

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಭುಗಿಲೇಳುತ್ತವೆ.

'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ' ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದರೆ, 'ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ' ಎನ್ನುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂಕೀರ್ಣ. ಮೇಲ್ದೋಷಕ್ಕೆ ಆ ದಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ನಡೆದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಒತ್ತಡಗಳು, ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳು, ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನೊಡನೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಇರುವ ಸಮಯ, ಇಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಧನಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಎಂಬ ಅಂತಿಮ ಹಂತದ ದುರಂತವಾಗಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ಹದಿಹರೆಯದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

'ಟೀಚರ್ ಬೈದರು; ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ' ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಾವು 'ಟೀಚರ್ ಬಯ್ಯಲೇಬಾರದು, ಶಿಕ್ಷಿಸಲೇಬಾರದು' ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದಂತೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿರಾಸೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಗೂ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ? ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೊರಗುತ್ತೇವೆ, ನಂತರ ಇತರರೊಡನೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹಲವು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪರಿಹಾರವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರದ ಕೌಶಲವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಸಾಧಾ 'ಬಸ್ಸು ಮಿಸ್ ಆಯಿತು' 'ಬಾಸ್ ಬೈದರು', 'ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ಎನಿಸಿದ ಡ್ರೆಸ್ ಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ' ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬದುಕಿನ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು 'ತುಂಬಾ ಸಾಲ', 'ಉದ್ಯೋಗ ಇಲ್ಲ', 'ಆತ್ಮಿಯರು ಸತ್ತು ಹೋದರು' ಮೊದಲಾದವಕ್ಕೂ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಕೌಶಲವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಸಕ್ತಿ

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ

- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕ/ಬಾಲಕಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಪ್ರತಿ 6 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ಪರೀಕ್ಷೆ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದ ಕಾರಣಗಳು ಭಾರತೀಯ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.
- ಮಾರ್ಚ್‌ನಿಂದ ಜುಲೈಯವರೆಗೆ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಕಾಲ', ಪರೀಕ್ಷೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೇ ಇದ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.
- 'ಸಾಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು' ಎಂಬ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. 'ನಿನಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆಯೇ?' ಎಂದು ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳುವುದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದಿಲ್ಲ!.

ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಶ 'ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರ'ವೆಂಬ ಕೌಶಲದ ಕೊರತೆ.

ಭಾವನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಗ್ಗುರುತು. ದೇಹದ ತುಂಬ ಹರಿದಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಕೋಪ, ಅಳು ಹಠಾತ್ ನಗು, ತೀವ್ರ ದುಃಖ ಮೊದಲಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ 'ಪ್ರಿಫ್ರಾಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್' ಇನ್ನೂ 'ಪ್ರಬುದ್ಧ' ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಹಿಂದುಮುಂದು ಯೋಚಿಸದೇ ಹಠಾತ್ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.

ಈಗಾಗಲೇ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಮೂಡಿದ್ದರೆ, ಅವು ಇಂತಹ ಕ್ಷಣಕಾಲದ ಉದ್ದೇಗ, ಹಠಾಶೆ, ಕೋಪ ಹಠಾತ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಬಗೆಗಿನ ವರದಿಗಳು, ಹಿರಿಯರು ತಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಹೇಳಿರಬಹುದಾದ 'ನೀನು ಇದ್ದೂ ದಂಡ/ ಅಥವಾ ನಾನು ಸತ್ತು ಹೋದರೇ ನಿನಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಬರೋದು' ಇಂಥ ಮಾತುಗಳು ಬೆಂಕಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸುರಿದಂತೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಸಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒತ್ತಡಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು. ಅಂಕಗಳಿಕೆಯ ಹಿಂದಿನ ಓಟ, ಒಂದು ಅಂಕ/ರಾಂಕ್, ಸೀಟು ತಪ್ಪಿಹೋದರೆ ಜೀವನವೇ

ವೃಥಾ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಭಾವಿಸುವುದು, ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು. ಅಂಕ ಗಳಿಕೆಯಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವಂತಿದ್ದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳು ಲೈಕ್‌ಗಳು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಾಲಕ/ಬಾಲಕಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಅವರಂತೆ ತಾನಿರಬೇಕು, ಅವರು ತನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಬೇಕು ಎಂದು ಆಸೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನೇಹಿತ/ಸ್ನೇಹಿತೆಯರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾದಾಗ, ಅವರಿಂದ ತಿರಸ್ಕೃತ ಎನಿಸಿದಾಗ ಹಿರಿಯರ ಅಂದಾಜಿಗೆ ಬಾರದಷ್ಟು ಬೇಸರ ಅವರಿಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಇಷ್ಟಕ್ಕಿಲ್ಲ ಇಂತಹ ದುಃಖವೇ/ ಸಾಯುವಷ್ಟು ಬೇಸರವೇ' ಎನ್ನುವ ಬದಲು ಹಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ

ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹದಿಹರೆಯದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ 10ರಲ್ಲಿ 9 ಜನರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಖಿನ್ನತೆಯದು ಸಿಂಹಪಾಲು. ಆದರೆ 'ಖಿನ್ನತೆ' ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಯೆಂದರೆ 'ಅದು ನಾವೇ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ' ಎಂಬುದು. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಾರಣಗಳಷ್ಟೇ ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಏರುಪೇರೂ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಹಾಗಾಗಿ ದುಃಖದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವುದು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಿನ್ನಡೆ... ಇವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಾಗ 'ಖಿನ್ನತೆ'ಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಒಳಗಾಗಿರಬಹುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ.

