

கடுமையான போட்டி மனப்பான்மையை தவிர்ந்து, ஆர்வத்துடன் மேற்கண்டவற்றில் ஈடுபடும் மனப்பான்மையை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

மாணவர்களின் விருப்பம் மற்றும் திறமைகளை கருத்திற் கொண்டு, கல்வியில் ஊக்கமளிக்க வேண்டும்.

உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் பற்றிய மருத்துவ அறிவு பள்ளிக் கல்வியிலேயே சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

மருந்துக் கடைகளில் மருத்துவரின் அனுமதிச் சீட்டுகள் இல்லாமல் மருந்துகள் கொடுப்பதை தடுப்பது – சம்மந்தப்பட்ட சட்டங்கள் கடுமையாக்கப்பட வேண்டும்.

பயிர்க்கொல்லி மருந்துகளின் விற்பனையை மேலும் முறைப் படுத்தப்படவேண்டும்.

குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு மக்கள் அடிமையாவதை தடுக்க விழிப்புணர்ச்சி முகாம் போன்ற ஆக்கப் பூர்வ நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படவேண்டும்.

மனரீதியான மற்றும் உடல் ரீதியான பாதிப்புகளுக்கு மூட நம்பிக்கைகளைத் தவிர்ந்து, உடனடியாக, விஞ்ஞான ரீதியாக உடல் மற்றும் மனநல மருத்துவர்களின் மூலம் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நாடு முழுவதும் தற்கொலை தவிர்ப்பு மையங்கள் ஏற்படுத்தப் படவேண்டும்.

மக்களின் அடிப்படைத் தேவைகளில் மோசமான பாதிப்புகள் வராமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மனித உறவுகளில், பணம், பதவி, அதிகாரம் ஆகியவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்காமல் அன்பை ஆதாரமாகக் கொண்ட வாழ்க்கை முறையை ஒவ்வொருவரும் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



STATE MENTAL HEALTH AUTHORITY

Tamil Nadu

மாநில மனநல ஆணையம்

தமிழ்நாடு

தற்கொலை /

தற்கொலை முயற்சி / தற்கொலை

மாதிரியான

மனநல பாதிப்பு

(Guide to Public)

SUCIDE / ATTEMPTED SUCIDE/

PARASUCIDE

by

Dr. S. RAJARATHINAM, MD, DPM;

Prof & Head, Dept. of Psychiatry, KMCH



தற்கொலை / தற்கொலை முயற்சி / தற்கொலை மாதிரியான மனநல பாதிப்பு

தற்கொலை / தற்கொலை முயற்சி / தற்கொலை மாதிரியான
மனநல பாதிப்பு என்பதை பற்றி விளக்கவும் ?

தற்கொலை : ஒருவர் தன் உயிரை தானே மாய்த்துக் கொள்வது
தற்கொலை. இம் முயற்சியில் உயிர் பிரிவது தற்கொலை எனப்படுகிறது.

தற்கொலை முயற்சி :

ஒருவர் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் எண்ணத்தில் முயற்சி
செய்யும் போது அவர் உயிர் ஏதாவது ஒரு வழியில் காப்பாற்றப்படும்
போது அது தற்கொலை முயற்சி எனப்படுகிறது.

தற்கொலை மாதிரியான மனநல பாதிப்பு

ஒருவர் தற்கொலை எண்ணம் எதுவும் இல்லாமல்
இருக்கும்போது சூழ்நிலையின் மற்றும் மன அழுத்தத்தின் பாதிப்பால்
உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பால், தன்னை காயப் படுத்திக்கொள்வதோ
அல்லது அளவுக்கு அதிகமான மாத்திரை மருந்துகளை சாப்பிடுவதோ
அல்லது அருகில் உள்ள உணவு அல்லாத பொருட்களை
உட்கொள்வதோ தற்கொலை மாதிரியான மனநல பாதிப்பாகும்.

இதில் ஒரு முக்கிய விஷயம் என்னவெனில், உண்மையாக
தற்கொலை செய்து கொள்ளும் எண்ணத்துடன் முயற்சி செய்பவர்கள்,
சில சமயங்களில் காப்பாற்றப்பட்டு விடுவார்கள். ஆனால்
மனஅழுத்தம் மற்றும் உணர்ச்சி கொந்தளிப்பின் உந்துதலால்,
தற்கொலை செய்து கொள்ளும் எண்ணம் ஒரு துளியும் இல்லாமல்,
(மற்றவர்களை பயமுறுத்தும் நோக்கத்துடன்) தன்னை
காயப்படுத்திக்கொள்பவர்களில் அல்லது மருந்து மாத்திரைகளை
அதிகமாக சாப்பிடுபவர்களில் அல்லது வேறு வழிமுறைகளை
கையாள்பவர்களில் சில பேர் எதிர்பாராமல் மரணத்தை தழுவுகிறார்கள்.

**2. இப்பிரச்சனை எந்த அளவுக்கு மனித சமுதாயத்தை
பாதிக்கிறது ?**

ஒவ்வொரு வருடமும் சுமார் 10 லட்சம் பேர் உலகம் முழுவதும்
தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள்.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் படி கடந்த 50 வருடங்களில்

தற்கொலை செய்து கொள்பவர்களின் எண்ணிக்கை 60
சதவிகிதம் உயர்ந்துள்ளது.

ஒவ்வொரு 40 வினாடிக்குள் ஒருவர் தற்கொலை மூலம்
இறக்கிறார்கள்.

எனவே மக்களுக்கு இது பற்றிய விழிப்புணர்வு இருந்தால் தான்,
இப்பிரச்சனையை வெற்றிகரமாக நாம் எதிர்கொள்ள முடியும்.

**3. தற்கொலை எண்ணங்கள் மற்றும் முயற்சி பற்றிய பொதுவான
உண்மைகள்**

தற்கொலை எண்ணங்களும் முயற்சியும் மனநல பாதிப்பின்
அறிகுறிகளாகும்.

ஒருவர் தற்கொலை எண்ணத்தை வெளிப்படுத்தினால், அதற்கு
முக்கியத்துவம் கொடுத்து செயல்பட வேண்டும். அந்த
எண்ணத்தை அலட்சியப்படுத்தக்கூடாது.

தற்கொலை முயற்சி என்பது மனநல பாதிப்பில் அவசர
நிலையாகும். அதற்கு உடனடி நடவடிக்கை மற்றும் தக்க சிகிச்சை
அளிக்கவேண்டும்.

தற்கொலை எண்ணங்களும், முயற்சியும் மனச்சோர்வு
நோயாளிகளிடம் அதிகமாகக் காணப்படும்.

குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்கள்,
மனச்சிதைவு நோயாளிகள் மற்றும் தீராத கடுமையான வியாதி
உள்ளவர்களுக்கும் தற்கொலை எண்ணங்கள் வரலாம்.

**4. நம் நாட்டில் எந்த விதமான சூழ்நிலைகளில், ஒருவர்
தற்கொலை / தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள் ?**

1. தீராத உடல் மற்றும் மன நோய்கள்
2. குடும்ப உறவில் விரிசல்
3. வேலை இழப்பு
4. பண / மற்றும் கடன் தொல்லை
5. வேலை இல்லாமை
6. தேர்வில் தோல்வி
7. காதல் தோல்வி

8. மனதில் பக்குவமின்மை
9. சுய நம்பிக்கையின்மை
10. எளிதில் உணர்ச்சி வசப்பட்டு முடிவெடுத்தல்
11. சிந்தனை சக்தியை உபயோகப்படுத்தாதிருத்தல்.

5. தற்கொலை / தற்கொலை முயற்சி எந்தவிதமான மனநல பாதிப்புகளில் அதிகம் காணப்படுகிறது ?

- * மனச்சோர்வு நோய்
- * மனச்சிதைவு நோய்
- * குடி / மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாதல்
- * குணமாறுபாட்டு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்

இம் மனநல பாதிப்புகளுக்கு முறையான மருத்துவ சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால் தற்கொலை முயற்சியை பூரணமாக தவிர்க்கலாம்.

6. உடல் சம்மந்தப்பட்ட நோய்களால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்களா ?

நாட்பட்ட வலி அதிகமாக உள்ள தீராத உடல் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் சிலபேர் தற்கொலை செய்து கொள்ள முயற்சிக்கிறார்கள் என அறியப்படுகிறது.

மேற்கண்ட உடல்நல பாதிப்புகளுக்கு முறையாக மருத்துவ சிகிச்சையை எடுத்துக்கொண்டால், தற்கொலை முயற்சியை தவிர்க்கலாம்.

7. தற்கொலை செய்து கொள்வதற்கும், குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு மக்கள் அடிமையாவதற்கும் சம்மந்தம் உள்ளதா ?

சுமார் 50 சதவீகித தற்கொலைகளை குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்கள், மேற்கண்ட பொருட்களின் தாக்கத்தில் இருக்கும் போது செய்து கொள்கிறார்கள்.

மேலும் புகையிலை, சிகரெட், சுருட்டு, மூக்குப்பொடி, புகையிலை கலந்த பாக்கு வகைகள், புகையிலையை மெல்லுதல், மற்றும் குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாதல் போன்றவை

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தன்னையே தான் கொல்வதற்கு சமம் என அறியப்படுகிறது.

8. தற்கொலை என்பது கோழைத்தனமான செயலா அல்லது வீரமான செயலா ?

இந்தியாவில் ஒவ்வொரு வருடமும் சுமார் ஒரு லட்சம் பேர்கள் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள். இச்செயல் நம் சமுதாயத்தில் பாவச் செயலாகக் கருதப்படுகிறது. இச்செயல், குடும்பத்தாருக்கும், சமுதாயத்திற்கும் கெட்ட பெயரை ஏற்படுத்துகிறது.

ஒருவரது ஆசை நிறைவேறாமல் போனாலோ, குறிக் கோளை அடைய முடியாமல் போனாலோ, தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாமல் இருந்தாலோ, உணர்ச்சிகளின் மேலீட்டால் தற்கொலை செய்ய முயற்சிக்கின்றனர்.

சிலசமயம், ஒருவரின் பாதிப்புக்கு காரணமானவர்களை பழி வாங்குதல், அதிகார மையத்தை மிரட்டுதல் அல்லது பிரச்சனைகளின் தாக்குதலை உணர வைத்தல் போன்ற காரணங்களுக்காக தற்கொலை முயற்சி மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

சிலபேர், தற்கொலை தான் தங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு நிரந்தர தீர்வாக எண்ணுகிறார்கள்.

மனரீதியாக அணுகும்போது தற்கொலை முயற்சி என்பது, மன அழுத்தம், மனக்குழப்பம் மற்றும் மனச்சோர்வு, உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு, ஆகியவற்றின் கலவையால் ஏற்படும் விபரீதமான தேவையற்ற முடிவாகும். இது கோழையான செயலோ அல்லது வீரமான செயலா அல்ல. இது ஒரு மன ரீதியான பாதிப்பாகும்.

9. தற்கொலை எண்ணம் தலைதூக்கும் போது ஒருவன் எடுக்கவேண்டிய உடனடி நடவடிக்கைகள் என்னென்ன ?

தனிமையை தவிர்க்கவும்

உணர்ச்சி வசப்படக்கூடாது

மனப்பதட்டத்தையும், மனக்கவலையையும் விட்டொழிக்கவேண்டும்.

பிரச்சனையை தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் என்ன என்பதை ஆராயவேண்டும். பிறகு முடிவெடுக்கவும்.

உங்களால் முடிவெடுக்க முடியவில்லையெனில் பிரச்சனையை குடும்பத்தின் நம்பிக்கைக்குரிய உறவினர் மற்றும் உற்ற நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டு அவர்களின் ஆலோசனைப்படி முடிவெடுக்கவும்.

முடிவு : தெளிவான முடிவை நீங்களே எடுப்பீர்கள்.

மேற்கண்டபடி முடிவு எடுக்க இயலாத பட்சத்தில் உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் மூலம் மனநல மருத்துவரை உடன் அணுகவும். அவர் உங்களை உடல் மற்றும் மன ரீதியாக பரிசோதித்து உங்கள் மனம் பக்குவமடையவும், முடிவு எடுக்கும் திறமையை மேம்படுத்திக் கொள்ளவும், மன நலம் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அதனை சரிசெய்யவும் உதவுவார்.

10. தற்கொலை முயற்சி / எண்ணங்களிலிருந்து விடுபட, மனநல மருத்துவர், எந்தவித வழிகளில் உதவுகிறார் ?

1. மனரீதியான மருத்துவ முறை
2. மருந்துரீதியான மருத்துவ முறை

11. தற்கொலை போன்ற மனநல பாதிப்பு ஒருவருக்கு வராமல் இருக்க மனரீதியான சிகிச்சையின் முக்கியத்துவம் என்ன ?

பெரும்பாலும், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பான சூழ்நிலையாலும், மனித உறவுகளில் ஏற்படும் குழப்பங்களாலும், சிந்தனை சக்தி குறைந்து முடிவெடுக்கும் திறமை பாதிக்கப்பட்டு, திடீரெனவோ, திட்டமிட்டோ தன்னையே காயப்படுத்திக் கொள்ளவோ அல்லது மாய்த்துக்கொள்ளவோ முற்படு கின்றனர்.

எனவே, ஒருவர் பிரச்சனைகளின் தாக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு சரியான தீர்வை எடுக்க முடியாத பட்சத்தில், மனநல மருத்துவரை நாடினால் அவர் மருந்து, மற்றும் மனரீதியான சிகிச்சைக்கு ஆவண செய்வார்.

இதில் மன நல மருத்துவரின் தலைமையில் உளவியல் நிபுணர், சமூக நல சேவகர் மற்றும் மனநலத்தில் சிறப்புப் பயிற்சி செய்ய செவிலியர் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுகின்றனர்.

மேலும் தற்கொலையை தவிர்ப்பதில், சட்ட வல்லுனர்கள், காவல் துறையினர், கல்வியியல் வல்லுனர்கள், மற்றும் ஆன்மீகவாதிகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர்.

மேற்கண்டவர்களின் சேவையால் உணர்வு மற்றும் உணர்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட (Emotional First Aid) முதலுதவி ஒருவருக்கு அளிக்கப்படும்போது தற்கொலை தவிர்க்கப்படுகிறது.

12. தற்கொலை தவிர்ப்பும் மனநல மருத்துவமும், பற்றிக் கூறவும் ?

ஒருவர் உடல் ரீதியாகவோ, மன ரீதியாகவோ பாதிக்கப் பட்டு அவருக்கு தற்கொலை செய்து கொள்ளும் எண்ணம் ஏற்படுகிறது என்றால் அவர் மனரீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என்று அறிந்து கொள்ளவேண்டும்.

அவர், மன அழுத்தத்துடனோ, மனச்சோர்வுடனோ, மனப்பதட்டத்துடனோ, மனக்குழப்பத்துடனோ இருக்கிறார் என சம்மந்தப்பட்டவரோ, அல்லது அவரது குடும்பத்தினரோ புரிந்து கொண்டு, உடன் அவரை, அருகில் உள்ள அரசு அல்லது தனியார் துறையால் நடத்தப்படும் மருத்துவமனையில் உள்ள மனநலப் பிரிவில் உள்ள மனநல மருத்துவரையோ, சமூகநல அலுவலரையோ உளவியல் நிபுணரையோ, செவிலியரையோ, அணுகினால், அவர்கள் மனரீதியான மற்றும் மருந்து ரீதியான சிகிச்சைக்கு ஆவண செய்வார்கள்.

13. தற்கொலையை தவிர்க்க சமுதாய அளவில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றிக் கூறவும் ?

எல்லா பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகளிலும் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அறிவுரைப்படி வாழ்க்கைக்கல்வி (Life Skill Education) கற்பிக்கப்படவேண்டும்.

விடலைப்பருவத்தினர் அனைவருக்கும் பிரச்சனைகளை கையாளும் திறமை (Coping Skill Education) போதிக்கப்பட வேண்டும்.