

இந்த வருடத்திற்கான உலக உளநல தின பிரகடனம்

‘விழிப்புணர்வை கட்டி எழுப்புதலும் ஆபத்துக்களை குறைப்பதும் : மனநோயும் தற்கொலையும்’

தற்கொலை உலகின் மிகப்பெரிய நோய்ப்பரம்பல்களில் ஒன்றாகும். உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் மதிப்பீட்டின்படி ஒவ்வொரு வருடமும் ஒரு மில்லியன் இறப்புக்கள் தற்கொலையின் நிமித்தம் ஏற்படுகின்றன. இது உலகின் முழுநோய்ச் சுமையின் 1.4 வீதமாகும். தற்கொலையின் நிமித்தம் இறப்பவர்களின் எண்ணிக்கை கொலை மற்றும் யுத்தம் காரணமாக இறப்பவர்களை விட அதிகமாகும். தற்கொலை செய்பவர்களில் அரைவாசிப்பேர் மனநோய்களின் தாக்கத்திற்கு உட்பட்டவர்கள் அல்லது மது போதை மற்றும் போதைவஸ்து பாவிப்பவர்கள் என கணிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

உரிய நேரத்தில் இணங்காணப்பட்டு சரியான முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் மனநோய்கள் ஆபத்தானவையாகலாம். எனவே இவை மக்களின் உடல் உள ஆரோக்கியத்தில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. மனநோய்கள் மற்றும் தற்கொலைகள் சம்பந்தமாக சமூகத்தில் நிலவுகின்ற தவறான கருத்துக்களை குறைப்பதன் மூலம் மனநோய்த் தாக்கத்திற்கு உள்ளானவர்கள் சிகிச்சை பெறுவதற்குள்ள தடைகளை உடைத்தெறிய முடியும்.

தற்கொலைக்கான ஆபத்துக் காரணிகள் ஒன்றிற்கு மேற்பட்டவையாக உள்ளன. வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் தற்கொலை செய்பவர்களில் 90% மானோர் ஏதாவது ஒரு மனநோய்த் தாக்கத்திற்கு உட்பட்டவர்கள். (மதுபானம் மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனை உட்பட). வளர்ச்சியடைந்து வரும் நாடுகளில் தற்கொலை செய்வதற்கான வழிமுறைகள் (கிருமிநாசினிகள்) இலகுவாக கிடைப்பதால் சமூக இழப்பீட்டின் ஒரு விளைவாக தற்கொலை இடம்பெறுகிறது.

மனநோய்த்தாக்கத்திற்கு உட்பட்டவர்களுக்கு சரியான முறையில் சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் தற்கொலை செய்யக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம். உளநல சுகாதார சேவையில் ஈடுபடும் அனைவரும் இந்த அவசர நிலையைப் புரிந்துகொண்டு செயற்படவேண்டும்.

தற்கொலையினால் தற்கொலை செய்பவரும் அவர்த்தம் உறவினர்களும் பாரிய உள சமூக தாக்கத்திற்கு உட்படுகின்றனர். இது சமூக உள சுகாதார சேவையினர் செயற்படவேண்டிய முக்கிய பகுதியாகும். சிறந்த உளநல சுகாதார சேவைகளும் உளநல மேம்பாட்டு செயன்முறைகளும் தற்கொலை முயற்சிகளைக் குறைக்கும். தற்கொலை என்பது மனநோயின் விளைவாக ஏற்படுகின்ற ஒரு தவிர்க்க முடியாத நிகழ்வாக கருதக்கூடாது.

மனநோய்த்தாக்கத்திற்கு உட்பட்டவர்கள் தற்கொலை செய்யும் பிரச்சினைகளை வைத்தியசாலைச்சேவைகளும், மக்கள் சுகாதார சேவைகளும் சேர்ந்து கையாள வேண்டும். மனநோய்கள் குணப்படுத்த முடியும், தற்கொலைகளை தவிர்க்க முடியும் என்ற செய்தியை மக்கள் சுகாதார சேவைகள் முன்வைக்க வேண்டும்.

உலக உளநல தினம் 2006 இத்தகைய செயன்முறைகள் மூலம் தற்கொலைகளைக் குறைப்பதற்கு ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பத்தை வழங்குகின்றது.

முக்கிய செய்திகள்

1. தற்கொலைக்கு முக்கிய ஆபத்துக்காரணி மனநோயாகும்:

உலகளவில் பார்க்கும் போது தற்கொலை முக்கிய மக்கள் சுகாதாரப் பிரச்சினையாகும். தற்கொலை பற்றிய பூரணமாண புரிந்துணர்வு ஏற்படுவது முக்கியமாகும். ஒருவர் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவதற்கு பல்வேறுபட்ட ஆபத்துக்காரணிகள் செயற்படுகின்றன.

2. மனநோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பது தற்கொலைகளைக் குறைக்கும்.

தற்கொலை எண்ணங்களை குணப்படுத்த முடியும். மனநோய்க்குரிய மருந்துகள் தற்கொலை எண்ணங்களைக் குறைக்கும்.

3. தற்கொலை பற்றிய தவறான கருத்துக்களை வெளிக்கொணர வேண்டும்.

- “தற்கொலை செய்யப்போவதாக சொல்பவர்கள் தற்கொலை செய்வதில்லை” உண்மையில் தற்கொலை செய்கின்ற ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் அதுபற்றி கூறியிருப்பார்கள்.
- “ஒருவர் தன்னை அழித்துக்கொள்ள நினைப்பாராயின் அதைத் தடுக்க முடியாது” ஆனால் தற்கொலை எண்ணங்கள் பொதுவாக தன்னை அழித்துக்கொள்வதற்காக ஏற்படுவதில்லை.
- “தற்கொலை பற்றி கதைப்பது தற்கொலை முயற்சியைத் தூண்டும்” உளநல ஆலோசனைகளும் பிரச்சினைகளை கலந்துரையாடுதலும் தற்கொலை முயற்சிகளைக் குறைக்கும்.

4. புரிந்துணர்வுடன் செயற்படக்கூடிய ஊடகத்துறை மக்களுக்கு அறியப்படுத்த அவசியம்.

சரியான முறையில் செய்திகளை வெளியிடாவிட்டால் தற்கொலை பரவக்கூடும்.

5. தற்கொலை பற்றி சிந்திக்கும் போது அவ்வப் பிரதேசங்களின் கலாச்சாரங்களையும் கருத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

கலாச்சாரம், சமயம், பண்பாடு, போன்ற விடயங்கள் மனநோய் மற்றும் தற்கொலைகளைப் பாதிக்கின்றன.