



மாணவர்கள் தற்கொலைக்கான காரணங்கள் மற்றும் அதை தடுக்கும் உளவியல் வழிகள் :

இந்தியாவில் உள்ள அனைத்து நுழைவுத் தேர்வுகளும் அதிக போட்டி நிறைந்தவை. இயல்பாகவே மனநிலை பிரச்சனைகள் இளமைபருவத்தில் ஏற்படுவதுண்டு, குறிப்பாக போட்டிதேர்வுகளைக் குறித்து இளைஞர்களுக்கு ஏற்படும் மனநிலைப் பிரச்சனைகள் தற்போது அதிகமாகவே காணப்படுகிறது. குடும்பங்களின் நிதிநிலைமையும் போட்டிதேர்வினை எதிர்கொள்ளும் மாணவர்களுக்கு ஏற்படும் மனஅழுத்தங்களுக்கு ஒரு முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. வாழ்க்கையின் இக்காலகட்டமானது ஒரு நிலையில் இருந்து மற்றொரு நிலைக்கு அல்லது மற்றொரு களத்துக்கு மாறும் நேரம் என வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.



ஆஷா சிவகுமார்
கிரபாலாஜிஸ்ட் மற்றும்
சைக்காலஜிஸ்ட்

மாணவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில், தங்களுக்கென்று ஓர் அடையாளத்தை உருவாக்குவது, சரியான பாதையில் செல்லுவது, சுயமரியாதை, சமூகம் மற்றும் குடும்பம் சார்ந்த பொறுப்புணர்வுகளைப் பற்றி சரியான முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும். இக்காலகட்டங்களில் மாணவர்கள் போட்டிதேர்வுகளினால் மிகுந்த மனஅழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிறார்கள், போட்டித் தேர்வுகளில் வெற்றி அடையாமல் போனால், தங்கள் பெற்றோரின் பணத்தை வீணாக்குவதாக எண்ணி குற்ற உணர்வில் மூழ்கி, அவர்களுக்குள் எதிர்மறை எண்ணங்களும், எதிர்காலத்தை குறித்த பயமும் ஏற்படுகிறது. இதனால் அவர்கள் சில மனம் சார்ந்த உளவியல் மாற்றங்களுக்கு உள்ளக்கப்படுகிறார்கள்.

சில சமயங்களில் பெற்றோரிடமிருந்தும், உறவினர்களிடமிருந்தும் சகாக்களிடமிருந்தும் அவர்கள் பெரும்பாலும் அதிக எதிர்பார்ப்புகளை எதிர்கொள்கிறார்கள். இத்தகைய சூழ்நிலைகளை தவிர்க்க முடியாமல் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு உதவியற்ற தன்மை, மாணவர்களுக்கு ஆதரவான அணுகுமுறை சூழ்நிலைகளை உருவாக்கித்தர வேண்டும். தற்கொலை என்பது மனநிலை ஏற்ற இறக்கங்களை கையாளுவதில் உள்ள சிக்கல்களுடன் தொடர்புடையது. மேலும் வலுவான மற்றும் கலவையான உணர்ச்சிகளைக் கொண்டது. சவால்களும் மோதல்களும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும் சமயங்களில், அவர்களின் நரம்பியல் காரணிகள் பாதிக்கப்படுகின்றது.

மாணவர்கள் தங்கள் பெற்றோரின் பணத்தை வீணாக்குவதாக எண்ணங்கள் ஏற்படுவதால் அவர்களுக்கு எதிர்மறை எண்ணங்களும் பயமும் ஏற்படுகின்றது. இதற்கிடையில் அவர்கள் தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டிருக்கும் உளவியல் மற்றும் உடல் செயல்முறைகளுக்கு உட்பட்டுள்ளனர்



இளம் மாணவர்கள் தங்களுக்கு ஏற்படும், பிரச்சனைகளை தாங்களே தீர்த்துக்கொள்ளும் திறமையை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அடுத்தவர்கள் வந்து பிரச்சனையை தீர்ப்பார்கள், என்று காத்திருக்கக்கூடாது.

இது போன்ற திறனை மாணவர்கள் வளர்த்துக்கொள்ள அவர்களது பெற்றோர்கள் மிக முக்கிய காரணமாக இருக்க வேண்டுமே தவிர அதற்கு எதிர்வினையாக செயல்படக்கூடாது. இப்படிப்பட்ட திறங்களை வளர்த்துக்கொள்ளாமல் போனால், மாணவர்கள் பாதுகாப்பற்ற நிலையை உணராத்தொடங்குவார்கள். இதனால் அவர்களுக்கு கோபம், ஆக்ரோஷமான நடத்தையை கையாளத்தொடங்குவார்கள், மேலும் வெற்றிக்கான வழியையும் தாங்களே நெருக்கடியாக்கிக்கொள்ளுவார்கள்.

மாணவர்கள் போட்டிதேர்வுகள் மட்டுமல்ல இந்த சமூகம் கொடுக்கும் சவால்களை எதிர்கொள்ள முக்கியமான முதல் காரணம். அவர்களின் குடும்பச்சூழ்நிலைகளை இலகுவாக அணுக இயலாத நிலைமை.

அரசாங்க மனநலக் கொள்கை பற்றிய விழிப்புணர்வு மனநல மேம்பாடு மனநிலை குறித்த கல்வி விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளால் ஊடகங்கள் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. மனச்சோர்வை அடையாளம் காணவும், தற்கொலை எண்ணங்கள் உள்ள மாணவர்களை கண்டறியவும் மற்றும் உதவி செய்யவும் கிராபாலஜி உதவும். பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை சிறந்த முறையில் புரிந்துகொள்ளவும், அவர்களின் வலிமை, உணர்ச்சி, பலவீனம், விருப்பு வெறுப்புகள் மற்றும் திறன்கள் சிந்தனை செயல்முறை, உலகம் அவர்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளவும் கிராபாலஜி உதவுகிறது.

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை சிறந்த முறையில் புரிந்துகொள்ளவும், அவர்களின் வலிமை, உணர்ச்சி, பலவீனம், விருப்பு வெறுப்புகள் மற்றும் திறன்கள் சிந்தனை செயல்முறை, உலகம் அவர்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளவும் கிராபாலஜி உதவும்

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் ஆகும்:

1. உணவு மற்றும் தூக்க பழக்கத்தில் மாற்றங்கள்.

2. சாதாரண நடவடிக்கைகளில் ஆர்வம் இழப்பு.

3. நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்து விலக்கப்படுதல்.

4. நடத்தைகளைச் செயல்படுத்துவது மற்றும் தாமதப்படுவது.

5. தனிப்பட்ட தோற்றத்தை புறக்கணித்தல்.

6. தேவையற்ற ஆபத்துக்களை எதிர்கொள்வது.

7. வயிற்று வலி தலைவலி மற்றும் தீவிர சோர்வு போன்ற உடல் ரீதியான புகார்கள். மனஅழுத்தத்தினால் ஏற்படுகின்றது.

8. சலிப்பான உணர்வு ஏற்படுதல்.

9. பாராட்டுக்கு பதில் இல்லாமல் இருப்பது.

10. சோகம், நம்பிக்கையின்மை அல்லது தனிமை உணர்வு.

