

ಅಥವಾ ಬದುಕಿನ ಸೋಲು ಅಪಮಾನವೆಂಬ ಪರಿಗಣನೆಯೇ? ಶಾಲಾಕಾಲೇಜುಗಳ ಒತ್ತಡವೇ? ಪೋಷಕರ ಒತ್ತಡವೇ? ಏನೋ ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಹೊರಟು ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದ ಹತಾಶ ಭಾವನೆಯೇ?

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರತಿಭಾವಂತರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕೋಚಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು ಒಡ್ಡುವ ಒತ್ತಡ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ಆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಭರಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಘಟನೆಗಳ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

10 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗತೊಡಗಿದಾಗ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ತುಮುಲಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರಿಯಾದ ಅವಕಾಶವೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವವರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ಜಂಜಡಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ಪೋಷಕರ ನಡವಳಿ ಒಟ್ಟಿಗಿದ್ದೂ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಯಾವ ಸಣ್ಣ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಭರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅನರ್ಥವೇ ಘಟಿಸಿತೋ ಎಂಬಷ್ಟು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಭರಿಸುವ ಸಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ

ಅವರ ಮೇಲೆಯೇ ಹೇರಿಕೊಂಡ ಅಪರಿಮಿತ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ. ತಾನು ಹಾಗಾಗಬೇಕು ಹೀಗಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಅಸಹಜ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆಯವರ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡು ತಾನು ಹಾಗಾಗಲು ಆಗಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಪಿಯು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿ ಉನ್ನತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ಬಳಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆ ಅಧ್ಯಯನದ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಕಾರಿಣ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಕೈಚೆಲ್ಲುವುದುಂಟು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರದ್ದೂ ಸಾಂಘಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದು, ಭಿನ್ನವಾದುದು. ಒಂದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬದುಕಿನ ಬಗೆಗಿನ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಬದುಕಿರುವುದು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕಲು' ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂಕ ಗಳಿಸುವುದೊಂದೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮಾನದಂಡವಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಒತ್ತಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತರಗತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಈ ಸರಳತೆಯ ಗೋಣವು ಬಿಚ್ಚುವ ಕಾರ್ಯ ಆಗಲೇ ಬೇಕು. ನಿರಂತರವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಅದೂ ಮಕ್ಕಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸರಕಾರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಶಾಲಾಕಾಲೇಜು ಪಾಠ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಆಟೋಟಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿರಿಸಿರಲೇ ಬೇಕು. ಒಳಾಂಗಣ ಅಥವಾ ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟವಾಡದೂ ಸರಿ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದಿನಕ್ಕೆ 1-2 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಆಡಲೇ ಬೇಕು. ಅಭ್ಯರದ ಸಂಗೀತ, ಕ್ರೀಡಾಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ದೇವರ ಪೂಜೆ, ಮಂತ್ರಪಠಣ ಇವುಗಳೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾಯಿಸಿ

ಬಯಸಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಸಿಗಲೇ ಬೇಕು ಎಂಬ ಮನೋಭಾವವು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದಾಗ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಹಜವೋ ಎಂಬಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೈಮೀರಿ ಹೋದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೋ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕರೆ ಮಾಡಿ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ನಿರಂತರವಾಗಿ ದುಃಖ, ಆತಂಕ, ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು
- ನಿರಾಶಾಭಾವ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ
- ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ
- ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಬಂಧು ಬಾಂಧವರಿಂದ ಹೆತ್ತವರಿಂದ ನಿರಾಸನವಾಗಿ ದೂರಸರಿಯುವುದು
- ಮಾತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುವುದು
- ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಇರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವುದು
- ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.
- ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದು
- ಹಸಿವು ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು, ತಿನ್ನಲು ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ನಿರಾಹೀನತೆ, ಅಥವಾ ದುಃಸ್ವಪ್ನ ಕಾಡುವುದು
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಾವಿನ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು
- ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುವುದು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ. ಸೂಕ್ತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರಕಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ.

ಒಮ್ಮೆ ಅಯ್ಯೋ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತೇವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕಡೆಗೆ ಸಂಘಟನಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ವರ್ಷವಿಡೀ ಮಾರ್ಕು ಅಸೈನ್‌ಮೆಂಟ್ ಎಂದು ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದ ಶಾಲೆಗಳೇ ಕೊನೆಗೆ ಕಾಟಾಚಾರಕ್ಕೆಂಬಂತೆ ಪಿಯುಸಿ, ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೊದಲು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. 'ನಿನ್ನ ಮಾರ್ಕಿನ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಂತಿದೆ' ಎಂದು ಒತ್ತಡ ಹೇರುವ ಪೋಷಕರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮೀಪಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಏನೇನೂ ಓದಲಾಗದ ಹತಾಶ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಕೈಚೆಲ್ಲುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಆ ಸೋತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಣುವ ದಾರಿ ಒಂದೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ. ಇದೊಂದೇ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಹೇಳುವಂತೆ

ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಬಹಳ ಬೇಗ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಏನೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದರೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರದೇಡೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಉಳಿದ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸದೆ ಫೇಲಾಗುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಜಾಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಮತೂಕದಿಂದ ನೋಡುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಪರಿಹಾರ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸರಿಯಾದುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ತಪ್ಪು.

ಅಪರಿಮಿತ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೆಡೆಗೆ ತೆರಳಲು ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅವರು