ മനുഷ്യനെ കാണുന്നത് വരെ.. സകലതും മടുത്ത്, എങ്ങോട്ടും പോകാൻ തോന്നാതെ, റയിൽവേ ട്രാക്കിനടുത്ത് നിൽക്കുമ്പോഴാണ് ഞാൻ അയാളെ കണ്ടത്. കുറച്ച് മാറി റോഡരികിൽ ഒരു ചെറിയ ഷീറ്റ് വിരിച്ച്, അതിൽ ഒരു കൊച്ചു കുടുംബം. ഭാര്യയും ഭർത്താവും മാത്രം.

ഉടുക്കാൻ നല്ല വസ്ത്രമോ, തലയ്ക്ക് മീതെ ഒരു കുരയോ അവർക്കില്ല. പക്ഷേ, എന്റെ മുഖത്തോ മനസ്സിലോ വളരെക്കാലമായി കാണാത്തതൊന്ന് ഞാൻ അവരിൽ കണ്ടു-സന്തോഷം!.

കൌതുകത്തോടെ ഞാനയാളുടെ അടുത്തു പോയിരുന്നു. രണ്ടു കൈയും ഇല്ലാത്ത അയാൾ എന്നോട് ചിരിച്ചുകൊണ്ട് സംസാരിച്ചു. എന്റെ മട്ടും ഭാവവും കണ്ട്, എന്റെ ബലപ്പാട് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടാകണം, ഞാൻ ചോദിക്കാതെ തന്നെ അയാളെന്നോട് അയാളുടെ കഥ പറഞ്ഞു. ജീവിതത്തിന്റെ ദിശ തന്നെ മാറ്റി മറിച്ചെക്കാവുന്ന അവസാന ഘട്ട അഭിമുഖത്തിനു പോകുന്ന വഴി അയാൾക്ക് വാഹനാപകടം സംഭവിച്ച് കൈകൾ നഷ്ടപ്പെട്ടതിനെക്കുറിച്ച്, വേണ്ടപ്പെട്ടവരുടെ മരണത്തെക്കുറിച്ച്, കടം കയറി കൈയ്യിലെല്ലാം ഉള്ളത് വിറ്റു പെറുക്കി നാടു വിട്ടതിനെക്കുറിച്ച്..

ഇത്രയെല്ലാമായിട്ടും, പറയത്തക്ക സമ്പാദ്യം ഒന്നുമില്ലാഞ്ഞിട്ടും എങ്ങനെ ഓരോ ദിവസവും പ്രതീക്ഷയോടെ എഴുന്നേൽക്കാൻ സാധിക്കുന്നു എന്ന ചോദ്യത്തിന് അയാൾ പറഞ്ഞു:

Think about the things you have; not about what you don't.

"നിങ്ങളുടെ പക്കലുള്ള കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക... അല്ലാതെ, നിങ്ങൾക്കില്ലാത്തതിനെക്കുറിച്ചല്ല."

ഇന്നത്തെ എന്റെ മാറിയ മനോഭാവത്തിന്, ഇനി മാറാൻ പോകുന്ന ജീവിതത്തിന് നന്ദി അയാളോടാണ്. വഴിയരികിൽ ഞാൻ കണ്ട ആ മായാത്ത മുഖത്തിനോട്.

കുട്ടിക്കാലത്ത് അമ്പിളിമാമനെയും നക്ഷത്രങ്ങളെയും പൂക്കളെയും പൂമ്പാറ്റകളെയും മരങ്ങളെയും കിളികളെയും കണ്ടാണല്ലോ കുട്ടികൾ വളരുന്നത്. ഈ ലോകം ആനന്ദകരമായി കാണാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിച്ച കുട്ടിക്കാലത്തെ അനുഭവങ്ങൾ അങ്ങനെ എന്തെല്ലാം...

പക്ഷേ, വിശാലമായ ഈ ലോകത്തെ വിസ്തൃതങ്ങൾ കാണാനും കേൾക്കാനും തൊട്ടറിയാനും ക്ഷമ നൽകാതെ, കേവലം നിമിഷ നേരത്തെ ചാപല്യത്തിനു വഴങ്ങി മനുഷ്യൻ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത് എന്തുകൊണ്ടായിരിക്കും? അത്തരം നിമിഷങ്ങളെ ധീരതയോടെ നേരിടാനായാൽ ഒരൂപാദ് ആത്മഹത്യകൾ ഒഴിവാക്കാനായേക്കാം. ഏതെല്ലാം സാഹചര്യങ്ങളാണ് നമ്മെ ജീവിതമവസാനിപ്പിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്? ഒരാളുടെ ആത്മഹത്യ പ്രേരണയെ എങ്ങനെ മറ്റൊരാൾക്ക് തടയാനാകും? ആത്മഹത്യ പ്രേരണയിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ സ്വയം രക്ഷനേടാം? ഇതിനെല്ലാമുള്ള ഉത്തരങ്ങളാണ് നമ്മൾ ഇവിടെ അന്വേഷിക്കുന്നത്.

## എന്തുകൊണ്ട് ആത്മഹത്യ?

തന്നോട് തന്നെ സ്നേഹം തോന്നേണ്ട അടിസ്ഥാന മാനസിക ഘടനയിൽ നിന്ന് ഒരു വ്യക്തി തന്നെത്തന്നെ നശിപ്പിക്കുന്നതിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നതിൽ ഒരു വിരോധാഭാസം കാണുന്നില്ലേ?. ഒരു വ്യക്തിയോടോ അവസ്ഥയോടോ ഉള്ള അമർഷവും വെറുപ്പും തന്നോട് തന്നെയുള്ള വെറുപ്പും അമർഷവുമായി അനുഭവിക്കുകയെന്ന പ്രത്യേക മാനസിക വ്യാപാരത്തിലൂടെയാണ് ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നയാളുടെ മനസ്സ് സഞ്ചരിക്കുക. അതായത്, സ്വയം നശിപ്പിക്കുകയാണ് വിദ്വേഷത്തിനു കാരണമായവയെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള ഏക ഉപാധിയായി അവർ കണ്ടെത്തുന്നത്.

ഒരേ സമയം ഒരാളോടോ വസ്തുവിനോടോ നമുക്ക് സ്നേഹവും വിദ്വേഷവും തോന്നാം. താൻ സ്നേഹിക്കുന്നതോ സ്നേഹിക്കപ്പെടേണ്ടതോ ആയ വസ്തുവിനോട് തോന്നുന്ന അമർഷം ആത്മഹത്യയിൽ കലാശിക്കാം. ഈ പരസ്പര വിരുദ്ധമായ അവസ്ഥ തന്നിലേക്ക് തന്നെ ഒരുതരം കുറ്റപ്പെടുത്തലായി മാറുമ്പോൾ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് ഉള്ള സാഹചര്യം പരുവപ്പെടുകയായി. സ്നേഹ നഷ്ടങ്ങളിൽ നിന്നാണ് സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തൽ കൂടുതൽ ശക്തി പ്രാപിക്കുന്നത്. സ്നേഹത്തിനു കാരണമാകുന്നവർ മാതാപിതാക്കളോ, സഹോദരരോ, കാമുകരോ, അങ്ങനെ ആരുമാകാം.

ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്ന ആളുകൾ കടുത്ത കുറ്റബോധത്തിലൂടെയും ക്ഷമാപണത്തിലൂടെ യുമാണ് കടന്നു പോകുന്നത്. നിന്ദ, വിദ്വേഷം, ദേഷ്യം, ഭയം, കുറ്റബോധം, പ്രതീക്ഷയില്ലായ്മ, കുറ്റപ്പെടുത്തലുകൾ തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങളിലൂടെ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നതിന് തൊട്ട്മുമ്പായി മനസ്സ് കടന്നു പോകുന്നു. മിക്ക സാഹചര്യങ്ങളിലും ഇത്തരം മാനസികാവസ്ഥകൾ താൽകാലികമായി നിലനില്ക്കുന്നവയായിരിക്കും. അതു കൊണ്ടു തന്നെ ആ സാഹചര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു കൊണ്ടുള്ള ഇടപെടൽ പലപ്പോഴും ആത്മഹത്യയുടെ വക്കിൽ നിന്നും ആളുകളെ രക്ഷപ്പെടുത്താൻ സഹായിച്ചേക്കാം.



ആത്മഹത്യ ചെയ്യാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ പല രീതിയിലും രൂപപ്പെടാം. അവയിൽ ചിലത്:

**വ്യക്തിത്വ വൈകല്യങ്ങൾ/ മാനസിക രോഗങ്ങൾ:** മാനസിക രോഗങ്ങളാൽ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നവരിലെ ആത്മഹത്യ പ്രവണതകളെ വേർതിരിച്ച് കാണേണ്ടതും, വേണ്ട ചികിത്സയഥാസമയം നൽകേണ്ടതുമാണ്. സ്വയം വേദനിപ്പിക്കുന്നതിൽ ആനന്ദം കണ്ടെത്തുന്ന ബോർഡർലൈൻ ഡിസോർഡർ (Border line personality disorder) എന്ന രോഗാവസ്ഥ ഉള്ളവർ എടുത്തു ചാടുന്ന പ്രകൃതക്കാരാണ്. കൂടാതെ, സ്കിസോഫ്രീനിയ (Schizophrenia) പോലുള്ള രോഗമുള്ളവരിൽ തീവ്രമായി കാണുന്ന തോന്നലുകളും അകാരണമായ സംശയങ്ങളും അവരെ കൂടുതൽ ശല്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ആത്മഹത്യാശ്രമത്തിന് സാധ്യത കൂടുതലാണ്.



**വിഷാദരോഗം:** വിഷാദരോഗം ഉള്ളവരിൽ അപകർഷതാബോധം, സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തൽ എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണാറുണ്ട്. ഇവർക്ക് ഭാവിയിലെപ്പറ്റിയുള്ള പ്രതീക്ഷകൾ തീരെ കുറവാണ്. വിഷാദരോഗമുള്ളവരിൽ ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കാനുള്ള ചിന്ത കൂടുതലായിരിക്കും. മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടാനുള്ള താല്പര്യവും കാണില്ല.

**ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ:** തീവ്രമായ മാരാരോഗങ്ങൾ, കാൻസർ, എയ്ഡ്സ്, കോവിഡ് പോലുള്ള മഹാമാരികൾ എന്നിവ സൃഷ്ടിക്കുന്ന മാനസിക അസന്തുലിതാവസ്ഥ ആത്മഹത്യയെ പറ്റി ചിന്തിക്കാൻ പ്രേരണയാകാറുണ്ട്.

**സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ:** ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ പെരുമാറ്റ രീതികൾ പലപ്പോഴും ആളുകളെ തളർത്തിക്കളയാറുണ്ടല്ലോ. അതോടൊപ്പം, തെറ്റായ സൗഹൃദം, അമിത ലഹരിയുപയോഗം എന്നിവ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യതിചലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കടുത്ത മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലേക്ക് ഇവ നമ്മെ കൊണ്ടുചെന്നെത്തിച്ചേക്കാം.

**ഓൺലൈൻ അധിക്ഷൻ:** ഇന്റർനെറ്റിന്റെ അമിതോപയോഗം മൂലം ഓൺലൈൻ അധിക്ഷൻ എന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് ആളുകളെ നയിക്കുന്നു. ഇന്റർനെറ്റിൽ ആത്മഹത്യ എങ്ങനെയാണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് വളരെ വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്ന വീഡിയോകളും വിവരണങ്ങളും ആത്മഹത്യയ്ക്ക് പ്രേരണയാകാം. സോഷ്യൽമീഡിയയുടെ ദുരുപയോഗം കൌമാരക്കാരെ പല ചതിക്കുഴിയിലേക്കും വീഴ്ത്താറുണ്ട്. യാഥാർത്ഥ്യജീവിതത്തിലെ ബന്ധങ്ങളെ തകർക്കാനും ഇത് വഴിയൊരുക്കാം. സോഷ്യൽമീഡിയയുടെ അമിതോപയോഗം ആളുകളിലെ ഉത്കണ്ഠ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ആത്മഹത്യയിലേക്ക് പതിയെ എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദൃശ്യമാധ്യമങ്ങൾ ആത്മഹത്യയെ പ്രാധാന്യത്തോടെ വീണ്ടും വീണ്ടും അവതരിപ്പിക്കുന്നതും കാൽപ്പനികമായ ഒന്നായി ചിത്രീകരിക്കുന്നതും ആത്മഹത്യാനിരക്ക് വർദ്ധിക്കാൻ കാരണമാകും.



# കുട്ടികളിലെ

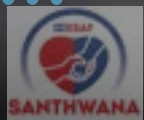
## ആത്മഹത്യാ പ്രവണത !

കേരളത്തിൽ കൗമാരക്കാരായ കുട്ടികളുടെ ഇടയിൽ ആത്മഹത്യയുടെ നിരക്ക് അനിയന്ത്രിതമായ രീതിയിൽ വർധിക്കുന്നതായി പഠനങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഭൂരിഭാഗം കുട്ടികളും സാധാരണ ഗതിയിൽ നാം സുരക്ഷിതരാണെന്നു വിചാരിക്കുന്ന കുടുംബ-സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് വരുന്നവരാണ്. അതായത്, വലിയ മാനസിക സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നല്ലെന്നു നാം പൊതുവായി കരുതുന്ന കുട്ടികളാണ് ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത്. അതെന്തു കൊണ്ടായിരിക്കും?

ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ അനുയോജ്യമായ ഒരു മാനസികാവസ്ഥയിലേക്ക് ഒരു കുട്ടിയോ കൗമാര പ്രായത്തിലുള്ളവരോ എത്തിച്ചേരുന്നത് വളരെ പെട്ടെന്ന് സംഭവിക്കുന്ന ഒന്നല്ല. ചെറിയ കുട്ടിയായിരിക്കുമ്പോൾ മുതൽ അവരിൽ രൂപപ്പെടുന്ന വ്യക്തിത്വ സവിശേഷതകളുമായി ഇതിന് അടുത്ത ബന്ധമുണ്ട്. താൻ എങ്ങനെയാണ് സ്നേഹിക്കേണ്ടത്, സ്നേഹിക്കപ്പെടേണ്ടത് എന്നുള്ളതിന്റെ യൊക്കെ ഒരു മാനസിക മാർഗരേഖ തന്റെ അച്ഛനമ്മമാരുമായുള്ള ബന്ധത്തിൽ നിന്നുതന്നെ അവർ കണ്ടു മനസിലാക്കും. ഇതിൽ നിന്നാണ് ചുറ്റുപാടുമുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെടാനുള്ള ഘടനയും രൂപപ്പെടുവരുന്നത്.

കുട്ടികളെ കുടുംബത്തിന്റെ പൊതുസ്വത്തായും പ്രത്യേകിച്ച് മാതാപിതാക്കളുടെ സ്വകാര്യ സ്വത്തായിട്ടുമാണല്ലോ സമൂഹം പൊതുവെ കരുതുന്നത്. കുടുംബത്തിന്റെ മുഖ്യബോധത്തിനും രക്ഷിതാക്കളുടെ ആഗ്രഹത്തിനും ചേർന്ന് ജീവിക്കുന്നവരെ നല്ല കുട്ടികളായും അല്ലാത്തവരെ മോശം കുട്ടികളുമായും നമ്മൾ തരംതിരിക്കാറുണ്ട്. അത്തരം "നല്ല കുട്ടി" അടിച്ചേൽപ്പിക്കലുകൾ കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന മാനസിക സംഘർഷം ചെറുതല്ല.

കൗമാരക്കാലം എന്നു പറയുന്നത് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ഒട്ടനവധി മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്ന സമയമാണ്. ലൈംഗിക ചിന്തകൾക്ക് പുതിയ ഭാവങ്ങളും രൂപങ്ങളുമുണ്ടാകുന്ന സമയം. കൂടുതൽ ജിജ്ഞാസയുടെ സമയമായതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒട്ടനവധി പരീക്ഷണങ്ങളിലേക്ക് ഈ പ്രായത്തിൽ കടന്നുപോകുകയെന്നുള്ളത് സ്വാഭാവികമാണ്. മൊബൈൽ ഫോൺ നൽകിയില്ലെങ്കിലോ വീട്ടുകാർ വഴക്കുപറഞ്ഞാലോ പരീക്ഷയിൽ തോറ്റാലോ ഉടനെതന്നെ കുട്ടികൾ പരിഹാരം കാണുന്നത് ആത്മഹത്യയിലൂടെയാണ്. ശക്തമായ കൗൺസിലിംഗ് ഇതിനെതിരെ ഫലവത്താക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ വ്യക്തിത്വവും സ്വത്വബോധവും രൂപപ്പെടേണ്ടതിന് അവരുമായി ആരോഗ്യകരമായ സംവാദം അനിവാര്യമാണ്. കുട്ടികളുമായി സംവദിക്കാനുള്ള പക്വതയോ ഊർജ്ജമോ ആർജ്ജിക്കുക എന്നുള്ളതാണ് മുതിർന്നവർക്ക് ഇക്കാര്യത്തിൽ ചെയ്യാൻ കഴിയുക. പലപ്പോഴും അവരുടേതല്ലാത്ത കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് സംജാതമായ കടുത്ത വിദ്വേഷത്തിന്റെയും സ്വയം നിന്ദയുടെയും മാനസികാവസ്ഥയിൽ നിന്നും അവരെ ഒരു പരിധിവരെ രക്ഷിക്കാൻ ഈ ഇടപെടലുകൾക്കുവേണ്ടും. കുട്ടികളുടെ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ മുൻവിധി മാറ്റിനിർത്തി മനസിലാക്കിയാൽ അജ്ഞാതമെന്ന് നാം വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന കൗമാര ആത്മഹത്യാ പ്രവണതകളെ കുറച്ചുകൂടി വ്യക്തമായി നമുക്കു മനസിലാക്കുവാനും അതിലിടപെടാനും കഴിയും.



## പൊരുതാം

### 9 ആത്മഹത്യയ്ക്കെതിരെ

സാഹിത്യത്തിൽ എഴുത്തുകാരന് വാചകം അവസാനിപ്പിക്കാതെ തുടർന്ന് എഴുതാനുള്ള സൂചകമാണല്ലോ അർദ്ധവിരാമം (;). ജീവിതം ഒരു വാചകമാണെന്നും, നമ്മളാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ എഴുത്തുകാരെന്നും ബോധ്യം വേണം. ഒരു മുഴുനീള വാചകം എഴുതി തീർക്കാതെ വിരാമത്തിന് മുതിരരുത്. അവസാനിപ്പിക്കണം എന്ന തോന്നലിന്റെ ഘട്ടത്തിലും അർദ്ധവിരാമത്തോട് കൂടി തുടർന്ന് കൊണ്ടേയിരിക്കുക.

- നല്ല സാമൂഹ്യ ബന്ധങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുക. നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കണ്ടെത്താൻ ഇത് സഹായിക്കുമെന്ന് മാത്രമല്ല ആത്മഹത്യാ ചിന്തകൾ അകറ്റാനും സഹായിക്കും. നല്ല സൗഹൃദങ്ങളെ തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള ബോധപൂർവമായ ശ്രമം വേണം. അത്തരം വ്യക്തി ബന്ധങ്ങളെ ജീവിതത്തിൽ നിലനിർത്താനും ശ്രമിക്കണം. അതിനായിരിക്കണം സമൂഹമാധ്യമങ്ങളും ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. ഇന്റർനെറ്റിന്റെ ലോകത്ത് ഒറ്റപ്പെടുന്നവരെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സാമൂഹ്യ കൂട്ടായ്മയുടെ ഭാഗമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- നെഗറ്റീവ് ചിന്തകളെ മാറ്റി നിർത്തുക. ചിന്തകൾ അതിരുവിട്ടു പോകാതിരിക്കാൻ, നല്ല കാര്യങ്ങൾ കാണാനും കേൾക്കാനും ശ്രമിക്കണം. എപ്പോഴും ആക്റ്റീവ് ആയിരിക്കുക വഴി മനസിനെ അലട്ടുന്ന ചിന്തകളെ കഴിവതും അകറ്റാം. അവനവന്റെ ഹോബി എന്തെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാൽ വെറുതെയുള്ള സമയം വേണ്ട രീതിയിൽ ചെലവാക്കാൻ സഹായിക്കും.
- നല്ല ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുമ്പോൾ ഊർജ്ജവും ഉന്മേഷവും തനിയെ കടന്നു വരും. ദിനചര്യകളിൽ അച്ചടക്കം പാലിക്കാനും, വ്യായാമങ്ങളിൽ സമയം കണ്ടെത്താനും പരിശ്രമിക്കണം. അച്ചടക്കം മനസിനെ ശാന്തതയിൽ നിലനിർത്തും. അവനവനെ കൂടുതൽ അറിയാനും സ്വയം തിരുത്താനുമുള്ള ഒരു മാർഗമായി മെഡിറ്റേഷൻ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.
- മദ്യപാനവും, പുകവലിയും, ഡ്രഗ്സും ജീവിതത്തിൽ സ്പർശിക്കാതിരിക്കട്ടെ. ഇത്തരം ശീലങ്ങൾ ഡിപ്രഷനിലേക്കും തുടർന്ന് ആത്മഹത്യയിലേക്കും എളുപ്പം നമ്മെ തള്ളി വിടാം.
- നല്ല ഭക്ഷണ ശീലവും നമ്മുടെ മൂഡിനെ സ്വാധീനിക്കും. ലളിതവും, പോഷക സമ്പുഷ്ടവും ആയ സമീകൃതഹാരം സ്വീകരിക്കണം.





# ഒന്നു ശ്രദ്ധിക്കാം...

ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയുള്ളവർ ചില ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കാറുണ്ട്. അത്തരം ലക്ഷണങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കിയാൽ ആത്മഹത്യയെ ഒരു പരിധിവരെ നിയന്ത്രിക്കാനാകും.

- ഒന്നിനും താല്പര്യമില്ലായ്മ, നിരാശ, അമിതമായ ദുഃഖം, കരച്ചിൽ, ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ അമിതോപയോഗം തുടങ്ങിയവയെ മുന്നറിയിപ്പുകളായി കാണണം. ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ പോലും ഇത്തരക്കാർ വിമുഖരായേക്കാം.
- അമിതമായ ദേഷ്യം, സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തൽ, കാര്യമില്ലാതെ കയർക്കുക, ആക്രമണോൽസുകത.
- ഇഷ്ടപ്പെട്ട വസ്തുക്കൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്ക് വയ്ക്കലും, വേഗം കൊടുത്തു തീർക്കലും.
- എല്ലായ്പ്പോഴും അശുഭകാര്യങ്ങൾ മാത്രം സംസാരിച്ചിരിക്കുക. മറ്റുള്ളവർക്ക് സ്വയം ഒരു ഭാരമാണെന്നും, ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുന്നതാണ് നല്ലതാണെന്നുമുള്ള തോന്നലും സംസാരവും. എഴുതുന്ന ശീലമുള്ളവർ മരണത്തെക്കുറിച്ച് കുറിപ്പുകൾ എഴുതാനും സദാസമയം ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കാനും താല്പര്യപ്പെടും.
- വിശപ്പ് കുറയുക, നല്ല ഭക്ഷണത്തിനോട് പോലും താല്പര്യക്കുറവ്, പെട്ടെന്ന് ശരീരം മെലിയുകയോ തടിക്കുകയോ ചെയ്യുക, സംസാരം കുറയുക, ഉറക്കക്കുറവ് എന്നിവയും ആത്മഹത്യാ പ്രേരണയുള്ളവരിൽ പ്രകടമായിരിക്കും.
- ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചുള്ള കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുക, ഇന്റർനെറ്റിലും മറ്റും അതേക്കുറിച്ച് എഴുതുക, ആത്മഹത്യയ്ക്കു വേണ്ടിയുള്ള വസ്തുക്കൾ ശേഖരിക്കുക തുടങ്ങിയവയും പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളായി കാണാം.

ഇത്തരം ആത്മഹത്യാ പ്രവണതകളെ അടുപ്പമുള്ളവർ തുടക്കം മുതൽ തിരിച്ചറിയുകയും തുടർച്ചയായി നിരീക്ഷിക്കുകയും വേണം. പ്രശ്നങ്ങൾ ആരോടും പറയാൻ കഴിയാതെ വീർപ്പുമുട്ടുന്ന അവസ്ഥയായിരിക്കും പലരെയും അലട്ടുന്നത്. അതുകൊണ്ട്, മറ്റുള്ളവരുടെ മാനസിക പ്രയാസങ്ങൾ സഹാനുഭൂതിയോടെ കേൾക്കാൻ നമ്മൾ തയ്യാറാവുകയാണ് വേണ്ടത്. പ്രശ്നങ്ങൾ തുറന്നു പറയാനുള്ള ധൈര്യവും പ്രേരണയും നൽകേണ്ടതുണ്ട്. പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ എന്നതിനേക്കാൾ നല്ല ശ്രോതാവാകുകയാണ് ഈ അവസരങ്ങളിൽ പ്രധാനം.



നമുക്ക് സഹപാഠികളായും സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങളിൽ ബന്ധപ്പെടുന്നവരായും മറ്റും നിറയെ സൗഹൃദങ്ങൾ കാണും. എങ്കിലും, എല്ലാം തുറന്നു സംസാരിക്കാൻ അടുപ്പമുള്ളവരോ, അതിന് തയ്യാറുള്ളവരോ ആയ സുഹൃത്തുക്കൾ വളരെ വിരളമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട്, അത്തരം നല്ല ബന്ധങ്ങളെ തെരഞ്ഞെടുക്കാനും നിലനിർത്താനും ശ്രദ്ധിക്കണം. അതേ സമയം, മാനസിക സമ്മർദ്ദമുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സുഹൃത്തിന്റെ സാമീപ്യം മറ്റുള്ളവരുടെ കാര്യത്തിലും സ്വയം ആയിത്തീരണം.

ആത്മഹത്യ പ്രവണതയും ചിന്തകളും ഒരു മെഡിക്കൽ എമർജൻസി തന്നെയാണ്. കൃത്യമായി ഇടപെട്ടില്ല എങ്കിൽ ജീവിതം തന്നെ നഷ്ടമായേക്കാവുന്ന ഒരു അത്യാഹിതം. എന്നാൽ പലപ്പോഴും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് പോലും ഇത്തരക്കാരുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് സത്യം. വലിയൊരു ശതമാനം ആളുകളും ഇത് പുറത്തുപറഞ്ഞാലോ സഹായം തേടിയാലോ ഉണ്ടാവുന്ന പുച്ഛവും, ഒറ്റപ്പെടുത്തലും പേടിച്ചു സഹായം ചോദിക്കാൻ പോലും തുനിയില്ല.

ശാരീരിക അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾക്ക് നിരന്തരം ചികിത്സ തേടുന്ന നമ്മൾ മാനസികാരോഗ്യത്തിനു വേണ്ടി ഒന്നും ചെയ്യുന്നില്ല എന്നുള്ളത് വിചിത്രമാണ്. മാനസിക പ്രയാസങ്ങൾക്ക് യോഗ്യരായ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധരെ സമീപിക്കുന്നതിൽ നാം കാണിക്കുന്ന വിമുഘത മാറ്റിയെടുക്കണം.



## ഇന്നാണ് ജീവിതം

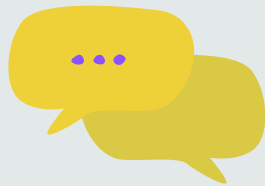
ആത്മഹത്യ വ്യക്തിയുടെ മാത്രമല്ല; സമൂഹത്തിന്റെ തോൽവി കൂടിയാണെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയണം. "ജീവിത-വിജയത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ സമൂഹം നിശ്ചയിച്ചുറപ്പിച്ച മാനദണ്ഡങ്ങളും, നാട്ടുകാരുടെയും വീട്ടുകാരുടെയും പ്രതീക്ഷകളും പാലിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ, പലരും വിഷാദത്തിനടിമപ്പെടാറുണ്ട്. ഈ ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ നിന്നും വേഗത കൂട്ടുന്ന ലോകത്തിൽ നിന്നും, ശാന്തമായി ശ്വസിക്കാനുള്ള ഒരിടത്തിനായി നമുക്ക് സ്വയം എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം?

- നമ്മൾ നമുക്ക് വേണ്ടി ജീവിക്കുക. മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതങ്ങളുമായി അവനവന്റെ ജീവിതത്തിനെ താരതമ്യപ്പെടുത്താതിരിക്കുക. ജോലി, ജീവിതശൈലി തുടങ്ങി ഏത് കാര്യത്തിലാണെങ്കിലും താരതമ്യമരുത്. പറ്റുമെങ്കിൽ അവനവനു വാസനയുള്ള വിഷയങ്ങളിൽ ഒരു വരുമാനമാർഗ്ഗം കണ്ടെത്തുക. അതല്ലെങ്കിൽ, ജോലിക്കിടയിൽ ഉൾവാസനകളെ കണ്ടെത്താനും വളർത്താനുമുള്ള സമയം കണ്ടെത്തുക. ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാനും മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും.

- "മാറ്റമില്ലാത്തതു ഒന്നേയുള്ളൂ, അതാണ് മാറ്റം"- എന്ന് പറയും പോലെ, ഇന്നത്തെ നമ്മളല്ല നാളത്തെ നാം. നമ്മുടെ അനുഭവങ്ങൾ മാറുന്നതനുസരിച്ചു നമ്മുടെ ചിന്തകളും വികസിക്കുന്നു. മാറുന്ന ചിന്തകൾക്കനുസരിച്ച് പുതിയ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ തോന്നിയാൽ അവ സ്വീകരിക്കുക തന്നെ വേണം. മറിച്ച് വളരുന്ന മക്കളുടെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും മാറ്റങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളാനും നാം തയ്യാറാകണം. മനസ്സ് മാറ്റങ്ങളോട് പാകപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ സമാധാനം നഷ്ടപ്പെടും.
- നമ്മെ നാമാക്കുന്ന ശരീരവും മനസും; രണ്ടും പരസ്പര പൂരകങ്ങളാണ്. വേണ്ടത്ര ഉറക്കം, ചിട്ടയുള്ള ജീവിതശൈലി, നല്ല ഭക്ഷണം, ലഘു വ്യായാമങ്ങൾ, പുസ്തകവായന എന്നിവ ശാരീരിക-മാനസിക ആരോഗ്യത്തിനായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും നിലനിൽക്കും.
- ഒരു ശരാശരി മനുഷ്യന്റെ വിജയം എന്തെന്ന അടിസ്ഥാന നിർവചനം തിരുത്തിയെഴുതേണ്ട കാലം എന്നോ കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. വിജയത്തിന് വർഷങ്ങളുടെ നേട്ടത്തിലുപരി, വിദ്യാഭ്യാസ മികവിലുപരി, ജോലിയുടെ ശമ്പളത്തെക്കാളുപരി, അന്നത്തെ സമാധാനമാണ് പ്രധാനം; അത് തന്നെയാണ് ശാശ്വതവും. മാനസികാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചൊക്കെ (മെന്റൽ ഹെൽത്ത്) ഇത്രയേറെ ചർച്ചകൾ നിരന്തരം നടക്കുന്ന ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിൽ, പ്രായഭേദമന്യേ ഇതെല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. "നാളേയ്ക്ക് വേണ്ടി ജീവിക്കുക" എന്നതിനേക്കാൾ ഇന്നത്തെ ദിവസം മുഴുവനായും 'ജീവിക്കാം' എന്ന് ചിന്തിക്കാനും ചിന്തിപ്പിക്കാനും നമുക്ക് കഴിയണം.



**ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കുള്ള സംശയങ്ങളും ചോദ്യങ്ങളും അറിയിക്കേണ്ട വിലാസം**



സാന്ത്വന പദ്ധതി,  
ഇസാഫ് ഫൗണ്ടേഷൻ,  
വിശ്വാസ് ഭവൻ, മണ്ണൂർ P.O,  
തൃശ്ശൂർ -680651



ഫോൺ: +919745556222  
(Whatsapp and call)



# ലുക്കൗട്ട്

ഒരിക്കൽ പരലോകത്ത് ഒരു കുട്ടി ഒറ്റയ്ക്കിരുന്ന് കരയുകയായിരുന്നു....

ഇത് കണ്ട മറ്റൊരു പരേതനാവ്....



എന്തു പറ്റി മോനേ.. എന്തിനാ ഇങ്ങനെ ഇരുന്നത് കരയുന്നത് ?

ഞാൻ മരിച്ചിട്ട് ഒരു വർഷം ആകുന്നു. എന്നെ ഓർത്തു വീട്ടുകാർ ഇപ്പോഴും സങ്കടപ്പെടുന്നുണ്ടാവും. അതോർത്തപ്പോ വല്ലാത്ത വിഷമം.

ഹെയ്.. ധൈര്യമായി ഇരിക്കൂ.. അവരൊക്കെ ഇപ്പോ എല്ലാം മറന്നു സന്തോഷത്തോടെ ഇരിക്കുന്നുണ്ടാകും... മോൻ സമാധാനപ്പെട്ടൂ..

ഹ്.. ഫ്.. അല്ല.. ചേട്ടനേതാ? മുൻപ് കണ്ടിട്ടില്ലല്ലോ? എങ്ങനെ ഇവിടെത്തി?

ഓഹ്... അതൊന്നും പറയണ്ട.. ഒരാത്മഹത്യ ചെയ്യേണ്ടി വന്നു .. കുടുംബപ്രശ്നം !!..



ഫ്ദാ !!.. ജീവിതത്തിൽ ധൈര്യം കാണിക്കാത്ത താനാണോ എന്നെ ഉപദേശിക്കാൻ വരുന്നത് ?? ഒന്ന് പോടോ...



മാനസികാരോഗ്യം  
എല്ലായിടത്തും  
എല്ലാവർക്കും



ഏതു പ്രായക്കാർക്കും  
സൗജന്യ കൗൺസിലിംഗ്  
സേവനങ്ങൾക്കായി

വിളിക്കേണ്ട നമ്പർ

**97 4555 6222**



SANTHWANA



**ESAF**

SINCE 1992