

தற்கொலைகள் பற்றிய கட்டுக்கதைகளை தகர்ப்போம்

கட்டுக்கதை

உண்மை

1

தற்கொலை எண்ணம் கொண்டள்ள நபர், தான் இறந்தே ஆக வேண்டும் என்று உறுதியாக இருப்பார்.

அதற்கு மாறாக, தற்கொலை எண்ணம் கொண்டள்ள நபர்கள் அடிக்கடி வாழ்விற்கும் இறப்பிற்கும் இடையிலான தெளிவற்ற குழப்பத்தில் இருப்பார்கள். தற்கொலை எண்ணம் பொதுவாக தற்காலிகமானது. மேலும் அது அப்போதுள்ள அழுத்தமான / கடினமான சூழ்நிலைகளின் வெளிப்பாடாக அமையும். சரியான தருணத்தில் உணர்வுரீதியான ஆதரவு அளிப்பதால் தற்கொலையை தடுக்க முடியும்.

2

மனநல பிரச்சனைகள் உடையவர்கள் மட்டுமே தற்கொலை எண்ணம் கொள்வார்கள்.

தற்கொலை சார்ந்த எண்ணமும் நடத்தைகளும் ஒரு ஆழமான நிம்மதி/மகிழ்ச்சியற்ற நிலையினை குறிக்கிறது. அதற்கு மனநல பிரச்சனைகளே எப்போதும் காரணமாக இருக்க அவசியமில்லை. மனநல பிரச்சனைகளோடு வாழும் அனைவரும் தற்கொலை எண்ணத்தினால் பாதிக்கபடுவதில்லை மற்றும் தங்கள் உயிர்களை மாய்த்து கொள்ளும் அனைவருக்கும் மனநோய்கள் இருப்பதில்லை.

3

பெரும்பாலான தற்கொலைகள் எந்தவித எச்சரிக்கை கூறுகளும் இல்லாமல் திடீரென்று நிகழ்ந்து விடுகின்றன.

அதிகபட்சமான தற்கொலைகள் முன்னதாகவே வார்த்தை வழியாகவோ அல்லது நடத்தை வழியாகவோ முன்னெச்சரிக்கை அறிகுறிகளை கொண்டிருக்கும். அறிகுறிகளே இல்லாமல் தற்கொலைகள் நிகழ்வது உண்டுதான் எனினும் தற்கொலைக்கான அறிகுறிகளை புரிந்துகொள்வதும் அவர்கள் மீது கவனம் செலுத்துவதும் முக்கியமானதாகும்.

4

தற்கொலையை பற்றி பேசுபவர்கள் உண்மையில் அவ்வாறு செய்துகொள்ள மாட்டார்கள்.

தற்கொலையைப் பற்றி பேசுபவர்கள் மற்றவர்களிடம் உதவியோ ஆதரவோ தேடக்கூடும். ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான நபர்கள் நம்பிகையில்லா நிலையிலோ, விரக்தியிலோ அல்லது பதட்டத்திலோ தற்கொலையை தவிர வேறு வழி இல்லை என நம்பி அதை பற்றி சிந்திக்கிறார்கள்.

5

ஒருவர் ஒருமுறை தற்கொலை எண்ணத்தோடு இருந்துவிட்டால் அவர்கள் எப்போது அவ்வாறே இருந்து விடுவார்கள்.

அதிகப்படியான தற்கொலை எண்ணம் பெரும்பாலும் குறுகிய காலம் கொண்டது. முற்றிலும் சூழல் சார்ந்தது. தற்கொலை எண்ணம் திரும்ப திரும்ப வரக்கூடியது எனினும் அவை நிரந்தரமானது அல்ல. மேலும் முன்னதாக தற்கொலை எண்ணத்திலோ அல்லது தற்கொலை முயற்சியிலோ ஈடுபட்ட நபர் பின்னர் நன்றாக வாழ முடியும்.

6

தற்கொலையைப் பற்றி பேசுவது சரியான யோசனை அல்ல மேலும் அதுவே தற்கொலை எண்ணத்திற்கான தூண்டுதலாக அமையும் என புரிந்துக்கொள்ளுதல்.

தற்கொலையைப் பற்றிய தவறான கூற்றுக்கள் பரவலாக உள்ளதால் தற்கொலை எண்ணம் உருவாகும் பெரும்பாலானவர்கள் அதை யாரிடம் பேசுவது என்று தெரியாமல் தவிக்கிறார்கள். சுயமாக தீங்கு விளைவிக்க கூடிய நடத்தைகளை ஊக்குவிப்பதை விட அதை பற்றி வெளிப்படையாக பேசுவது அந்நபருக்கு வேறு வாய்ப்பு வழிவகைகளை அளிக்கும் அல்லது அவர்களது தவறான முடிவுகளை மறு யோசனை செய்ய உதவும், இது ஒரு தற்கொலையை தடுக்கும் வழியாகும்.