



தப்பித் தலுடன் தொடர்பான ஒரு சயெற்பாடே தற்கொலை எனலாம்.

தற்கொலை என்பது அந்த நரேத்திலான ஒரு முடிவாக இருப்பது மிகவும் அரிதாகும். பத்துப் பரேில் எட்டு பரே தற்கொலை சயெத்துகொள்வதற்கான எண்ணம் இருக்கிறது என்பதைக் காட்டும் அறிகுறிகளைச் சிலருக்கோ அல்லது பலருக்கோ காட்டியிருப்பார்கள் என்கிறது ஆய்வு. மலேஷியா தவாரியாகப் பார்த்தால், தற்கொலை என்பது மனக்கிளர்ச்சியிலான ஒரு சயெலாகத் தோன்றலாம், ஆனால் அது எழுந்தமானமானதொரு நிகழ்வல்ல, அது ஒரு சயெல்முறை என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.

தற்கொலையைப் பற்றிப் பசேுவதற்குப் பொதுவில் நாங்கள் எவராமே விரும்புவதில்லை. அத்துடன், எங்கள்குத்துத் திரிந்தவர்கள் ஒருவரும் அந்த முடிவுக்கு ஒருபோதும் வரமாட்டார்கள் என்றும் நாங்கள் நம்புகிறோம். ஆனால், எங்கள்குத்துத் திரிந்தவர்களும் தற்கொலையைத் திரிவு சயெத்துகொண்டதான இருக்கின்றனர். இருப்பினும், தற்கொலை ஒரு களங்கம் என்ற உணர்வு அல்லது அது அவமானம் தரும் ஒரு சயெல் என்ற கருத்துப்பாடும் எங்கள்குத்துச் சங்கடப்படுத்துவதால் அதைப் பற்றி நாங்கள் அதிகம் கலந்துரையாடவில்லை. அதனால், ஒருவர் உணராமல் வலிபற்றியபோது அல்லது அவர்குத்துத் தவேயான உதவிபற்றியபோது வளிப்படியாகப் பசேுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களை நாங்கள் இழந்துவிடுகின்றோம்.

தனது வாழ்க்கையை முடிவுக்குக் கொண்டுவரவேண்டுமென ஒருவர் முடிவெடுப்பதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். உண்மையில், அந்தக் காரணங்கள் பற்றிய ஒருவரின் உணர்வுகள் தான், அந்தக் காரணங்களையிட மிகவும் முக்கியமானவையாக இருக்கின்றன. குறித்த வலியைத் தொடர்ந்து தாங்க முடியாது அல்லது நிச்சயமற்ற வாழ்வைத் தொடர்முடியாது என்பதின் அடிப்படையில் எழும் நம்பிக்கையின்மை, கயைலாகத் தன்மை மற்றும் விரகதிப்போன்ற தீவிரமான உணர்வுகளால் தற்கொலைதான் தீர்வென முடிவெடுப்பவர்கள் ஆட்கொள்ளப்படுகிறார்கள். வறே

சிலருக்கு சில வகையான மனநோய்களின் தாக்கம் தற்கொலை செய்வதற்கான துண்டல்களைக் கொடுக்கக் கூடும். அப்படியான துண்டல்களை கருவிகளாக அவர்கள் கடைக்கூடும், அல்லது விம்பங்களாகப் பார்க்கக்கூடும்.

மோட்டார் வாகன விபத்துக்களுக்கு அடுத்ததாகப் பதின்மவயதினர் இடையேயான மரணத்திற்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பது தற்கொலை என்பதைப் புள்ளிவிபரங்கள் காட்டுகின்றன. வளர்ந்தோர் என்ற நிலையை இளையோர் அடவைதற்கான வாழ்க்கைப் பயணம் இன்றைய காலகட்டத்தில் சிக்கல்கள் நிறைந்ததாகவும், சவால்கள் மிகுந்ததாகவும் இருப்பது இதற்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், சமூகக் குழுக்களிலும் வற்றிப்பெறுவதற்கு அவர்கள் எடுக்கும் முயற்சி அவர்களுக்கு அதிக இடம் கொடுப்பது வாஸ்தவம் தான்.

காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், தற்கொலையை முடிவாகக் கருதுபவர்கள் பொதுவாகத் தாங்கள் இறப்பதை விரும்புவதில்லை. வாழ்க்கையில் அவர்களுக்குத் தேவையாகவிரும்பும் மாற்றத்தை அவர்கள் செய்வதற்கு எங்களால் உதவமுடிந்தால் அது அவர்களின் வாழ்வில் ஒரு திருப்புமுனை ஆகலாம்.

“இனியும் என்னால இதுகளைத் தாங்களோது,” “எதுவும் எனக்கு இனி முக்கியமில்லை”, “செத்துப்போனால் நல்லது, நான் செத்தாலும் ஒருத்தரால் கவலைப்படப்போறதில்லை”, போன்ற வலுவான வாய்மொழிகள் பெரும்பாலும் தற்கொலைகளுக்குக் காண்ப்புகின்றன. இத்தகைய கருத்துக்களை நாங்கள் எப்போதும் சீரியாக எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். நோய், மனச்சோர்வு, தோல்வி, நிராகரிப்பு, அடாவடித்தனம் போன்ற வலி அல்லது துன்பத்திலிருந்து விடுபடுவதற்காக ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு அவர்கள் முயற்சிக்கிறார்கள் என்பதை நாங்கள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும். சில வளையங்களில் பழிவாங்குவதற்காகவும் தற்கொலையைச் சிலர் தெரிந்தெடுக்கிறார்கள்.

அத்துடன், சமூகவிரும்பவர்களில் அவர்களுக்கு நம்பிக்கையற்றும் போய் விடுவதால், தாங்கள் நிராகரிக்கப்பட்டிருப்பதாக அவர்கள் உணர்வதால், குடும்பத்தவர்கள் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து அவர்கள் விலகியிருக்க விரும்புவார்கள், பொதுவில் அனாதைத் துண்டல்களிலும் கவனமாக இருக்கும் ஒருவரிடம் பொறுப்பற்ற தன்மை போன்ற இயல்புக்கு மாறான ஒரு நடத்தை காணப்படலாம். வழக்கமான செயல்பாடுகளில் அவர்களின் ஆர்வம் குறைந்திருக்கலாம். நித்திரை குறைவடைதல், பசி குறைதல் போன்ற பிரச்சினைகள் அல்லது மதுபானம் மற்றும் போதைப்பொருள்களின் பயன்பாடு அதிகரிக்கலாம். அவர்கள் அதிகளவில் எரிச்சல் அடையலாம். மலேமும் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கு மதிப்புமிக்க உடமைகளை அவர்கள் வழங்கக்கூடும்.

தற்கொலை ஒன்றை எச்சரிக்கும் இப்படியான அறிகுறிகளில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலமும், அது பற்றிக் குறித்த நபருடன் வளையப்படையாக நாங்கள் பேசுவதன் மூலமும் குறித்த மரணத்தை எங்களால் தடுக்கக் கூடியதாக இருக்கலாம். இவை மட்டும் தான், எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் என்று சொல்லமுடியாது. வழமையைக் கவிரோதமான செயற்பாடு எதுவாக இருந்தாலும் அது பற்றிய கவனிப்புத் தேவை.

தற்கொலை என்ற சொல் தற்கொலை செய்யும் உணர்வை ஒருவருக்குக் கொடுக்க

மாட்டாது எனப் பதவிட, ஏற்கனவே அப்படியான எண்ணம் உள்ளவருடன் அப்படிப் பசேவது அதன் மபிலமான இழப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கு உதவலாம் என ஆய்வுகள் கபுறுகின்றன.

தற்கொலை பற்றிய எங்களின் பயத்தை வளிப்படுத்துதாமல், அது பற்றிய எங்களின் தீர்ப்புகளை வழங்காமல், அது பற்றி அமையாகப் பசேவது, தனிமைப்படுத்தப்பட்டுப்பதாக உணரவும் ஒருவருக்குச் சற்று நிம்மதியைக் கொடுக்கலாம். உண்மையான அக்கறையையும் பசேவதற்கான விருப்பையும் காட்டுவதன் ஊடாகத் தற்கொலை உணர்வுகளைப் பற்றி ஒருவரைப் பசேவப்பது தற்கொலைக்கான அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

தற்கொலை தொடர்பான எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அடையாளம் காண்பது என்பது ஒன்று, பின் அது தொடர்பாகச் சயற்படுவது என்பது இன்னொன்று என்பதால், தற்கொலை பற்றிக் கற்றுக்கொள்வது தற்கொலையைத் தடுப்பதற்கான முயற்சியின் முதல் படியாகும்.

தற்கொலைதான் தீர்வெனக் கருதுவதை மறுபரிசீலனை செய்து பிற தீர்வுகளை அவர்கள் தேடுவதற்கு நாங்கள் உதவலாம். கறுத்த நபருடன் நரேடியாகப் பசேவது சிறப்பானது. முன் அனுமானங்கள் எதுவும் இல்லாமல் அவரின் கரிசனகளைக் காதுகொடுத்துக் கவனமாகக் கேட்பதுதான் அவருக்கு நாங்கள் சய்யக்கபடிய மிக முக்கியமான உதவியாக இருக்கும்.

கறுத்த நபருடன் பசேவதற்குப் பாதுகாப்பான ஒரு இடத்தைக் கண்டறிவதுடன், பசேவதற்கு அவருக்குத் தேவைப்படும் நரேத்தை வழங்குதல் மிகவும் அவசியமாகும். மலேம அவர் பற்றிய எங்களின் அக்கறை மற்றும் அவரது அந்தரங்கம் தொடர்பாக எங்களின் மரியாதை கறுத்து அவருக்கு உறுதியளித்த பின்னர், சமீபத்தில் நிகழ்வுகளைப் பற்றி அந்த நபரிடம் கேட்கலாம். “நான் உன்னில் கரிசனை கொண்டாள்ளேன். சமீபத்தில் நான் உன்னிடம் சில வறூபாடுகளைக் கவனித்திருக்கின்றனே,” எனக் கபுறல் கறுத்த நபர் தனது உணர்வுகளைச் சுத்தந்திரமாக வளிப்படுத்துவதற்கு ஊக்ககுவிககும். அத்துடன் தற்கொலை சய்வதைக் கருதுகிறாரா என்று அவரை நரேடியாகவே கேட்கலாம். அப்படியான எண்ணம் இருப்பதை அவர் ஒப்புக்கொண்டால், “எப்படி எங்கே அவர் வாழ்க்கையை மூடிக் கவிரும்புகிறார், அதற்கான திட்டம் வதைத் திருக்கிறார்?” எனக் கேட்கலாம்.

ஒருபுறமும், அவரது நிலைமை விளங்குகிறது என்றோ அல்லது இப்படியான பிரச்சினையை இன்னொருவர் எப்படிக் கடந்திருக்கிறார் என்றோ கபுறக் கபுடாது. அதபேல, “என்ன கதை கதைக்கிறாய், அது ஒரு மூட்டாள்தனம், நல்லதை நினை, தன்னலமாக இருக்காதே, அப்படிச் சய்தால் குடும்பத்துக்கு வடெக்ககடே!” என்றெல்லாம் அறிவுரை வழங்குவதற்கு நாங்கள் முயற்சித்தால் அல்லது அவரின் உணர்வமைட்டம் தட்பினால் அந்த நபர் எதனையும் எங்கள்க்குச் சொல்ல விரும்பமாட்டார். கறுத்த நபரின் உணர்வுகளை நாங்கள் அங்கீகரிப்பது முக்கியமானது.

நாங்கள் சய்யக்கபடிய உதவி ஏதாவது இருக்கிறதா என்று அவரைக் கேட்கவேண்டும். உளவள ஆதரவு, நடமைமுறை உதவி, ஆலோசனை அல்லது சிகிச்சையைப் (குடும்பம், நண்பர்கள், சமீக முகவர் நிலையங்கள், நரூக்கீட்டு மையங்கள், கவான் சிலர்கள்) பறெக் கபுடிய ஆதாரவளங்களைப் பற்றிப் பசேவவேண்டும். எங்களை நம்புவதற்கும்,

Written by - ஸ்ரீ ரஞ்சனி -

Friday, 04 December 2020 07:35 - Last Updated Friday, 04 December 2020 08:16

---

தொடர்ந்து வாழ்வதற்காகப் போராடுவதற்குமாக அந்த நபரைப் புகழ்ந்து பசுதலும் முக்கியமானது. இன்னொருவரின் பிரச்சினைகளை எவராலுமே தீர்க்கமுடியாது என்பதை நாங்கள் நினைவில் கொள்ளும் அதவேளையில் எங்களின் புரிதலும் ஆதரவும் அவர்களுக்கு உதவக்கூடும் என்பதையும் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

முடிவில் அந்த நபருடன் ஒரு ஒப்பந்தத்தை உருவாக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும். அந்த ஒப்பந்தம் தற்கொலைக்கான துண்டிகளை இனம் கண்டதும், அவற்றைக் கையாளும் உத்திகளை மூயற்சிப்பதையும், அவர் நம்பக்கூடியவர்களை அல்லது ஆதாரவளங்களை அவர் அணுக வேண்டுமென்பதையும் வலியுறுத்துவதாக இருத்தல் வேண்டும். இவ்வகையில் பொறுப்புக் கூறல் என்ற எண்ணக்கரு ஒன்றை அவருக்குள் விதைத்துவிடல் ஒப்பந்தத்தைப் பிணைவேண்டும் என்ற உணர்வை அவருக்குள் உருவாக்கலாம்.

அவர் தனியாக இல்லலை. அவருக்காக நாங்கள் இருக்கிறோம். தற்கொலை செய்யவேண்டும் போல உணரும் தருணங்களில் அவர் எங்களுடன் பசேலாம் என்பதை நாங்கள் உறுதிப்படுத்த வேண்டும். அத்துடன் அவர் எப்படியிருக்கிறார் என்பதை அறிவதற்கு நாங்கள் தொடர்ந்து தொடர்பில் இருக்கவேண்டும்.

உளவளத்துணை என்பது ஒருவருக்கு அவரை பற்றிய தனிவலை ஏற்படுத்தி அதற்கமைய அவர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினையை அவரே தீர்த்து கொள்வதற்கு வழங்கப்படும் உதவியாகும். அதனை எங்களால் முடிந்தவரை செய்வதற்கு மூயற்சிப்போம்.

sri.vije@gmail.com