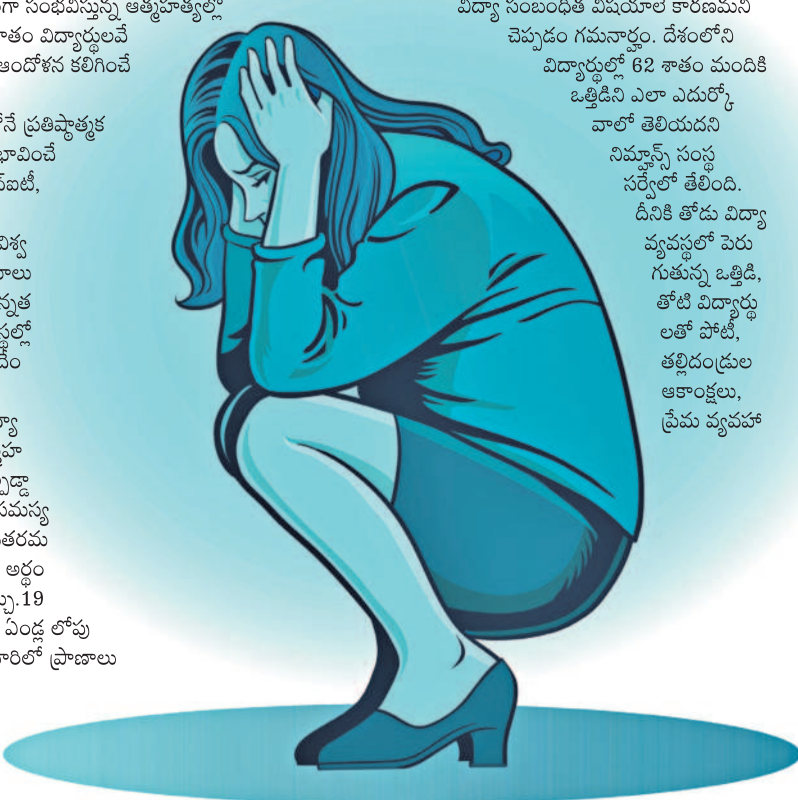
సెప్టెంబర్
ఆత్మహత్యల
నివారణ మాసం

ఓ విద్యార్థి .. ప్రాణం విలువైనది

దాపు రెండు దశాబ్దాల కిందట ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని చిత్తూరు జిల్లాకు చెందిన రచయిత, ఉపాధ్యాయుడు నామిని సుబ్రహ్మణ్యం నాయుడు విద్యార్థులపై చదువుల భారం గురించి ఓ పుస్తకం రాశారు. దానికి పేరు సూచించమని ఆయన తన విద్యార్థులను కోరగా ఎక్కువ మంది 'చదువులా?.. చావులా?' అని సూచించారంట. అదే పేరుతో ఆయన పుస్తకాన్ని ప్రచురించారు. అప్పటికాలంలో ఆ పేరు కొంచెం అతిశయోక్తి అనిపించినా, ప్రస్తుత కాలంలో అది అక్షర సత్యమని ఇంటర్నేషనల్ కెరీర్ అండ్ కాలేజ్ కౌన్సెలింగ్ (ఐసీ 3) స్వచ్ఛంద సంస్థ తాజా నివేదిక నిరూపించింది. 'విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు: భారత్‌ను వణికిస్తున్న మహమ్మారి' పేరుతో ఐసీ3 వెల్లడించిన నివేదిక ప్రకారం దేశంలో జరుగుతున్న ఆత్మహత్యల్లో విద్యార్థులవి జాతీయ సగటును మించి నమోదు అవుతున్నాయి. దేశంలో ఆత్మహత్యలు ఏటా రెండు శాతం పెరుగుతూ ఉంటే, విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు నాలుగు శాతం పెరుగుతున్నాయని నివేదిక వెల్లడించింది.

విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు సామాజిక సమస్యగా మారుతున్నాయి. గడచిన పదేండ్లుగా దేశవ్యాప్తంగా, తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ ఆత్మహత్యలు పెరిగిపోతున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా సంభవిస్తున్న ఆత్మహత్యల్లో ఎనిమిది శాతం విద్యార్థులవే ఉండటం ఆందోళన కలిగించే అంశం.

దేశంలోనే ప్రతిష్ఠాత్మకమైనవిగా భావించే ఐఐటీ, ఎన్ఐటీ, ఎయిమ్స్ , కేంద్రీయ విశ్వ విద్యాలయాలు తదితర ఉన్నత విద్యా సంస్థల్లో గడిచిన ఐదేండ్లలో 98 మంది విద్యార్థులు ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డారంటే ఈ సమస్య ఎంత తీవ్రతరమవుతున్నదో అర్థం చేసుకోవచ్చు.19 నుంచి 29 ఏండ్ల లోపు వయసు వారిలో ప్రాణాలు తీసుకోవాలనే ఆలోచనలు ఎక్కువగా ఉండటం ప్రమాద ఘంటికలు మోగిస్తున్నది.



కారణాలు ఇవీ..

ఐసీ3 నివేదిక ప్రకారం విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలకు విద్యాపరమైన ఒత్తిడి, ఇష్టం లేని కోర్సులను ఎంచుకోవాల్సి రావడం, ర్యాగింగ్, విద్యా సంస్థల నుంచి జీవితానికి భరోసా లేకపోవడం ప్రధాన కారణాలుగా నిలిచాయి. వీటికితోడు కుటుంబ ఆర్థిక ఇబ్బందులు, ఉద్యోగాలను పట్టించుకోకపోవడం, కుటుంబ వ్యవస్థలో మార్పులు, మానసిక అనారోగ్యం ఆత్మహత్యలకు మరింత ప్రోద్బలం ఇస్తున్నాయి. నేషనల్ క్రైమ్ రికార్డ్ బ్యూరో – 2021 రిపోర్టు ప్రకారం 18 ఏండ్ల లోపు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్న వారిలో 30 శాతం మంది కుటుంబ సమస్యలు, 14 శాతం మంది ప్రేమ వ్యవహారాలు, 13 శాతం మంది అనారోగ్యం, ఎనిమిది శాతం మంది పరీక్షల్లో ఫెయిల్ అవటం కారణాలుగా తేలింది.

ఒత్తిడి వ్యథలో..

విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలకు విద్యా సంబంధిత విషయాలు కూడా కారణం కావడం గమనించదగ్గ అంశం. 2022లో ఎన్సీఈఆర్టీ నిర్వహించిన ఓ సర్వేలో 81 శాతం మంది విద్యార్థులు తమ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు విద్యా సంబంధిత విషయాలే కారణమని చెప్పడం గమనార్హం. దేశంలోని విద్యార్థుల్లో 62 శాతం మందికి ఒత్తిడిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో తెలియదని నిమ్హాన్స్ సంస్థ సర్వేలో తేలింది. దీనికి తోడు విద్యా వ్యవస్థలో పెరుగుతున్న ఒత్తిడి, తోటి విద్యార్థులతో పోటీ, తల్లిదండ్రుల ఆకాంక్షలు, ప్రేమ వ్యవహారాలు విద్యార్థులపై ప్రభావం చూపించి వారు కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకునే విధంగా చేస్తున్నాయని చెప్పవచ్చు. కరోనా సమయంలో విద్యార్థులు సోషల్ మీడియాకి ఎక్కువగా ఆకర్షితులు కావడం కూడా వారిలో డిప్రెషన్ పెరగడానికి కారణమని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకునే కేంద్ర ప్రభుత్వం జాతీయ ఆత్మహత్యల నివారణ వ్యూహం రూపొందించింది. 2030 నాటికి ఆత్మహత్యలను 10 శాతం తగ్గించడం దీని లక్ష్యం.

నివారణ ఇలా..

పాఠశాల స్థాయి నుంచి ఉన్నత విద్యాసంస్థల వరకు సంభవిస్తున్న విద్యార్థుల ఆత్మహత్యల నివారణపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించకపోతే పెను నష్టాన్ని చూడాల్సి వస్తుంది. విద్యార్థుల ఆత్మహత్యల నివారణకు ప్రభుత్వాలు, ప్రభుత్వ సంస్థలు శాస్త్రీయ పద్ధతిలో కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. విద్యాసంస్థల్లో కేవలం ప్రేరణ తరగతుల ద్వారా సమస్యను నివారించవచ్చు అనుకోవడం భ్రమ. ఆత్మహత్యల నివారణకు కొన్ని శాస్త్రీయ పద్ధతులు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో ఉన్నాయి. వాటిని అమలు చేయడం ద్వారా సమస్యను కొంతవరకు అధిగమించవచ్చు.

- అన్ని విద్యాసంస్థల్లోనూ తరచుగా మనోవైజ్ఞానిక నిపుణులతో కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించాలి
- విద్యార్థులకు అతి దగ్గరగా ఉండే ఉపాధ్యాయులు, సంక్షేమ వసతి గృహాల వార్డెన్లు, పాఠశాలలోని పీఈటీలు తదితరులకు గేట్ కీపింగ్ శిక్షణ ఇవ్వాలి.
- విద్యార్థులకు సమస్య వస్తే చెప్పుకోవడానికి, దిశా నిర్దేశం చేయడానికి 24 గంటలు అందుబాటులో ఉండే హెల్ప్ లైన్‌లను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలి.
- ఆత్మహత్య సంకేతాలను గుర్తుపట్టడం, తోటివారిని నిపుణుల సాయం తీసుకునే విధంగా ప్రోత్సహించడం వంటి అంశాలపై అన్ని విద్యాసంస్థల్లో విద్యార్థులకు పీర్ కౌన్సెలర్ శిక్షణ ఇవ్వాలి.
- ప్రభుత్వ రంగంలోనూ, ప్రైవేటు రంగంలోనూ ఉన్న మానసిక నిపుణులకు ఆత్మహత్యల నివారణ అంశాలపై ప్రత్యేక శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించి వారి సేవలను వినియోగించుకోవాలి.
- అన్ని రకాల విద్యాసంస్థలలో ఆత్మహత్యలపై ఉన్న అపోహలు తొలగించే విధంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి.
- విద్యార్థుల మానసిక ఆరోగ్య పరిరక్షణ, ఒత్తిడి నిర్వహణా సామర్థ్యాలపై ఉపాధ్యాయులకు, తల్లిదండ్రులకు విస్తృతమైన అవగాహన కల్పించాలి.
- విద్యా వ్యవస్థలో విద్యార్థుల మార్కులకు కాకుండా మేధోపరమైన సామర్థ్యాలకు విలువ ఇచ్చే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలి.

సామాజిక సమస్యగా ఉన్న ఆత్మహత్యలు సామాజిక రుగ్మతగా మారక ముందే ప్రభుత్వాలు, విద్యాసంస్థలు, తల్లిదండ్రులు, సామాజికవేత్తలు తదితర అన్ని వర్గాల వారు మేల్కొనడం మంచిది.

... బి. కృష్ణ, సైకాలజిస్ట్
జాతీయ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు, ఏపీఏ ఇండియా
ఫోన్ : 99854 28261