ఆత్మహత్యలు వద్దు..బతికి సాధిద్దాం

నేడు ఆత్మహత్యల నివారణ దినం

ఖమ్మం బ్యూరో, కెరటం న్యూస్

జీవితం ఎంతో విలువైంది.. కష్టాలు, కడగండ్లు, కలతలకు ఎదురొడ్డి విజేతలుగా నిలుద్దాం..క్షణికావేశంలో ఆయువు తీసుకుంటే తనను నమ్ముకున్న కుటుంబానికి పుట్టెడు దు:ఖం మిగులుతుందని భారత మానసిక వైద్యుల సంఘం తెలంగాణ శాఖ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, ఖమ్మం ఐఎంఏ అధ్యక్షులు డా.కంభంపాటి నారాయణరావు, అంతర్జాతీయ ఆత్మహత్యల నిరవాణ సంస్థ భారత ప్రతినిధి, ప్రముఖ మానసిక వైద్య నిపుణులు డా.రావులపాటి సతీష్ బాబు, ఖమ్మంలోని మమత మెడికల్ కాలేజీ హెచ్ఓడీ, ఐఏపీపీ తెలంగాణ అధ్యక్షులు ప్రొ.ప్రమోద్‌కుమార్, ఖమ్మం నగరానికి చెందిన ప్రముఖ మానసిక వైద్య నిపుణులు డా.వీరేందర్ చిట్టె, డా.వి.శివకృష్ణ, కొత్తగూడెం ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ అసోసియేట్ ప్రొ.తెలంగాణ మానసిక వైద్యుల సంఘం ఈసీ మెంబర్ డా.ప్రశాంత్, డా.సొహైల్ ఖాన్, మమత మెడికల్ కాలేజీ అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్లు డా.గీతాంజలి, డా.శ్రీదివ్యరెడ్డి, డా.అమిత్, చేయూత ఎన్‌జీఓ ప్రతినిధి డా.ప్రణహిత్‌రెడ్డి, తదితరులు అన్నారు. ప్రపంచ ఆత్మహత్యల నివారణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మంగళవారం రాత్రి ఖమ్మం ఐఎంఏ హాల్‌లో భారత మానసిక వైద్యుల సంఘం తెలంగాణ శాఖ, ఖమ్మం ఐఎంఏ, మమత మెడికల్ కాలేజీ ఆధ్వర్యంలో కెరటం న్యూస్ మీడియా పార్ట్‌నర్‌గా లైవ్ డిబేట్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వైద్యులు మాట్లాడుతూ... భారత దేశంలో ఏటా కనీసం లక్షమందికిపైగా ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారు. ఒక్క 2022లోనే మన దేశంలో 1,70,000 మంది ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ప్రతి లక్ష మందికి సగటున 12 మంది ఆత్మహత్య చేసుకుంటుంటే, దక్షిణ భారతదేశంలో ఈ సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంది. తెలంగాణలో లక్షకు 26 మంది, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో లక్షకు 17 మంది ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారని నేషనల్ క్రైం రికార్డ్స్ బ్యూరో గణాంకాలు చెప్తున్నాయని వారన్నారు. సార్క్‌దేశాలైన భారత్, పాకిస్తాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్, శ్రీలంక, నేపాల్, భూటాన్, మాల్దీవుల్లో ప్రతీ లక్ష మందిలో 8 నుండి 50 మంది దాకా ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తేలిందనీ, ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారతదేశం 45వ స్థానంలో ఉండగా, శ్రీలంక 12వ స్థానంలో ఉందన్నారు. ఆత్మహత్యలకు కారణాలు అనేకం ఉన్నప్పటికీ, ముఖ్యంగా ప్రేమ అనుబంధాల వైఫల్యం, ఆత్మీయులను కోల్పోవడం, కుటుంబ కలహాలు, అవాంఛిత గర్భం, వరకట్న వేధింపులు, నయంకాని జబ్బులు, అనారోగ్యం, తీర్చలేని అప్పులు, ఆస్తినష్టం, పెరుగుతున్న ఆర్థిక సంక్షోభం, ఉన్నవారికి లేనివారికి మధ్య పెరుగుతున్న అంతరాలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, రాజకీయ అస్థిరత, మతపరమైన విద్వేషాలు, సైద్ధాంతిక కారణాలు, హీరోలపై మితిమీరిన అభిమానం, ఉద్యోగాన్ని, గౌరవాన్ని, సామాజిక హోదాను కోల్పోవడం, నిరుద్యోగం పురుగు మందుల అందుబాటు, అనువంశిక, జన్యులోపాలు, కుటుంబంలో ఏవరి అండదండలు లేకపోవడం వారిని సరిగ్గా పట్టించుకోలేకపోవడం మోసపోవడం మతిస్తిమితం సరిగ్గా లేకపోవటం మద్యానికి బానిస కావడం, భార్య భర్తల మధ్య గొడవలు పడడం ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొకపోవడం తదితర కారాణాలతో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని అన్నారు.

ఆత్మహత్య పద్ధతులు

పురుగు మందును తాగడం (37 శాతం) ఉరి వేసుకోవడం (26 శాతం), ఒంటికి నిప్పంటించుకోవడం (11శాతం), నీళ్లలో మునిగిపోవడం (9 శాతం), తుపాకీతో కాల్చుకోవడం (1 శాతం) ఎత్తైన చోట్లనుండి దూకటం తదితర పద్ధతుల్లో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని అన్నారు.

పురుషుల్లో అధికం

సహనానికి మారుపేరైన మహిళ కష్టాల్లోనూ అంతే మనో నిబ్బరాన్ని ప్రదర్శిస్తోంది. క్లిష్టమైన సమస్యలు ఎదురైనా స్థైర్యం కోల్పోక ధైర్యంగా ఎదిరిస్తోంది. అబల ఎన్ని ఒడిదొడుకులు ఎదురైనా జీవనయానంలో ముందుకు సాగేందుకే ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. అయితే అన్నింటా స్త్రీలపై ఆధిపత్యాన్ని చెలాయించే మగవారు మాత్రం కష్టాలు ఎదురవగానే డీలా పడిపోతున్నారు. అర్ధాంతరంగా జీవితానికి ముగింపు పలకటానికే అత్యధికులు మొగ్గు చూపుతున్నారు.మహిళల కన్నా పురుషులే ఎక్కువగా ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని ముఖ్యంగా వివాహితుల్లో భార్యల కన్నా భర్తలే రెట్టింపు సంఖ్యలో బలవన్మరణాలకు సిద్ధపడుతున్నారని తేలింది. వీరిలో నడివయసు వారే (30–44 ఏళ్లు) ఎక్కువ ఉన్నారని అన్నారు.

ఆత్మహత్యలు వద్దు.. జీవించడం ముద్దు..

ఎక్కువ మంది క్షణికావేశంలోనే ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటారనీ, అప్పుడక్కడ వారిని ఎవరైనా ఆపితే ఆ క్షణం గడిచిపోతుందని మానసిక వైద్యులు తెలిపారు. ఒకసారి వారిని వారించి, ఆలోచించేలా చేస్తే ఆత్మహత్యలకు పాల్పడే వాళ్ళు మళ్ళీ ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచించరు. పని ఒత్తిడి, పరిమితి లేని కోర్కెలు... చిన్న విషయానికే ఆవేశం, మనస్థాపానికి గురవ్వడం, అసూయ వంటి మానసిక రుగ్మతలు తగ్గించుకోవాలి. బిడ్డల భవిష్యత్తు, జీవితాంతం కష్టసుఖాల్లో కలకాలం కలిసి ఉంటామని అగ్నిసాక్షిగా చేసుకున్న ప్రమాణం, ఆప్యాయత ఆవేశం వీడి గుర్తుతెచ్చుకోవాలి. సమస్యలను తల్లిదండ్రులు, మిత్రులు ఆత్మీయులతో పంచుకోవాలని వైద్యుల బృందం తెలిపింది.

ఆత్మహత్యకు కారణాలెన్నో...

కుటుంబ కలహాలనేపథ్యం 31శాతం, దీర్ఘకాలిక జబ్బుల వలన 18శాతం, మద్యానికి బానిస కావడం వల్ల 7శాతం, భార్యా భర్తల మధ్య కలహాల వల్ల 5శాతం, ప్రేమ విఫలం అవ్వడం వల్ల 4 నుంచి 5శాతం, అప్పుల బాధ వల్ల 4శాతం, మంది ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారు. యువకులలో చాలామంది నిరుద్యోగం సమస్య వల్ల చనిపోతూ ఉంటే, ఈ మధ్య పరీక్ష పాసవ్వలేదని ఆత్మహత్య చేసుకునే విద్యార్థుల సంఖ్య పెరిగింది. ఆత్మహత్య చేసుకునే వారిలో 70 శాతం మంది పురుషులు, 30 శాతం మంది ఆడవాళ్లు ఉన్నారు. మగవాళ్ళ ఆత్మహత్యలకు చాలావరకు ఆర్థిక విషయాలు కారణమైతే ఆడవాళ్ల ఆత్మహత్యలకు భార్యాభర్తల మధ్య కలహాలు, కట్నం కోసం వేధింపులు ముఖ్య కారణాలుగా రికార్డ్ అవుతున్నాయి.

ఆత్మహత్యలు చేసుకునే వాళ్ళలో పంట నష్టం వచ్చిన రైతులు కూడా ఎక్కువే ఉన్నారు. అలాగే ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నవారిలో 25 శాతం, మంది రోజు కూలీలు. ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్న వారి ఆర్థిక పరిస్థితి చూస్తే 65శాతం, మంది ఏడాదికి లక్ష రూపాయల కంటే తక్కువ సంపాదిస్తున్నారు. మిగతా 30శాతం, మంది సంవత్సరానికి లక్ష రూపాయల నుండి 5 లక్షల రూపాయల వరకు మాత్రమే సంపాదిస్తున్నారని వారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఖమ్మంలోని మమత మెడికల్ కాలేజీకి చెందిన పీజీ వైద్య విద్యను అభ్యసిస్తున్న యువ వైద్యులు, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు, డా.జితేంద్ర, డా.వినయ్‌కాంత్ తేజ, డా.ప్రణతి, డా.మౌనిక, డా.ప్రీతి యార్లగడ్డ, డా.ప్రసన్నకుమార్, డా.హారిక మద్దాని, డా.ఆయుషి, డా.నిహారిక శాఖమూరి, డా.అల్లాడి వినయ్‌కుమార్, డా.శ్రీకర్ తదితరులు పాల్గొని తమ సందేశాలను వినిపించారు.