Trigger Warning: Mention of suicide & distress

தற்கொலை: ஒரு பொது சுகாதாரத்தின் அக்கறை

தற்கொலை தடுப்பு ஏன் ஒரு பொது சுகாதார பிரச்சனை?

தற்கொலை தனி நபர்களை மட்டுமல்லாமல் குடும்பங்களிலும், சமூகத்திலும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது.

உதவி எண்கள் போன்ற பதிலளிக்கக்கூடிய சேவைகள் தற்கொலை எண்ணம் உள்ளவர்களிடையே அல்லது தற்கொலைக்கு முயற்சித்தவர்களின் பாதிப்பை தடுக்க / குறைக்க மட்டுமே. இவைகள் தற்கொலை எண்ணங்கள் வருவதையோ தற்கொலை முயற்சிகளையோ தடுப்பதில்லை.

இந்தியாவில் நடக்கும் 50% தற்கொலைகளின் பின்னணியில் எந்த ஒரு மனநோயும் இல்லை. புள்ளிவிவரங்களின் அடிப்படையில் சிக்கலான சமூக உளவியல் காரணிகளான பாலினம், சாதி, பாலினத் தேர்வு, சமூகத்தில் மக்கள் வசிக்கும் இடம் ஆகியனவற்றினால் சமூக புறக்கணிப்புகளுக்கும், பாகுபாடுகளுக்குள்ளாகும் மக்களுக்கு பெரும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது.

தற்கொலைகளை ஒரு பொது சுகாதார கண்ணோட்டத்தோடு காண்பது எவ்விதமான மாற்றங்களை கொண்டுள்ளது ?

தற்கொலை தடுப்பை பொது சுகாதார கண்ணோட்டத்தில் அணுகும் போது தற்கொலைகளுக்கான சமூக காரணிகளை களைவது, ஆபத்துகளை குறைத்தல், பாதுகாப்பு காரணிகளை பல்துறை பங்காளர்களுடன் இணைந்து செயலாற்றுதல் கவனம் பெறுகிறது.

பொது சுகாதார அணுகுமுறை அனைத்து தரப்பு பங்காளர்களான தற்கொலைக்கு முயன்றவர்கள், மருத்துவ அமைப்புகள், சமூக நிறுவனங்கள், கல்வியாளர்கள், கொள்கை வகுப்பவர்கள், பாரம்பரிய மருத்துவர்கள் ஆகியவர்களின் உதவியோடு தற்கொலைத் தடுப்பினை எளிய வழியில், குறைவான செலவில் நடைமுறைப்படுத்த வாய்ப்புகளை உருவாக்கும்.

ஆதாரங்கள் அடிப்படையிலான பொது சுகாதார நடவடிக்கையின் தற்கொலை தடுப்பு நிகழ்வுகள்:

இலங்கையில் பூச்சிக்கொல்லிகளின் விற்பனை மற்றும் சேமிப்பைக் கட்டுப்படுத்துதல் மூலம் பூச்சிக்கொல்லி தொடர்பான தற்கொலை முயற்சிகள் குறைக்கப்பட்டுள்ளது.

தமிழகத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட பொது தேர்வுகளுக்கான அதே ஆண்டில் நடத்தப்படும் துணை தேர்வு முறையால் பொது தேர்வில் வெற்றி வாய்ப்பை இழந்த மாணவர்களின் தற்கொலை விகிதம் பாதியாக குறைந்துள்ளது.

பொது சுகாதார அணுகுமுறையின் ஐந்து படி நிலைகள்:

- **தனிநபர்** (எ.டு. சிக்கல் தீர்க்கும் திறன்களை மேம்படுத்துதல்)
- **உறவுகள்** (எ.டு. அன்புக்குரியவர்களை உணர்தல்)
- **இனக்குழுமம்** (எ.டு. பூச்சிக்கொல்லிகள் போன்ற தற்கொலைக்கான வழிமுறைகளை அணுகுவதை கட்டுப்படுத்துதல்)
- **சமூகம்** (எ.டு. விவசாயிகளுக்கான கடன் தள்ளுபடி மற்றும் நிவாரணத் திட்டங்கள்)
- **அமைப்புகள்** (எ.டு. தேசிய தற்கொலை தடுப்பு உத்திகளை உருவாக்குதல்)

mariwala health initiative

Alliance for Suicide Prevention

Trust for Youth and Child Leadership TYCL Local Action! Global Change!

Adapted from 'Suicide Prevention: Changing the Narrative' (2021); Jha B, Sridhar P, Mariwala R, Murali S, Vora R, Jagtiani T; Mariwala Health Initiative & India Developmental Review.