

ആത്മഹത്യ

പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിരോധമാർഗങ്ങളും

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ



ഒരാൾ സ്വയം ജീവിതമവസാനിപ്പിക്കുന്നതിനെയാണ് ആത്മഹത്യ എന്നു പറയുന്നത്. ജീവിതനൈരാശ്യവും കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളും മാനസികരോഗങ്ങളുമെല്ലാം ആത്മഹത്യക്ക് കാരണമാകാറുണ്ട്. ലോകത്ത് ഒരു വർഷം 8 ലക്ഷം ആളുകൾ പല കാരണങ്ങളാൽ വ്യത്യസ്ത മാർഗങ്ങളിലൂടെ സ്വയംഹത്യ ചെയ്യുന്നു. കേരളത്തിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ആത്മഹത്യാനിരക്കിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ആത്മഹത്യക്കുള്ള വിവിധ കാരണങ്ങൾ, പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ, പ്രതിരോധമാർഗങ്ങൾ, എന്നിവയെക്കുറിച്ച് സവിസ്തരം പ്രതിപാദിക്കുന്ന പുസ്തകം.

വില: ₹ 90/-
സിൻ - 4915



കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

ISBN 978 81-200-4915-4



9 788120 049154

ഐക്യജനതാമുന്നേറ്റിന് പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കായി

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ



ആത്മഹത്യ

പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിരോധമാർഗങ്ങളും

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ



158.1 SUR/A

CASMTVK



2 1 2 1

Malayalam

Athmahathya

Prasnangalum Prathirodamargangalum

by

Dr. P. N. Sureshkumar

First Published: June 2020

Typeset at

Devi Dtp Centre, Kuttikade, Kaimanam

Pappanamcode-P.O, Thiruvananthapuram-18

Printed at

Vijnanamudranam Press

Thiruvananthapuram - 695003

Published by

The State Institute of Languages,

Thiruvananthapuram, Kerala - 695003

© The State Institute of Languages,

Thiruvananthapuram, Kerala 2020

Copies: 500



SIL/4915

ISBN-978-81-200-4915-4

Published by the State Institute of Languages, Kerala, Thiruvananthapuram, under the centrally sponsored scheme for production of text books and literature in regional languages, at the University level, sponsored by the Government of India, Ministry of Human Resource Development (Department of Culture), New Delhi.

Price: Rs. 90 /-

FT- 2913



അത്മഹത്യ **പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങളും**

ഡോ. പി. എൻ. സുരേഷ്കുമാർ



കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

ആമുഖം

മാനവരാശിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്താണ് ആരോഗ്യം. ശാരീരികമായും മാനസികമായും രോഗാതുരമല്ലാത്ത ഒരു ജനതയാണ് ഏതൊരു രാഷ്ട്രത്തിന്റെയും മുതൽക്കൂട്ട്. എന്നാൽ നമ്മളിൽ ഏറെപ്പേരും സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും അജ്ഞരാണ്. രോഗങ്ങൾ, അവയുടെ നിവാരണ മാർഗങ്ങൾ, ആരോഗ്യ പരിപാലനരീതികൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി സാധാരണ ജനങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ആവിഷ്കരിച്ച പദ്ധതിയാണ് ആരോഗ്യ പുസ്തകകോർണർ. 'അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം' എന്ന സന്ദേശം ജനങ്ങളിലെത്തിക്കുന്ന പുസ്തകപരമ്പരയാണ് ഇതിലൂടെ ഞങ്ങൾ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്. ലോകാരോഗ്യദിനത്തിൽ പുനരാവിഷ്കരിച്ച ആരോഗ്യ പുസ്തകകോർണറിലെ ആരോഗ്യ ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത് കേരളത്തിലെ പ്രഗൽഭരായ ഡോക്ടർമാരാണ്. രോഗാതുരതകളെക്കുറിച്ചുള്ള ആകലനങ്ങൾ അകറ്റാനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതവും ചുറ്റുപാടുകളും സൃഷ്ടിക്കുവാനും ആരോഗ്യസാക്ഷരത അനിവാര്യമായ ഇക്കാലത്ത് പ്രശസ്ത മനോരോഗവിദഗ്ദ്ധനായ ഡോ. പി. എൻ. സുരേഷ്കുമാർ എഴുതിയ 'ആത്മഹത്യ പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിരോധമാർഗങ്ങളും' എന്ന പുസ്തകം ഞങ്ങൾ അഭിമാനപുരസ്കാരം വായനക്കാർക്കായി പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു.

ജീവിതസമരങ്ങളിൽ പരാജിതരായവരുടെ മുറിവേറ്റ വാക്കാണ് ആത്മഹത്യ. അത് മരണത്തിലേക്കുള്ള അവരുടെ അഭയമാണ്. വൈയക്തിക ദുരന്തങ്ങളും കടുത്ത ആത്മസംഘർഷങ്ങളും ഏകാന്തതയും ഒറ്റപ്പെടലുകളും അതിന്മേലുണ്ടാകുന്ന തീവ്രമായ വിഷാദാത്മകത്വവും ജീവിതത്തിന്റെ ദൂരം കുറച്ച് മരണത്തിലേക്ക് നടന്നുകയറാൻ മനുഷ്യരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു! താൻ കൂടി അംഗമായ സമൂഹത്തിന്റെ സാമ്പ്രദായിക നടപ്പരീതികളോടും സംസ്കാരങ്ങളോടും കലഹിക്കുന്ന വ്യക്തിത്വങ്ങളും ഒടുവിൽ ജീവിതത്തിന് വിരാമം തീർക്കുന്നത് ആത്മഹത്യയിലൂടെയാണ്.

ജനിച്ചുപോയി എന്ന ഒറ്റക്കാരണത്താൽ മരിക്കുവോളം ജീവിക്കുകയെന്നത് ആത്മഹത്യാപ്രവണതയുള്ളവർക്ക് അഭികാമ്യമായ തത്വശാസ്ത്രമല്ല. മരണത്തോടുള്ള ആദര്യമായ അനുരാഗം പോലുമല്ല പലരെയും ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കുന്നതിന് ജീവിതത്തെ അങ്ങേയറ്റം പ്രണയഭരിതം സമീപിക്കുകയും ഒടുവിൽ ആ ജീവിതരതി തനിക്കുന്യമായിത്തീരുമ്പോൾ

ജനറൽ എഡിറ്റർ :	പ്രൊഫ. വി. കാർത്തികേയൻ നായർ
എഡിറ്റർ :	എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ
പ്രൂഫ് :	എം. ആർ. മീര, ബീന എസ്. നായർ
കവർ :	രാജേഷ് കെ.

General Editor :	Prof. V. Karthikeyan Nair
Editor :	N. Jayakrishnan
Proof :	M. R. Meera, Beena S. Nair
Cover :	Rajesh K.

ഉള്ളടക്കം

1. ആത്മഹത്യയുടെ സാമൂഹിക മാനസികതലങ്ങൾ	1
2. ആത്മഹത്യയുടെ ജീവശാസ്ത്രം	7
3. മാനസിക രോഗങ്ങളും ആത്മഹത്യയും	13
4. ശാരീരികരോഗങ്ങളും ആത്മഹത്യയും	23
5. ആത്മഹത്യയിലേക്കു നയിക്കുന്ന മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ	25
6. കൗമാരക്കാരിലെയും കുട്ടികളിലെയും ആത്മഹത്യ	28
7. ആത്മഹത്യ മുതിർന്നവരിൽ	31
8. പുരുഷന്മാരിൽ ആത്മഹത്യ കൂടുതലോ?	34
9. സ്ത്രീകളും ആത്മഹത്യയും	38
10. കുടുംബ ആത്മഹത്യകൾ	44
11. കർഷക ആത്മഹത്യകൾ	50
12. മതങ്ങളും ആത്മഹത്യയും	54
13. മാധ്യമങ്ങളും ആത്മഹത്യയും	57
14. ആത്മഹത്യാപ്രവണത കൈകാര്യം ചെയ്യൽ	63
15. ആത്മഹത്യ ആഗോളാടിസ്ഥാനത്തിൽ	77
16. ഭാരതത്തിലെ ആത്മഹത്യകൾ	89
17. കേരളത്തിലെ ആത്മഹത്യകൾ	97
18. കേരളത്തിൽ ആത്മഹത്യ കൂടാൻ എന്താണ് കാരണം?	108
19. സഹജീവികളുടെ വിഷമങ്ങൾക്കായി കാര്യങ്ങൾ	114
20. ആത്മഹത്യാപ്രതിരോധവും കുടുംബവും	117
21. സന്നദ്ധസംഘടനകളുടെ പങ്ക്	120
സൂചിക	124