18. தற்கொலையும் அதன் தடுப்பு முறைகளும்
(SUICIDE PREVENTION)

வாழ்க்கையில் விரக்தி வரும் பொழுது உதவிக்கு யாருமே இல்லை என்ற தவறான கருத்துக் கொள்ளும் மனிதன் சாவைப் பற்றியும், தற்கொலை குறித்தும் சிந்தை கொள்கிறான். தற்கொலை எண்ணமும், முயற்சியும் எல்லா வயதினரிடமும், இருபாலரிடமும் காணப்படுகிறது. தற்கொலை செய்து கொள்ளப் பல வழிகளை மக்கள் மேற்கொள்கிறார்கள்.

தனியே வாழ்பவர்களும், வேலைவாய்ப்பு இல்லாதவர்களுமே தற்கொலை முயற்சியில் அதிகம் ஈடுபடுகிறார்கள். வாழ்க்கையின் பிரச்சினைகளை எப்படி தீர்ப்பது? என்பது புரியாமலும், குற்ற உணர்விலிருந்தும், பொறுப்பிலிருந்தும், அவமானத்திலிருந்தும் தப்பிக்க வேண்டியும் சிலர் தற்கொலை முயற்சி செய்கிறார்கள். (உதாரணமாக தேர்வு பயம், காதல் தோல்வி) மேலும், தீராத நரம்பு வியாதி, புற்றுநோய், இருதய வியாதி, தீராத வயிற்றுவலி மற்றும் எய்ட்ஸ் வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட வாய்ப்புண்டு. மனச்சோர்வு நோய்

உள்ளவர்கள் தம் எதிர் காலம் இருண்டுவிட்டதாகவும், தம் வாழ்வில் அர்த்தம் இல்லை என்றும் தவறாகக் கருத்துக் கொண்டு தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள். சந்தேக நோயாளிகள் தம்மை "எதிரிகள்" தாக்குவதற்கு முன்பே அவர்களிடமிருந்து தப்பிக்க எண்ணித் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

தற்கொலை முயற்சிகள் மது மற்றும் போதைப் பழக்கம் உள்ளவர்களிடையேயும், அதிக உணர்ச்சிவசப்படும் பண்பியல் தொகுப்புக் கோளாறு (Borderline Personality Disorder) உள்ளவர்களிடையேயும் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. இப்பண்பியல் தொகுப்பு கொண்டோர் வாய்விட்டுத் தங்களுடைய பிரச்சினைகளை என்னவென்று பேசத் தெரியாமல் கைகளைக் கத்தியால் கிழித்துக் கொள்வதும் உண்டு. செரட்டோனின் என்ற வேதிப்பொருள் தற்கொலை செய்து கொள்பவர்களின் மூளை நரம்புகளில் குறைந்துள்ளதாக உளவியல் அறிஞர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவர்கள் ஒவ்வொருவரும் அவர்களது குடும்ப நல மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மனநல மருத்துவரைக் கண்டு மனநல ஆலோசனை பெறுதல் அவசியம்.

பிரச்சினைகளினால் வரும் தற்கொலை எண்ணங்களுக்கு மனநல ஆலோசனையும், மனச்சோர்வு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அதற்குரிய மாத்திரைகளும் தேவைப்படும். மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் ஊக்கம் கொண்டு தற்கொலை எண்ணத்தைக் கைவிட்டு வாழ்க்கையை நல்லமுறையில் வாழ்ந்து மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்கக் நாம் கற்றுக்கொள்ளுவோம்.

வாழ நினைத்தால் வாழலாம் !

வழியா இல்லை பூமியில் !!