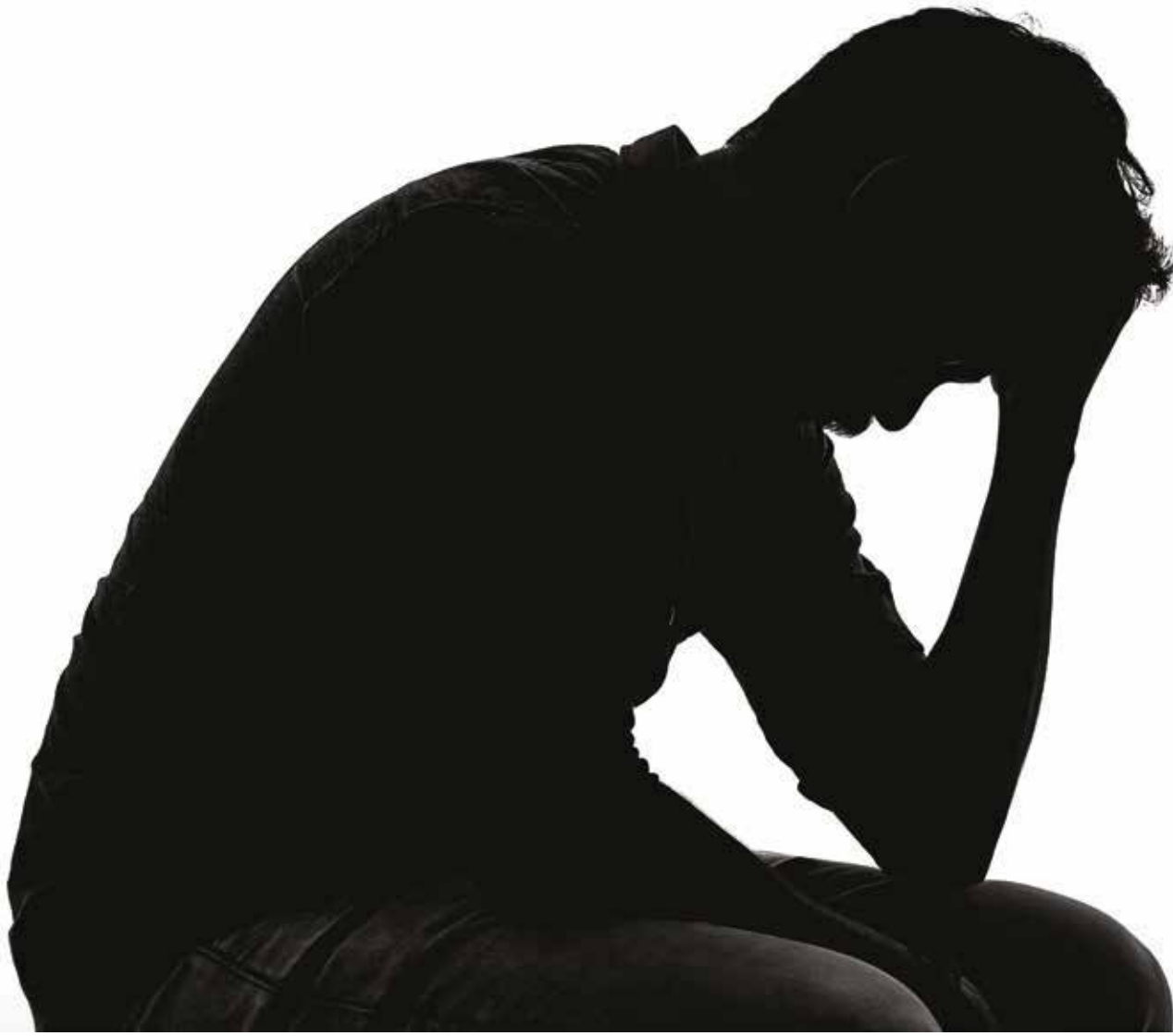


# கண்ணுக்கு புலப்படாத சுமைதாங்கிகள்

ஸ்ரீகா





நினைப்பவர்கள் அனைவருக்கும் ஊக்கம் கொடுத்து அவர்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு நம்பிக்கை பிறக்க செய்கின்றனர். இந்தியாவில் ஒரு வருடத்திற்கு 2,30,000 தற்கொலைகள் நிகழ்கிறது என WHO பதிவுகள் சொல்கிறது. இது பிரசவத்தில் இறக்கும் பெண்களின் விகிதத்தை விட அதிகம். இந்தியாவில் உள்ள 1.3 பில்லியன் ஜனத்தொகையின் பிரச்சனைகளை தீர்க்க 6000 -7000 மனநல மருத்துவர்களே உள்ளனர்.



இறப்பா? உயிர்ப்பா? என்ற போராட்டத்தில் வாழ வேண்டும் என நினைப்பதே ஒரு கொண்டாட்டம்! ஆனால், இறப்பு நிச்சயம் எனும் போது, அது ஒரு வேளை இன்று இல்லை என்றால் வாழ்க்கையை வாழத் தான் வேண்டும்.

ஸ்நேகா, தன்னார்வலர்கள் குழு ஒன்றால் இயங்கி வரும் அரசு சார்பற்ற அமைப்பு. இந்த அமைப்பின் முக்கிய அம்சம், தற்கொலைகளை தடுப்பது ஆகும். இப்படிப்பட்டவர்கள், அவர்களின் வாழ்க்கையை இயல்பாக நிம்மதியுடன் வாழ அவர்களின் மனநிலையை மனதில் கொண்டு அதற்கேற்றார்

போல் ஸ்நேகா செயல்படுகிறது. புகழ் பெற்ற மனநல மருத்துவர் டாக்டர். லக்ஷ்மி விஜயகுமார்-ஆல் 1986ல், தொடங்கப்பெற்ற ஸ்நேகா, கடந்த 36 வருடமாக தற்கொலை விளிம்பில் இருப்பவர்களுக்கு தோள் கொடுத்தும், பொறுமையுடன் அவர்கள் சொல்வதை செவி கொடுத்தும் கேட்பதை தன் தலையாயப் பணியாக கொண்டுள்ளது.

1985ல், லண்டனில் உள்ள Befrienders International-ன் தலைவர் Ms. Vanda Scott - ஐ சந்தித்த போது அவர்,

சமாரிடன்ஸ் என அழைக்கப்படும் தற்கொலை தடுப்புக்கு வேலை செய்யும் தன்னார்வலர்களை அறிமுகம் செய்து வைத்தார். அவர்களின் சேவையால் ஈர்க்கப்பட்ட டாக்டர். லக்ஷ்மி இந்தியா திரும்பியவுடன் 'சமாரிடன்ஸ்' போலவே ஸ்நேகா மையத்தை துவங்கினார். இதை நடத்தி வரும் தன்னார்வலர்கள் வாரத்துக்கு 4 நாட்கள் மையத்துக்கு வந்து மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தனிமைபடுத்தப்பட்டவர்கள், தற்கொலை எண்ணம் கொண்டவர்கள், வாழ்க்கையைக் கண்டு அஞ்சுவவர்கள், வாழ்க்கையே இல்லை என

இந்த அதிர்ச்சி தகவல், டாக்டர். லக்ஷ்மிக்கு தான் ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என மனதுக்குள் ஒரு உறுதி மணி அடித்தது. டாக்டர். லக்ஷ்மி, ஸ்நேகாவை ஆரம்பித்த போது, பல விமரிசனத்துக்கு உட்பட்டது. மனநல ஆரோக்கியம் என்பதையே சமூகம் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. இப்படி இருக்க, இதுக்கு ஒரு மையமா? இது தேவையா? இது தாக்கு பிடிக்குமா? தற்கொலை எண்ணம் கொண்டவர்கள் செவி கொடுத்து கேட்பார்களா? என பல விவாதங்கள் எழுந்தன. ஸ்நேகாவிடம் அனைத்துக்கும் பதில் இருந்தது. இது எப்படி சாத்தியமானது என்றால், இந்த பழைமைவாதிகளுக்கும் சிலவற்றை பேசி விளக்க வேண்டியிருந்தது என்கிறார் டாக்டர். லக்ஷ்மி. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இருந்த அத்தனை தடைகளும் உடைக்கப்பட்டு, மன நல ஆரோக்கியம் மிக இன்றியமையாதது என்ற விழிப்புணர்வு பரவியது. தென்னக ரயில்வே

ரயில் வண்டிகளிலும், பல்லவன் நிறுவனம் பேருந்துகளிலும், மக்கள் நடமாடும் பொது இடங்களிலும் ஸ்நேகாவைப் பற்றிய விபரம் கொண்ட அறிவிப்புகள் ஒட்டப்பட்டது.

24 மணி நேரமும் தொடர்பு கொண்டவதற்கான தொலைபேசி எண்ணில், ஒரு நாளைக்கு 60 - 70 அழைப்புகள் வருவதும் மக்களின் எண்ணப் போக்கு மாறியுள்ளது மற்றும் மக்கள் உதவியை நாடுகின்றனர் என்பதற்கும் ஆதாரம்.

கல்வி அறிவைக் கொடுக்கும். ஆனால் பகுத்தறிவை அல்ல என்கிறார் டாக்டர். லக்ஷ்மி. இன்றைய தலைமுறைக்கு அனைத்தும் உடனடியாக நடக்க வேண்டும். அதிரடி தீர்வு. எதையும் அலசி ஆராய்ந்து தீர்க்கும் பொறுமை இல்லை. எதையும் சமாளிக்கும் திறன் அறவே இல்லை. நிறைய நண்பர்கள் உள்ளனர். ஆனால் உண்மை நண்பர்கள் சிலரே. பொருளாதார நிலை, குடும்ப அமைப்பு, உறவு முறை, வாழ வேண்டும் என்ற சூழல் அனைத்தும் அவர்களை ஒரு இக்கட்டான நிலைக்கு தள்ளுகிறது என்கிறார் டாக்டர். லக்ஷ்மி.

தற்கொலைக்கு தள்ளப்படும் அனைத்து காரணங்களையும் ஆராய்ந்து தீர்த்து வைப்பதே ஸ்நேகாவின் தனி சிறப்பு. இதற்கு இந்த மையத்தின் தன்னார்வலர்களின் அர்ப்பணிப்பும், உறுதியுடைய காரணம் என்கிறார் டாக்டர். லக்ஷ்மி. தன்னார்வலர்களுக்கு வேண்டிய முக்கிய 4 தகுதிகள் என அவர் சொல்வது:

(1) இங்கு வருவோர்களை அவர்கள் எப்படியோ அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு,

அவர்களுக்கான மரியாதை கொடுத்து அவர்களின் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பது

(2) கதவைத் தட்டுபவருக்கு எப்போதும் யாராவது செவி கொடுக்க இருப்பது

(3) சிகிச்சைக்கு வருபவர்கள் பற்றிய விபரங்கள் மற்றும் தொலைபேசி அழைப்புகள் அனைத்தையும் ரகசியமாய் வைப்பது - இது நம்பிக்கையை

வளர்ப்பதோடு மறுபடியும் ஸ்நேகாவிடம் செல்லலாம் என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்தும்

(4) அனுதாபம் - இது மன நிலை பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஸ்நேகாவின் உதவியை நாடலாம் என நினைக்க வைக்கும்.

இப்படிப்பட்டவரை பிரஷர் குக்கருடன் ஒப்பிடுகிறார் டாக்டர். லக்ஷ்மி.

அழுத்தத்தை விடுவிக்க, நீராவினை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விடுவது போல், தன்னார்வலர்கள் -

சிகிச்சைக்கு வருபவர்களின் உணர்வுகளை சிறிது சிறிதாக வெளி கொணர் செய்வர்.

ஸ்நேகாவின் தன்னார்வலர்கள், தாங்கள் செய்யும் வேலை தனித்துவம் வாய்ந்தது என்றும் அதுவே அவர்களுக்கு மன நிறைவைக் கொடுக்கிறது என்றும் சொல்கின்றனர்.

ஸ்நேகா பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மருத்துவமனைகள் மற்றும் அலுவலகங்களில் விழிப்புணர்வு பயிற்சிகள் நடத்துகிறது. அது மட்டுமன்றி, சுய உதவி குழுக்கள், செவிலியர்கள், காவல் துறையினர், பாதுகாப்பு துறையினர், தீயணைப்பு படையினர், திரைப்படத் துறையினர், அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர்கள் ஆகியோருக்கும் உதவி கரம் நீட்டியுள்ளது. தற்கொலை முயற்சி ஒரு குற்றம் என இருந்த IPC 1860 - Sec 309 செயல் திட்டத்தை நீக்கியது ஸ்நேகாவின் குறிப்பிடத்தக்க செயலாகும். பல விதமான தற்கொலை முறைகள் பற்றிய ஆராய்ச்சி, சிகிச்சைக்கான நடைமுறை வழிகள் வகுப்பது ஸ்நேகாவின் தொடரும் பணியாகும். இதற்காக, கிராமங்களில் பூச்சி கொல்லிகள், உர மருந்துகளை பூட்டி வைக்க பாதுகாப்பு பெட்டகங்கள் கொண்டு வைத்தனர். இந்த சாதாரண சின்ன செயலால், விவாதங்களால் வரும் மன சஞ்சலத்தின் போது இதை சாப்பிடும் தற்கொலை முயற்சி தவிர்க்கப்பட்டது.

டாக்டர். லக்ஷ்மி தற்கொலை முயற்சி பற்றி சொல்வது - அது அவசரத்தில் எடுக்கும் முடிவு

அல்ல என்றும், பலவற்றை பார்த்து, பொறுமை இழந்து, இக்கட்டான நிலையில் எடுப்பதாகும்.

ஒரு காரணம் இல்லை என்றும், பலதும் பல நாட்களாக மொத்தமாக சேர்ந்து உருவானதாகும் என்கிறார்.

18 முதல் 30 வயது வரை உள்ளவர்கள் தான் அதிகம் பாதிக்கப்படுபவர்கள். பள்ளி குழந்தைகள்

இதற்கு உட்படுவது படிப்பு, குடும்பம், உடன் இருப்போரால் வரும் அழுத்தமே.

இணையதளம் மூலம் வரும் தொந்தரவால் உட்படுபவரும் அதிகம். டாக்டர். லக்ஷ்மி,

இந்த குழந்தைகளின் பெற்றோர்களிடம் அவர்களின் பிள்ளைகளை கனவு உலகத்திலிருந்து

நிஜ உலகத்தை பார்க்க கற்று கொடுத்து நிஜ நண்பர்களை சேர்த்து கொள்ள உதவ ஒரு

முன் மாதிரியாக இருக்க வேண்டும் என்கிறார். கல்லூரியில் காணப்படும் தற்கொலைக்கு காரணம் -

உறவுமுறையில் வரும் பிரச்சனை, படிப்பு மற்றும் மொழி தாக்கு பிடிக்க இயலாமை, வாழ்வுமுறை,

உடைகளுக்காக குடும்பத்துடன் சண்டை, வெளியில் செல்ல தடை, நல்ல புரிதல் இல்லாமை

ஆகும். வயதானோர் தற்கொலைக்கு காரணம் - கடன் தொல்லை, பொருளாதார நிலை,



வியாபாரத்தில் நஷ்டம், கடன் கொடுத்தவர்கள் தொந்தரவு ஆகும். ஆண்கள் தற்கொலை செய்து இறப்பர். பெண்கள் தற்கொலை முயற்சி செய்வர். பொதுவான வழிகள் - விஷம் சாப்பிடுவது, தொங்குவது, தீ குளிப்பது, உயரத்திலிருந்து குதிப்பது, ரயில் முன் விழுவது ஆகும்.

தற்கொலைக்கு முயற்சிப்பவர்களின் மன நிலை - தனிமைப்படுத்தப்பட்டு,

வாழ்வில் பிடிப்பில்லாமல், உதவ யாருமில்லாமல் இருப்பது போல் உணர்வர். அவர்களுக்குள்

இருக்கும் வலி மற்ற உடல் உபாதைகளை விட அதிகம். தற்கொலை எண்ணத்தில் வரும்

வலியாகும் என்கிறார் டாக்டர். லக்ஷ்மி. இவர்கள் வாழ்விற்கும், சாவிற்றும் இடையே

போராடுவர். இந்த தருணத்தில் இவர்கள் ஸ்நேகா உதவியை நாடினால் இவர்கள்

வாழ வாழ்ப்புள்ளது. இங்கு தான் இவர்கள் வாழ ஸ்நேகா தன்னார்வலர்கள், ஒரு வழி வகுத்து

தருகிறார்கள். இந்த மிக முக்கியமான பணிக்காக தான் தன்னார்வலர்கள் தேர்வு செய்து எடுக்கும்

முறை மிகவும் கடுமையான முறையாகும். இவர்களுக்கு தமிழ், ஆங்கிலம், ஹிந்தி தெரிந்து

இருக்க வேண்டும். 40 மணி நேர பயிற்சிக்கு பிறகு, அனுபவமுள்ள தன்னார்வலர்கள் கீழ் வேலை

செய்து தயாராவார்கள். டாக்டர். லக்ஷ்மி தவிர இங்கு வேலை செய்வோர் யாரும் தற்கொலை

தடுப்பில் நிபுணர் இல்லை. ஆனால், தடுக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமும், அக்கறையும் அர்ப்பணிப்பு உள்ளதே சிறப்பு.

ஸ்நேகா செயல்படுவது நல்ல உள்ளங்கள் மற்றும் நண்பர்கள் கொடுக்கும் நிதியிலும்,

நன்கொடையிலும் ஆகும். இங்கு பணி



புரிவோர் ஆத்ம திருப்திக்காக மட்டுமே வேலை செய்கின்றனர். பணத்துக்காக இல்லை.

டாக்டர். லக்ஷ்மி தன்னார்வலர்கள் குழுவை இரட்டிப்பாக ஆக்க முடிவு செய்துள்ளார்.

இதற்கு அரசும், தனியார் நிறுவனங்களும் ஆதரவு கொடுத்தால் இன்னும் பல பேருக்கும் உதவிக்கரம்

நீட்ட முடியும் என விழைகிறார். நம் நாட்டில், மன நல ஆரோக்கியம் என்பது புறக்கணிக்கப்பட்ட

ஒன்றாகும். சமீபத்தில் National Mental Health எடுத்த கணக்கெடுப்பில், 150 மில்லியன்

மக்களுக்கு மன நல சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது என சொல்கிறது. அதே கணக்கெடுப்பு 70 - 92

விகிதம் மக்கள் சிகிச்சை எடுத்து கொள்ள தவறினார்கள் எனவும் சொல்கிறது. World Health Organization இந்தியாவில் தான் தற்கொலை

விகிதம் அதிகம் என சொல்கிறது.

ஸ்நேகா இந்த விகிதத்தை வெகுவாக குறைக்க வேண்டும் என நினைக்கிறது. 1.3 பில்லியன்

மக்கள் தொகை உள்ள நாட்டில் யாரும் தனிமையை உணரக் கூடாது. ஸ்நேகா

மட்டுமே இதை செய்ய வேண்டும் என்று இல்லை. அதையும் தாண்டி

யார் வேண்டுமானாலும் தன் பார்வையில் படும் மன நிலை பாதிக்கப்பட்டவர் யவராயினும்

அவர் சொல்வதை கேட்டு, அவருடம் பேசி அவருக்கு வாழும் வழி காட்ட வேண்டும்.

இந்த அதிக கணக்கெடுப்பு தற்கொலை விகிதம் எங்களை அச்சுறுத்தவில்லை.

மாறாக, எங்கள் எண்ணத்தை, மன உறுதியை இன்னும் வலிமையாக்கி

உள்ளது என சிரித்துக் கொண்டே சொல்கிறார் டாக்டர். லக்ஷ்மி.

சபாஷிணி கோமேஸ்வரன்