



International Journal of **Kannada** Research

www.kannadajournal.com

ISSN: 2454-5813

IJKR 2021; 7(4): 37-41

© 2021 IJKR

www.kannadajournal.com

Received: 22-08-2021

Accepted: 24-09-2021

ಡಾ. ರಾಜಶ್ರೀ ಎಸ್ ಮಾರನೂರ

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,

ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಸರಕಾರಿ
ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಇಂಡಿ.

ಜಿಲ್ಲೆ: ವಿಜಯಪುರ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗು

ಡಾ. ರಾಜಶ್ರೀ ಎಸ್ ಮಾರನೂರ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೧೦ ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ವಿರೋಧಿ ದಿನಾಚರಣೆ. ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ, 'ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ತಡೆ ದಿನ'ವನ್ನು ೨೦೦೩ ರಿಂದ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೧೦ ರಂದು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕುರಿತಂತೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಒಂದೊಂದು ಘೋಷವಾಕ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಭೂತ ಯಾವ ದೇಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಆ ದೇಶದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಲಿಂಗ ಅಥವಾ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಸ್ವಂತ ಸಾವನ್ನು ತರುವಂತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ರಾಜ್ಯವು ನಿರಂತರ, ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಅಥವಾ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಆದರ್ಶ (ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಜವಾದ ಬಯಕೆ ಇಲ್ಲ) ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಕಲ್ಪನೆಯ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ಹತಾಶತೆ ಮಾತ್ರ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪೀಡಿತರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಅಸಹನೀಯವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ತೀವ್ರವಾದ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

Corresponding Author:

ಡಾ. ರಾಜಶ್ರೀ ಎಸ್ ಮಾರನೂರ

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,

ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಸರಕಾರಿ
ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಇಂಡಿ.

ಜಿಲ್ಲೆ: ವಿಜಯಪುರ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

'ಅಬ್ಬಾ ಈ ಜೀವನವೇ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ' ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ವೇಳೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಜನರೂ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ. ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಜೆ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಭಿಕ್ಷುಕನವರೆಗೂ ಅವರದ್ದೇ ಆದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಬಹುಶಃ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ದಿನ, 'ಅಬ್ಬಾ ಈ ಜೀವನವೇ' ಎಂದು ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟವರೇ. ಅಸಂಖ್ಯ ಅಭಿಮಾನಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ಚಿತ್ರತಾರೆಯರು, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು, ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ ದಿಗ್ಗಜರನ್ನೂ ಖಿನ್ನತೆ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಪರಿತಾಪ, ತಳಮಳ, ತಲ್ಲಣಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಹೊರತಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಕೆಲವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ದಾರಿ ತುಳಿಯಲು ಕಾರಣವೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವೇ ಉದ್ದೇಗ. 'ಉದ್ದೇಗಗಳ ಸುನಾಮಿಯೇ ಸ್ವಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಜೆಸ್ಸಿ ಬೀರಿಂಗ್.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ತನ್ನವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ, ನೋವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸಿದರೂ ಯಾರೂ ಸಿಗದಾಗ ಸಮಾಜ ಏನೆನ್ನುವುದೋ ಎಂಬ ಭಯವಾದಾಗ ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆ ಕಾಡಿದಾಗ ಹೀಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ನೂರಾರು. 'ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನನ್ನಿಂದ ಬದುಕಲಾಗದು ಎನ್ನುವುದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲಾಗದು' ಎನ್ನುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ 40ಸೆಕೆಂಡ್ ಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳು ಸಹ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಕರೆ ನೀಡಿದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಖ್ಯಾತ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು

ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲುಥಿಯಾನ, ರಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕದ ಗುಯಾನ ದೇಶಗಳು ಸರಣಿಯಾಗಿ ಪ್ರಥಮ, ದ್ವಿತೀಯ ಹಾಗೂ ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಭಾರತ 21ನೇ ಯಾರ್ಕ್ ಪಡೆದಿದೆ. ಭಾರತದ ಒಟ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 16.3 ಆಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 17.8 ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 14.7 ಒಟ್ಟಾರೆ 2,20,481 ಮಂದಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುವವರ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಿಅಂಶವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವರದಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬೆಚ್ಚಿಬಿಳಿಸುವಂತಿದೆ, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ರೈಂ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಬ್ಯೂರೋ (ಎನ್‌ಸಿಆರ್‌ಬಿ) ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 2005ರಲ್ಲಿ 1,13,914ರಷ್ಟಿದ್ದ ಪ್ರಕರಣಗಳು 2015ರಲ್ಲಿ 1,33,623ರಷ್ಟಾಗಿವೆ. ಈ ದಶಕದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ದರವು ಶೇ.17.3ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಕರ್ನಾಟಕ, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ, ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.

ಶೇ.51.2ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಈದು ರಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ವರದಿಯಾದರೆ, ಉಳಿದ ಶೇ.48.8ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು 24 ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು 7 ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ವರದಿಯಾಗಿವೆ. ಒಟ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕವು 3 ನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದು, ಕೃಷಿವಲಯದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 2ನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ 18 ರಿಂದ 45 ವಯೋಮಾನದವರು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, 2019 ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಪರಾಧ ದಾಖಲೆ ಬ್ಯೂರೋ (ಎನ್‌ಸಿಆರ್‌ಬಿ) ಅಂಕಿಅಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 14.2ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುವ ಮೂಲಕ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 11.7 ಇದ್ದರೆ ಶೇ.9.7ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಹೊಂದಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕ ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಇವರು ಉತ್ಪಾದಕ ವರ್ಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರೇ ಹೆಚ್ಚು

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಪ್ರಮಾಣ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. 2015ರಲ್ಲಿ ಈ ಅನುಪಾತವು 68.5:31.5ರಷ್ಟಿದ್ದು, 14 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರ ಪ್ರಕರಣದ ಅನುಪಾತ 53.8:46.2ರಷ್ಟಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವಿವಾಹ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ವರದಕ್ಷಿಣೆ, ಅತ್ಯಾಚಾರ.. ಇತ್ಯಾದಿ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾದವರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ 2015ರಲ್ಲಿ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯ ಹಾಗೂ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣವು 1 ರಿಂದ 5 ಲಕ್ಷ ರೂ. ಒಳಗಿನ ಆದಾಯ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅವಿದ್ಯಾವಂತರ ಪ್ರಮಾಣವು ಶೇ.13.8ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ (ಶೇ.19.7), ಮಾಧ್ಯಮಿಕ(ಶೇ.21.2), ಮೇಟ್ರಿಕ್ಯುಲೇಷನ್ (ಶೇ.21.7), ಶಿಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೃತ್ತಿಪರ ಶೇ.0.4, ಪದವಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಶೇ.2.8ರಷ್ಟಿದೆ. ಈ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಆದಾಯವನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯವಿರುವ ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಯುವಜನತೆಯಲ್ಲೇ ಅಧಿಕ

ಯುವಜನತೆಯಲ್ಲೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಕಳವಳಕಾರಿ. ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಎ. ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ 15 ರಿಂದ 29 ವಯೋಮಾನದವರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡ 36ರಷ್ಟು. ಪ್ರೇಮವೈಫಲ್ಯ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹಣಕಾಸು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ಪೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಸೇರಿ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕೀಳರಿಮೆ ಮೊದಲಾದ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು: ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಆಘಾತಕಾರಿ

ಘಟನೆಗಳು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡಿದಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಡ್ರಗ್ಸ್, ಮದ್ಯಪಾನ: ಡ್ರಗ್ಸ್, ಮದ್ಯಪಾನ ದಂಥ ಚಟಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗುವವರಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ವೇಳೆ ಇವರು ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ತಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಜ್ಞಾನವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ನಂಬಿಕೆ: ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತನಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಯದಲ್ಲಿ, ತನ್ನಿಂದ ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಟ್ಟ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹೆದರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ: ಆಕಸ್ಮಿಕ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಘಾತಕಾರಿ ಅಂಶ. ತಮಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಯಾರನ್ನೋ ಹೆದರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯತ್ನ ಹಲವು ಬಾರಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬಲಿಪಡೆದಿದೆ.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಇತರೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ

- ಹಿಂದೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು
- ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ನಿಕಟ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
- ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಮತ್ತು ಒಂಟಿತನ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ.
- ನಿರುದ್ಯೋಗ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾರಣಗಳು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಹತಾಶತೆ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ

- ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪರಿಸರ
- ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು
- ಪತ್ನಿಯಿಂದ ಕಿರುಕುಳ
- ವಿಚ್ಛೇದನ ನಂತರ ಹಣ, ಆಸ್ತಿಗಾಗಿ ದೂರು
- ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು

ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮಾರ್ಗಗಳು

ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ: ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚಬೇಕು. ಸ್ವರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗವಿದು. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಅದರಂತೆ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರ ಅನುಕರಣೆ ಬೇಡ. ಬೇರೆಯವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ನಮ್ಮದಾಗದಿರಲಿ. ಅತಿಯಾದ ಧಾವಂತ, ಆತುರ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ, ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ವಿಶ್ರಮಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಉತ್ತಮವಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಕಷ್ಟವಿದ್ದಾಗ, ಒತ್ತಡವಿದ್ದಾಗ ನೆರವಿಗಾಗಿ ಕೈಚಾಚಿ, ಸಂಹವನ ಕೌಶಲವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಸಮುದಾಯದ ಪಾತ್ರ: ಬೇರೆಯವರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಘನತೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಯಾಗಿ, ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಬೇಕು. ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ, ಸಮಾಜದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗದೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾಧ್ಯಮದ ಪಾತ್ರ: ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ವರದಿ ಮಾಡುವಾಗ ಅತಿ ರಂಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಸೂಕ್ತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಅರಿವು ನೀಡಲು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ಸರ್ಕಾರದ ಪಾತ್ರ: ಸರ್ವರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ

ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ನೀತಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಗರಿಕರ ಕೌಶಲಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆ ಒದಗಿಸುವುದು.

ಮನೋವೈದ್ಯರ ಪಾತ್ರ: ಭಾರತೀಯ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ-ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಮನೋವೈದ್ಯ ಸದಸ್ಯರು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖಾಂತರ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖಾಂತರ ಹಲವಾರು ಮಾಹಿತಿ ಅರಿವು ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳು

ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಲವು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಅವರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

- ಸ್ನೇಹ ಇಂಡಿಯಾ ಫೌಂಡೇಷನ್- 914424640050
- ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಹಾಯವಾಣಿ- 080 - 25497777
- ಹೈದರಾಬಾದ್ ನ ರೋಶ್ನಿ - 914066202000
- ಕೂಜ್- +918322252525
- ವಂದ್ರೇವಾಲಾ ಫೌಂಡೇಷನ್- 18602662345
- ಕನಕೆಂಗ್- 919922001122

ಮನಸ್ಸು ಭಾರವಾದಾಗ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರುವುದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

- ಮನಸ್ಸು ಭಾರವಾದಾಗ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಡಿ.
- ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶೇರ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ದೇವರ ಮುಂದಾದರೂ ಕೂತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು.

- ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲೋಲ-ಕಲ್ಲೋಲ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಿಸಿದಾಗ ಸುಂದರ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಎನಿಸಿದರೂ ನಮಗೆ ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಬಹುಕಾಲದ ಸಮಸೆಯೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ತಜ್ಞರ ಜತೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಯಾರಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದರೆ, ಇದೇನು ಮಹಾ ಎಂದು ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರಬಾರದು. ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಬೇಕು, ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ನಾಲ್ಕು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತನಾಡಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇದೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಒಂದು ಘಟನೆಯಿಂದಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದು ವಿಭಿನ್ನ ಘಟನೆಗಳ ಅನುಕ್ರಮದಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದ ಮನುಕುಲವನ್ನು ಉಹಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ ಸಂಕುಲವೂ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನ, ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪ್ರೇಮ ವೈಫಲ್ಯ, ನಂಬಿದವರಿಂದ ಮೋಸ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಿನ್ನಡೆ, ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೈತರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತೂ ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಸುದ್ದಿಯಾಗಿರುವುದು ಭಾರಿ ಹೊಡೆತ ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಬಯಕೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ತೀವ್ರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಉದ್ದೇಶದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೃತ್ತಿಪರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೈಕೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ

ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆಗಾಗ್ಗೆ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹರೊಂದಿಗೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೇಗಾದರೂ, ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಂತ ಜೀವನವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವ ಬಯಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದರೆ, ವೃತ್ತಿಪರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ಹತಾಶೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಕಾಣುವ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತುರ್ತು ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಎಚ್ಚರಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೈಕೆ ಸೇವೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇತರ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿನಿಮಯವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಅನುಭೂತಿ ಇದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಿದ ಉತ್ತಮ ಸಂವಾದಕನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ದಾರಿಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಬಹುದು. ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಜನರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬುವುದು. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ, ವಿವೇಚನೆ, ಜ್ಞಾನ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೇ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು, ಜೀವನದ ಬೆಲೆಯೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ. ಆದಾಗಿಯೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಅಂಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ತಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳಿಂದಾಗುವ ದುರ್ಬಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ದುರ್ಬಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಅನುಭೂತಿ ನೀಡುವಂಥ ಸಮಾಜ ತಯಾರಾದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.