தற்கொலையும் சமூகப்பிரச்சனையும்

Dr. மகேஷ் ராஜகோபால், அறம் மனநல மருத்துவமனை, திருச்சி

Tamil Psychiatry Journal, Vol-I, Issue -3, Oct - Dec 2025, Page 7 - 9

தற்கொலை எண்ணம் என்றால் என்ன? அதன் அறிகுறிகள் என்னென்ன? மேலும் அதைத் தடுப்பது எப்படி என்பதைப் பற்றி பார்ப்போம்?

ஒருவருக்கு தன் உயிரைப் பிரித்து விட வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டால் அதற்கு தற்கொலை எண்ணம் என்று பெயர். இந்த எண்ணம் ஏற்படும் போதே கூடவே தன் உயிரை எப்படி எல்லாம் மாய்த்து விட முடியும் என்றும் யோசிப்பார்கள்.

உதாரணத்திற்கு தூக்கு மாட்டிக் கொள்ளலாமா, விஷம் எடுத்துக் கொள்ளலாமா அல்லது ரயில் தண்டவாளத்தில் குதித்து விடலாமா என்பது போன்ற எண்ணமும் கூடவே ஏற்படும். அப்படிப்பட்ட எண்ணங்கள் ஏற்படும் போது எல்லா நேரங்களிலும் அவர்களுடைய நோக்கம் உயிரை விட்டுப் பிரிந்து விட வேண்டும் என்பது இல்லை. சில நேரங்களில் நோக்கம் இல்லாமலேயே தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படலாம்.

தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படுகின்ற நபருக்கு அவருடைய பேச்சில், உணர்ச்சியில் மற்றும் நடவடிக்கைகளில் நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

தற்கொலை எண்ணங்கள் இருப்பவர்கள் பெரும்பாலான நேரங்களில் மற்றவர்களிடம் முதலிலேயே தெரிவிப்பார்கள். “எதற்கு இருக்கிறோம்”?. “செத்து விட்டால் நன்றாக இருக்குமோ? என்பது போன்ற எண்ணங்களை தங்களுடைய பேச்சின் மூலம் தங்களுடைய நண்பர்களிடமோ அல்லது வீட்டில் உள்ளவர்கள் இடமோ முதலில் தெரிவிப்பார்கள்.

தற்கொலை எண்ணம் பற்றி பேசுவர்களின் உணர்ச்சியில் பலவிதமான மாற்றங்கள் கூட ஏற்பட்டிருக்கும். உதாரணத்திற்கு அதீத கவலை, பயம், குற்ற உணர்ச்சி மனவலி மனவேதனை அல்லது ஒரு வகையான வெறுமை எதிர்காலத்தைப் பற்றிய நம்பிக்கையின்மை ஏற்படும் சில நேரங்களில் இதற்கு எதிர்மாறான உணர்ச்சியில் கூட மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். உதாரணத்திற்கு அமைதியின்மை, எதிலாவது மாட்டிக்கொண்டது போன்ற உணர்வு, அதீத கோபம், பதற்றம் அல்லது உணர்ச்சிகளில் அதிக ஏற்றத்தாழ்வு போன்ற மாறுபாடுகள் இருக்கும். ஆகையால் தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படுபவர்களின் உணர்ச்சி மாற்றங்கள் எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

தற்கொலை எண்ணம் இருப்பவர்கள் சில நேரங்களில் பின்விளைவுகளை யோசிக்காமல், திடீரென்று விபரீத செயல்களில் ஈடுபட்டு தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவார்கள். ஆனால் சிலருக்கு தற்கொலை எண்ணங்கள் சில தினங்களாக ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் அவர்கள், மற்றவர்களிடமிருந்து பேசுவதை தவிர்த்துக் கொள்வார்கள். அதிகமாக சாப்பிட மாட்டார்கள், அவர்களுக்கு தூக்கம் சரியாக இருக்காது.

எப்படியெல்லாம் உயிரை எடுத்து விடலாம் என்று கூகிள் சென்று ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுவார்கள் சிலர் மருந்து கடைகளுக்குச் சென்று பல நாட்களாக தூக்க மாத்திரைகளை சேகரித்து வருவார்கள். சிலர், தான் இறந்த பிறகு மற்றவர்களுக்கு தன்னுடைய சொத்து மற்றும் செல்வங்களை எப்படி பிரித்துக் கொடுக்க வேண்டும் என்று உயில் எழுதி வைப்பார்கள். சிலர் நண்பர்களுக்கும், உறவினர்களுக்கும் கடைசியாக ஒருமுறை பேசிவிட வேண்டும் என்று எண்ணி அவர்களிடம் பேசுவார்கள். சிலர் கயிறு வாங்கி வீட்டில் வைத்துக் கொள்வார்கள். இப்படியாக பல்வேறு விதமாக திட்டங்கள் தீட்டி செயல்படுத்த முயற்சிப்பார்கள்.

தற்கொலை எண்ணத்திற்கான காரணங்கள்:

தற்கொலை எண்ணத்திற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அதில் மிக முக்கியமான காரணம் என்று பார்த்தால் மனநல பாதிப்புகள் தான் முக்கியமாக இருக்கின்றது. அதில் மனச்சோர்வு அல்லது தீவிரமான மனநோய்கள் தான் மிக முக்கியமான

காரணங்களாக மனநல மருத்துவர்கள் தெரிவித்து இருக்கிறார்கள்.

இது போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், முதன் முதலில் குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்கள் தான் கண்டுபிடிப்பார்கள். அவ்வாறு கண்டுபிடித்தால் முதலில் அவர்களிடம் தனிமையில் பேசி என்ன பிரச்சனை என்பதை காதுக் கொடுத்து கேட்க வேண்டும். என்ன தான் பிரச்சனை இருந்தாலும் உயிர் என்பது விலைமதிப்பற்றது என்பதனை அவர்களுக்கு சொல்லிப் புரிய வைக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்கித் தர வேண்டும். அவர்களிடமிருந்து ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடிய பொருட்களை அப்புறப்படுத்தி வைக்க வேண்டும். உதாரணத்திற்கு கத்தி மாத்திரைகள், விஷப்பொருட்கள் போன்றவற்றை அப்புறப்படுத்தி வைக்க வேண்டும்.

குடும்பத்தினர் அவர்களோடு தான் இருக்க வேண்டும். அவர்களுடைய எண்ணங்கள் மாறும் வரை அவர்களுக்கு ஆதரவாக இருக்க வேண்டும்.

இவர்களுக்கு தற்கொலை எண்ணம் மன நோயினால் தான் ஏற்பட்டுள்ளது என்ற சந்தேகம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக மனநல மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற்று அதற்கு சிகிச்சைப் பெற வேண்டும்.

13 வயது முதல் 29 வயதுடையவர்களிடேயே தான் பெரும்பாலும் தற்கொலை சார்ந்த எண்ணத்துடன் உலகம் முழுவதிலும் இருக்கிறார்கள். ஆண்டொன்றிற்கு சுமார் எட்டு லட்சம் மனிதர்கள் தற்கொலை செய்து கொண்டு இறக்கிறார்கள். இம்மாதிரி தற்கொலை செய்பவர்களில் பெரும்பாலும் 78% மக்கள் வளரும் நாட்டிலுள்ளவர்கள் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் தெரிவிக்கின்றது. குறிப்பாக இந்தியா, சுவீடன், ஸ்விட்ஸர்லாண்ட், தென்கொரியா. தாய்லாந்து மற்றும் இலங்கை போன்ற நாடுகளில் தான் அதிக சதவீதத்தில் தற்கொலை செய்து கொள்வதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

அதில் 15 முதல் 29 வயதுடையவர்களில் தான் அதிகமான தற்கொலை ஏற்படுகின்றது பெண்களை ஒப்பிடுகையில் ஆண்களிடம் தான் இரண்டு மடங்கு தற்கொலைகள் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது.

தற்கொலைக்கு பல்வேறு காரணங்கள் சொல்லப் பட்டாலும் சமூகப் பொருளாதாரக் காரணங்களே முக்கிய காரணமாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வு குறைந்த கல்வித்தகுதி. வேலையின்மை, நகரமயமாதல், சமூகத்தில் நிலவும் அமைதியற்ற நிலைமை, புலம் பெயர்தல் போன்ற காரணங்கள் உள்ள சமூகத்தில் தான் தற்கொலைகள் அதிகம் காணப்படுகிறது.

இதில் பெரும்பாலோனோர் தூக்கு மாட்டிக் கொண்டு தான் இறக்கிறார்கள். ஏனென்றால் அது தான் தனிமையில் உடனடியாக செய்து கொள்ளும் முறையாக உள்ளது. அதே போல் இந்த முறையைப் பார்த்தும், அதிகம் கேள்விப்பட்டும் இருப்பதால் தான் இம்முறையை அதிக மக்கள் கடைப்பிடிக்கின்றனர். மாத்திரை மற்றும் விஷம் அருந்துதல் இரண்டாவது அதிகப்படியாக கடைப்பிடிக்கும் தற்கொலை முறையாக உள்ளது. இம்முறையை பெண்கள் தான் அதிகம் கடைப்பிடிக்கின்றனர்.

வெகுஜன மக்களை ஒப்பிடுகையில் மன நலத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடையே தற்கொலை 10 மடங்கு அதிகம் காணப்படுகின்றது மனச்சோர்வு, போதைப்பொருள் உட்கொள்ளுதல் மனச்சிதைவு மற்றும் ஆளுமைக் கோளாறு போன்ற மனநோய்களே தற்கொலைக்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. மனநல மருத்துவமனையில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்ட பின் 4இல் இருந்து 12 வாரங்கள் தற்கொலை செய்வதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகமுள்ளது. ஆகையால் இந்த காலத்தில் தான் அதிக கவனத்தோடு நோயாளிகளை உறவினர்கள் மூலம் கண்காணித்தல் வேண்டும்.

போதைப்பொருள் உட்கொள்பவர்களிடையே அதிக தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படுகிறது. இதில் குறிப்பாக ஆல்கஹாலைப் பயன்படுத்தியதால் தற்கொலை எண்ணம் மற்றும் தற்கொலைகள் மேலோங்கி இருக்கின்றது.

வயதானவர்கள், தனிமையில் வாழ்பவர்கள், இதற்கு முன்னால் தற்கொலை செய்து கொண்டு இறந்திருந்தாலோ, சிறுவயதில் ஏதேனும் துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாகி இருந்தாலோ, தீராத உடல் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலோ, கடன் தொல்லையால் மன உளைச்சல்கள், தோல்வியினால் ஏற்படும் வேதனைகள் போன்ற காரணங்களால்

தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன.

தற்கொலை என்பது மிகப்பெரிய சமூகப் பிரச்சனையாகும். ஆகையால் இதைத் தடுப்பதற்கு சமூகம் சார்ந்த தீர்வினைத்தான் எடுக்க வேண்டும். தற்கொலைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை பள்ளி, கல்லூரி மற்றும் அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர்களிடையே ஏற்படுத்த வேண்டும்.

இதற்காக ஆசிரியர்கள், சமூகத்திலுள்ள முக்கியஸ்தர்கள், செவிலியர்கள் போன்றவர்களுக்கு தற்கொலை எண்ணம் ஏற்பட்டால் அவர்களை அணுகுபவர்களை எவ்வாறு கையாள்வது எனது அரசாங்கங்கள் பயிற்சி அளித்தல் வேண்டும். தொலைத் தொடர்பு சாதனங்களாகிய ஹெல்ப்லைன் ஆன்லைன் போன்ற முறைகளைப் பயன்படுத்தி தற்கொலை எண்ணத்தில் இருப்பவர்களுக்கு ஆதரவு மற்றும் கவுன்சிலிங் அளித்தல் வேண்டும்.

தற்கொலை செய்யும் 12 மாதங்களுக்கு முன்பு பெரும்பாலான நபர்கள் தங்களது மருத்துவரை ஒரு முறையேனும் பார்க்கச் செல்வார்கள் என்று ஆய்வு கூறுகின்றது. ஆகையால் பொது மருத்துவர்–களுக்கும். ஆரம்ப சுகாதார பணியாளர்களுக்கும் தற்கொலை எண்ணத்தை கண்டறிவதற்கான பயிற்சிஅளிப்பதன் மூலம், பல உயிரிழப்புகளை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து தடுத்து விடலாம்.

Reference:

1. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide.

2. https://www.nami.org/About-Mental-illness/Common-with-Mental-illness/Risk-of-suicide. 11355053.