



આપઘાત અને માનસીક બિમારી

રાજુભાઈ એમ. રાણા

આસીસ્ટન્ટ પ્રોફેસર,

સરકારી આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ,

જાફરાબાદ જી.અમરેલી

૧. પ્રસ્તાવના

છેલ્લા કેટલાક સીમયથી આપણે સમાચાર પત્રોમાં એકલ – દોકલ કે સામૂહિક આત્મહત્યાના સમાચારો વાંચીએ છીએ. આપઘાત એ મનોવૈજ્ઞાનીક અને સામાજીક સમસ્યા છે. ડિપ્રેશન, સ્કિઝોફ્રેનિયા, મેનિયા પર્સનાલીટી ડિસઓર્ડર જેના માનસીક રોગમાં ઘણા દર્દીઓ આપઘાત કે આપઘાતનો પ્રયાસ કરતા હોય છે. કેટલીક વ્યક્તિઓ આપઘાતનો પ્રયાસ જીવનનો અંત લાવવા માટે નહિ. પરંતુ આવા પ્રયાસ દ્વારા બીજાનું ધ્યાન પોતાની અસહાય સ્થિતિ તરફ દોરવા માંગતા હોય છે. આવા પ્રયાસમાં આપઘાત માટે ઓછી ગંભીર અને ઓછી જોખમી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ થાય છે. આવા આપઘાતનાં પ્રયાસને પણ આપઘાત (અતતભો.તત્તમ કગયહયમત્ત કે .બયબ કગયહયમત્ત ૮ કહે છે. તેના કારણો આપઘાત કારણોથી બિજા હોય છે. આ પ્રકારના પ્રયાસોની પણ જરૂરી તપાસ અને કારણોની સારવાર થવી જોઈએ.

ભારતમાં કેટલાક શહેરોમાં વ્યાવસાયિક અને બિનવ્યવસાયિક સંગઠનો દ્વારા આપઘાતને અટકાવવા માટે કેટલાક કેન્દ્રોની સ્થાપના કરેલ છે કે જ્યાંથી ૨૪ – કલાક સલાહ , મદદ અને સારવાર મળી શકે છે. ભાવનગરનું બોરતળાવ અને અમદાવાદનું કાંકરીયા તળાવ આપઘાત માટેના જાણીતા સ્થળો છે. ઝેરી પદાર્થ દવા પી લેવી તે આપઘાત માટે સૌથી વધારે પ્રચલીત પદ્ધતિ છે. આ ઉપરાંત ઊંચેથી કૂદવું, ડૂબી જવું, સળગી જવું કે ગળે ફાંસો ખાવો કે કોઈ શસ્ત્ર કે પિસ્તોલથી પણ આપઘાત થતા જોવા મળે છે. આપઘાતનો પ્રયત્ન હકીકતમાં વ્યક્તિએ વગાડેલ, ચેતવણીની સાચરન છે કે બચાવો – મદદ કરો ' જે વ્યક્તિએ આપઘાત નો પ્રયાસ કર્યા હોય અથવા તો તે આપઘાત કરશે તેવી શંકા જાય તે વ્યક્તિને મનોચિકિત્સક પાસે તાત્કાલીક તપાસ અને સારવાર કરાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે. તપાસ અને સારવાર કરાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે. તપાસ દરમ્યાન મામૂમ પડયું છે કે જો વ્યક્તિમાં આપઘાતની શક્યતા અને જોખમ વધારે હોય તો તેને તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવી જોઈએ આવા સમયે તેને પ્રેમ અને હુંફ અને સહાનુભૂતિની ખાસ જરૂર હોય છે. આપઘાતનું કારણ જાણી અને શક્ય હોય તો તેને દૂર કરવાના પગલા લેવા જોઈએ.

" મર્સી કિલિંગ ", ઈચ્છામૃત્યુ, મૃત્યુ મારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. આ બધાય શબ્દોને આત્મહત્યા કે આપઘાતની સાથે સંબંધિત છે. આત્મહત્યાનો વિચાર કે પ્રયાસ એ જે તે વ્યક્તિએ વગાડેલી સાચરન છે. આત્મહત્યાનો વિચાર એ વ્યક્તિના મનમાં ચાલતી ગડમથલ સૂચવે છે જે તે વ્યક્તિ કંઈક માનસીક તાણથી પીડાય છે તે સૂચવે છે. આવા હત્યાના બનાવનું ચોકસાઈ પૂર્વક અનુમાન કરવું મુશ્કેલ છે. આમ છતાં છેલ્લા સંશોધન પ્રમાણે નીચે મુજબના કેટલાંક પરિબલો ભાગ ભજવી શકે છે.

- વધુ ઊંમર કે વૃદ્ધાવસ્થા
- દારૂ અફિણ કે બ્રાઉન સુગરનું વ્યસન
- વ્યક્તિ દેખીતી રીતે ઓછી ગુસ્સામાં કે ઓછી હિંસક હોય

- ભૂતકાળમાં આત્મહત્યાનો પ્રયાસ
- માનસીમ બીમારી જેવી કે ડિપ્રેશન, સ્ટ્રિકોફેનિયા, સનેપાત, મેનીયા
- તાજેતરના આઘાત જનક બનાવ
- કૌટુંબિક મદદનો અભાવ

આત્મહત્યામાં ઉપર મુજબના પરિબલોની સાથેસાથે કેટલાંક રસપ્રદ તારણો જાણવા જોઈએ જેમ કે :-

૨.સ્ત્રી – પુરુષોમાં આત્મહત્યાનું પ્રમાણ

સ્ત્રીઓ આત્મહત્યાનો પ્રયત્ન વધારે કરે છે જ્યારે પુરુષો આત્મહત્યા કરવામાં સફળ બને છે. સામાન્ય રીતે આત્મહત્યાન પ્રયત્ન કરવાર દર ચારમાંથી ત્રણ વ્યક્તિ સ્ત્રી હોય છે.

વ્યવસાય અને આત્મહત્યા

વાનગોગ અનેસ્ટ હેમિંગવે જેકશન પોલોક જેવી મહાન હસ્તિઓએ આત્મહત્યા કરી હતી. મહાન ચિત્રકાર, સંગીતકાર, લેખક, કવીઓ વગેરેમા આત્મહત્યાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. બૌદ્ધિક ડોકટરો અને વૈજ્ઞાનીકોમાં પણ આત્મહત્યાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

સ્વાસ્થ્ય અને આત્મહત્યા

લાંબા સમયની શારીરીક બિમારી બિમારીને કારણે દર્દીને જ્યારે લગભગ ઘરમાં કે પથારીમાં જ રહેવું પડતું હોય તેવી બિમારીને લીધે શરીર કે મોઢાની વિકૃતિ કે ખોડ ખાંપણવાળી વ્યક્તિઓ આત્મહત્યા કરવા વધુ પ્રેરાય છે માનસીક બિમારી લાંબા સમયથી હોય અથવા તો તે બિમારીની યોગ્ય સમયે જો સારવાર ન કરવામાં આવે તો આત્મહત્યાની શક્યતા વધુ રહે છે.

લગ્ન અને આત્મહત્યા

પરણેલા કરતા અપરણિત, એકાકી, વિધુરમાં આત્મહત્યાનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે. નિઃસંતાન સ્ત્રીઓમાં આત્મહત્યાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. ભારતમાં દર બાર મિનીટે એક વ્યક્તિ આત્મહત્યા કરે છે. વિશ્વમાં આશરે રોજના દોઢેક હજાર લોકો આત્મહત્યાથી મૃત્યુ પામે છે.

આત્મહત્યા માટેનાં જવબદાર પરિબલો અને લક્ષણો

આત્મહત્યા કરનાર વ્યક્તિમાં અગાઉથી જોવા મળતા શારીરીક અને માનસીક ફેરફારો, આત્મહત્યાની વાત કરે, ઊંઘ અને ભૂખ ઓછા થઈ જાય, તેના વર્તનમાં ફેરફાર થઈ જાય મિત્રો / સગા – વ્હાલાને મળવાનું ટાળે, કામ – ધંધો, ઓફીસમાં રસ ન લે, વ્યસન શરૂ થઈ જાય અથવા તો વધી જાય. ભૂતકાળમાં આત્મહત્યાનો નિષ્ફળ પ્રયાસ, સતત મરવાના વિચારોમાં રચ્યા પચ્યા રહેવું, નજીકના ભૂતકાળમાં અંગત સગાનું મૃત્યુ વગેરે.

તમે શુ મદદ કરી શકો ?

- ખુલ્લા મને આત્મહત્યાના વિચારો / કારણો વિશે ચર્ચા કરો
- શાંતચિતે સાંભળો તેની લાગણીની કદર કરો
- સત્ય / અસત્ય વિશે ચર્ચા કરવાનું રાખો. જીંદગીની અમૂલ્ય વિશે બોલવાનું ટાળો.
- તેને ચેલેન્જ ન કરો (એક વખત દવા પી તો તને ખબર પડે ?)

- કોઈપણ સમયે મળવાની છૂટ આપો. તેનામાં રસ લો.
- આત્મહત્યાના કારણોના વિકલ્પોની ચર્ચા કરો. ખાલી આશ્વાસનથી દૂર રહો.
- આત્મહત્યા માટેની વસ્તુ દોરવી, કેરોસીન, જંતુનાશક દવાઓ દૂર કરો.
- મનોચિકિત્સકનો તાત્કાલિક સંપર્ક કરો.

લાગણીને ઓળખો

ઘણી વ્યક્તિઓ તેમની જીંદગીમાં આત્મહત્યા વિશે વિચારે છે. પણ તે વિચારે છે કે આ તકલીફ / કટોકટી એ ટેમ્પરરી (ક્ષણજીવી) છે. જ્યારે મૃત્યુ એ કાયમી છે. ક્યારેક તે કન્ફ્યુઝ થઈ જાય છે અને નીચે મુજબની લાગણી જણાવે છે.

- આ દુઃખાવો નહીં મટે.
- વ્યવસ્થિત વિચારી નથી શકતો.
- નિર્ણય નથી લઈ શકતો
- ખુલ્લા મને આત્મહત્યાના વિચારો / કારણો વિશે ચર્ચા કરો
- હતાશામાંથી બહાર નથી આવતો
- ભવિષ્ય અંધકારમય લાગે છે.
- પોતાની જાત ઉપરનો કંટ્રોલ ગુમાવી દીધો છે.
- જીવન તેને નિરર્થક લાગે છે.

જો તમને આવા વિચારો કે લાગણી થતી હોય અથવા તો તમારા મિત્ર કે સગા સંબંધીને આવા કોઈ લક્ષણો જણાય તો શક્ય છે કે તે નજીકના ભવિષ્યમાં આત્મહત્યા કરી શકે છે. તો વહેલી તકે આપણે શક્ય તેટલી મદદ કરવી જોઈએ અને તુરંત મનોચિકિત્સકની સલાહ લેવી જોઈએ.