

धरा उभारी ध्याल भरारी

शेतकरी आत्महत्या उभारी पथक मार्गदर्शिका



डॉ. अनघा पाटील



दिलासा जनविकास प्रतिष्ठान, बी-३ सुदर्शन पार्क, वेदांतनगर, औरंगाबाद-४३१००५. ☎(०२४०)२३२०४४४.



दिलासा जनविकास प्रतिष्ठान



शेतकरी आत्महत्या उभारी पथक मार्गदर्शिका

■ लेखन

डॉ. अनघा पाटील

■ मुखपृष्ठ व संगणकीय जुळणी रवि बोराडे

दिलासा जनविकास प्रतिष्ठान,
औरंगाबाद

■ मुद्रक व प्रकाशक

दिलासा जनविकास प्रतिष्ठान

बी-३, सुदर्शन पार्क, वेदांतनगर,
औरंगाबाद

दूरध्वनी : (०२४०) २३२०४४४, २३६३७४१

ईमेल : dilasango@gmail.com

वेबसाईट : www.dilasango.org

■ प्रकाशन वर्ष

२०१५-२०१६

© दिलासा जनविकास प्रतिष्ठान, औरंगाबाद

मनोगत

गेल्या चार वर्षांपासून निर्माण झालेल्या भीषण दुष्काळ स्थितीमुळे मराठवाड्यामध्ये दिवसागणिक शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या वाढत आहेत. गेल्या वर्ष-दीड वर्षात ही संख्या दोन हजाराच्या पुढे गेली असून महत्त्वाची बाब म्हणजे अनेक तरुण शेतकऱ्यांनी आपले प्राण गमावले आहेत. वाढत्या शहरीकरणाची अपरिहार्यता म्हणून बदलत गेलेले राहणीमान, विभक्त कुटुंब पद्धतीकडे ओढा आणि त्यात निर्माण झालेली नापिकी यामुळे तरुण शेतकऱ्यांना नैराश्याने ग्रासले. दिलासा संस्थेने केलेल्या शेतकरी आत्महत्यांच्या अभ्यासामध्ये असे दिसून आले आहे की, खासगी सावकाराच्या चक्रव्यूहात शेती व्यवस्था सापडली आहे. बँकांची मदत फारशी होताना दिसत नाही. आत्महत्या झालेल्या अडीचशे कुटुंबांमध्ये प्रत्येकी किमान एक लाख रुपये खासगी कर्ज असल्याचे दिसून आले आहे. शिवाय मुलींच्या लग्नाचा प्रश्न हा देखील कळीचा मुद्दा आहे. वाढती हुंडापद्धती, लग्नातला थाटमाट, जेवणावळी यामुळे मुलीचे लग्न करणे तितके सोपे राहिले नाही. शिक्षणाच्या खासगीकरणामुळे मुलांचे महाविद्यालयीन शिक्षण महागडे बनले आहे. शिवाय खेड्यापाड्यात आरोग्य सेवा तत्पर नसल्यामुळे त्यावर होणारा खर्चही सामान्य शेतकऱ्यांच्या आटोक्याच्या बाहेर गेला आहे.

मराठवाड्यातला शेतकरी गेले काही वर्षे सातत्याने अनेक प्रतिकूल घटनांना सामोरा जात आहे. त्यात पावसाचा लहरीपणा, वाढत चाललेल्या खते, बियाणे, कीटकनाशके यांच्या किंमती, सुधारित कृषी विषयक तंत्रज्ञान शेतकऱ्यांपर्यंत न पोहचणे, शेती उत्पादनाला योग्य भाव न मिळणे, शेतीला जोडधंदे नसणे, अचानक झालेली गारपीट यामुळे नेस्तनाबूत झालेली पिके, कुटुंबाच्या उदरनिर्वाहाचे निर्माण झालेले प्रश्न अशा कोंडीत शेतकरी सापडला आहे. या प्रतिकूल घटनांचा परिणाम म्हणजे शेतकऱ्यांमधील नैराश्य. या नैराश्यामुळे त्याचे मनोबल पूर्ण ढासळले आहे. त्याला आज कोणताच आधार राहिलेला नाही. काही वेळा या सगळ्या प्रश्नावर उतारा म्हणून तो व्यसनाधीनही होताना दिसतो आहे.

या परिस्थितीत आज गरज आहे ती त्याला उभारी देण्याची. निराश मनःस्थितीतल्या व्यक्तीला आधार दिला, त्याचे मनोबल वाढवले तर निश्चितपणे ती तोल सांभाळू शकते. या विचारातूनच गावपातळीवर उभारी पथक स्थापन करून त्या माध्यमातून शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या थांबविण्यासाठी प्रयत्न करावेत असे प्रमाणिकपणे वाटते. प्रत्येक गावागावामध्ये उभारी पथक कार्यक्षम झाले तर वाढणाऱ्या आत्महत्या नक्कीच आटोक्यात येऊ शकतील. त्यासाठी वेगळे अभियान घेण्याची गरज आहे.

सुदैवाने शिवसेनेचे कार्याध्यक्ष मा. उद्धव ठाकरे यांनी या प्रश्नाचे गांभीर्य ओळखले. उभारी पथकाची कल्पना उचलून धरली आणि शिवसेनेच्या कार्यकर्त्यांना याबाबतचे प्रशिक्षण देण्याच्या आवश्यकतेवर भर दिला. त्यातूनच या पुस्तिकेची निर्मिती झाली. शेतकरी आत्महत्या थांबविण्याच्या दृष्टिकोनातून केलेला हा एक प्रामाणिक प्रयत्न आहे. तथापी, तो अंतिम प्रयत्न नव्हे. या पुस्तिकेविषयी आपण आपल्या विधायक सूचना, विचार जरूर कळवावेत. या पुस्तिकेमुळे कार्यकर्त्यांना उभारी मिळाली आणि आत्महत्या प्रतिबंधनासाठी प्रयत्न सुरू झाले तर खऱ्या अर्थाने दिलासा मिळेल.

डॉ. अनघा पाटील

अध्यक्ष

दिलासा जनविकास प्रतिष्ठान,

औरंगाबाद

शेतकरी आत्महत्या
उभारी पथक मार्गदर्शिका
अनुक्रमणिका

- १) प्रास्ताविक ————— १
- २) उभारी पथकाची रचना, कामकाज ————— २
- ३) नैराश्याची प्रमुख लक्षणे कोणती ————— ३
- ४) नैराश्याचे प्रकार कोणते ————— ४
- ५) शेतकऱ्यांमधील नैराश्य कसे ओळखावे ————— ५
- ६) आत्महत्येची लक्षणे ————— ६
- ७) कोण आत्महत्या करू शकते? ————— ७
- ८) आत्महत्या का घडतात? ————— ९
- ९) आत्महत्येबद्दलच्या गैरसमजूती ————— ११
- १०) आत्महत्या प्रतिबंधन ————— १२

प्रास्ताविक

आपले जीवन आपणच संपवणे म्हणजे आत्महत्या. आत्महत्या म्हणजे नैराश्याचे अंतिम टोक. जगभरात घडणाऱ्या आत्महत्यांमागे नैराश्य हे प्रमुख कारण आहे. नैराश्य ही भावनिक अवस्था असून त्यात टोकाची दुःख भावना समाविष्ट असते. ही बहुपदरी भावना असून त्यात व्यक्तीच्या जीवनातला रस संपून गेलेला असतो. तिला निरर्थकतेची, हताशेची, असाह्यतेची भावना त्रस्त करीत असते. तसेच तिची शक्ती, प्रेरणा, उत्साह, खालावलेले असतात. निराशा झालेल्या बहुतांशी व्यक्तींमध्ये आत्महत्येचे प्रमाण अधिक असते असे अनेक अभ्यासांत दिसून आले आहे. नैराश्यावर वेळीच उपचार केल्यास आपण आत्महत्या थांबवू शकतो. बेक या मानसशास्त्रज्ञाने व्यक्तीच्या आयुष्यातील काही घटक, प्रसंग हे नैराश्याला कारणीभूत ठरतात असे म्हटले आहे. उदा. व्यक्तीचा स्वतःबद्दलचा आदर कमी करणारे प्रसंग. एखादी कठीण समस्या, सातत्याने अनुभवाला येणारे त्रासदायक प्रसंग किंवा ताण निर्माण करणारा एखादाच घटक इत्यादी.

प्रत्येक व्यक्ती आपल्या आजूबाजूला घडणाऱ्या घटनांचा अर्थ लावते. प्रत्येकाची त्या घटनांचा अर्थ लावण्याची शैली असते. ज्या व्यक्तींची ही शैली निराशावादी असते. त्यांच्याबाबतीत काही वाईट प्रसंग घडल्यास त्या व्यक्तींमध्ये नैराश्य निर्माण होते. व्यक्तीच्या आयुष्यातील ताणामुळे व्यक्तीच्या डोक्यात नकारात्मक विचार घोळू लागतात. नैराश्याचे मूळ नकाराच्या विचारात असते.

व्यक्तीच्या मनातले नकारात्मक विचार स्वतःबद्दल असतात. उदा. मी कमनशिबी/ बिनकामाचा आहे. माझ्या कुटुंबाला मी नीट सांभाळू शकत नाही. काही वेळा हे नकारात्मक विचार इतरांबद्दलही असतात. उदा. मला कोणाचाच आधार नाही. माझ्याशी कोणाला देणं घेणं नाही. बरेचदा नकारात्मक विचार व्यक्तीच्या भविष्याबद्दलही असतात. उदा. आहे त्या परिस्थितीत काहीच बदल घडणार नाही. हे असंच चालू राहणार. एकंदरीत व्यक्तीच्या मनात नकळतपणे चालू होणारे, टिकून राहणारे नकारात्मक विचार व्यक्तीला आत्महत्येकडे घेऊन जातात. नकारात्मक विचारांबरोबरच हताशपणाची भावना नैराश्याला निमंत्रण देते. हताशा म्हणजे कोणत्याच गोष्टीवर आपले नियंत्रण नाही जे घडेल ते वाईटच घडेल अशा प्रकारची पक्की समजूत. सगळं काही निरर्थक असून जगण्यात काही अर्थ नाही. असे विचार व्यक्तीच्या मनाचा ठाव घेतात. अशा कठीण परिस्थितीतून सुटका करून घेणे आणि सहनशीलतेचा अभाव या कारणामुळे आत्महत्या घडून येतात.

गेल्या काही वर्षात मराठवाडा आणि विदर्भ येथील असंख्य शेतकऱ्यांनी आपले जीवन संपविले. विशेषतः पावसाचा अनियमितपणा, नैसर्गिक संकटे, कर्जबाजारीपणा, कौटुंबिक कलह, मुलामुलींची लांबलेली लग्ने, नापिकी, उसनवारी, शेतीमालाला भाव न मिळणे, कुटुंबातील आजारपण, आर्थिक नुकसान इत्यादी कारणांमुळे मराठवाड्यामध्ये शेतकऱ्यांच्या आत्महत्यांचे प्रमाण भयानक वाढलेले आहे. या आत्महत्या आपण उभारी पथकाच्या साहाय्याने निश्चितपणे थांबवू शकतो. त्यासाठी काही महत्त्वाच्या गोष्टी समजून घेणे आवश्यक आहे.

उभारी पथकाची रचना, कामकाज

उभारी पथक म्हणजे गावपातळीवर काम करणारा आधारगट होय. त्यात गावातील पोलीस पाटील, सरपंच, युवक, महिला, ज्येष्ठ नागरिक सहभागी होऊ शकतात. यामध्ये शक्य झाल्यास मानसशास्त्रज्ञ, समुपदेशक यांचेही साहाय्य घ्यावे. लोकसंख्येनुसार पथकात दहा ते पंधरा व्यक्ती राहू शकतात. त्यातील प्रत्येक व्यक्तीला आवश्यकतेनुसार १५ ते २० कुटुंबांची जबाबदारी देण्यात यावी. नंतर या पुस्तिकेत नमूद केल्याप्रमाणे पहिल्या टप्प्यात प्रश्नावलीच्या साहाय्याने सर्वेक्षण करून घ्यावे. प्रश्नावलीला दिलेल्या उत्तराला अनुसरून दुसऱ्या टप्प्यात चाळणी तक्त्याचा वापर करावा. त्याआधारे आत्महत्येची जोखीम **कमी, मध्यम, जास्त** असणाऱ्या व्यक्तींचे वर्गीकरण करावे. वर्गीकरणानंतर काही व्यक्ती (कमी आणि मध्यम जोखीम असणाऱ्या) समुपदेशनाच्या साहाय्याने बऱ्याच प्रमाणात सावरतील तर जास्त जोखमीच्या व्यक्तींवर देखरेख ठेवणे आणि त्यांना जिल्ह्याच्या ठिकाणी उपचारासाठी पाठविणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

उभारी पथक सदस्यांना आपल्याकडे दिलेल्या कुटुंबांशी सतत संपर्क ठेवणे, त्यांना उभारी देणे, मनोबल वाढविणे ही कामे करावयाची आहेत.

गावातील उभारी पथकाची साप्ताहिक बैठक घेतली जावी त्या बैठकीत सद्यस्थितीचा आढावा घेणे आणि पुढील कामाची दिशा ठरविणे अपेक्षित आहे. पथक सदस्यांनी



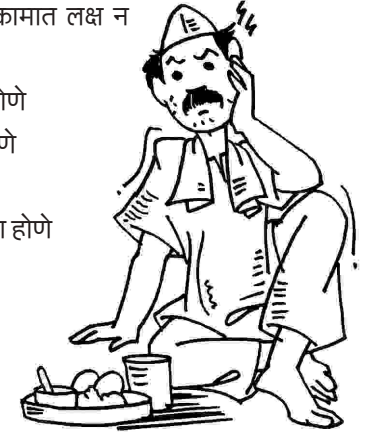
आपल्या नोंदवहीत कुटुंब भेटीचा अहवाल लिहावा. त्या अहवालावरून उभारी पथकाच्या हस्तक्षेपामुळे कशी सुधारणा होत आहे त्याचा अंदाज घेता येईल. याशिवाय पथकाद्वारे इतरही अनेक कार्यक्रम घेता येतील. उदा. 'मानसिक आरोग्य सप्ताह' साजरा करता येईल. त्याच्या अंतर्गत शाळेतल्या मुलामुलींची आत्महत्या प्रतिबंधक रॅली, पथनाट्य आयोजित करता येईल. याशिवाय सकारात्मक दृष्टिकोन, जीवनातील ताणतणावांचा मुकाबला याबाबत व्याख्याने, प्रवचन, कीर्तन, स्लाईड शो यासारखे कार्यक्रम राबवावेत. उभारी पथकाचे महत्त्वाचे उद्दिष्ट गावात घडणाऱ्या शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या थांबविणे हे आहे. किंबहुना **शून्य आत्महत्या गाव** ही कल्पना उभारी पथक राबवू शकते. या कार्यपद्धतीत गावाच्या परिस्थितीनुसार बदल करण्यास हरकत नाही.

सर्वांच्या संघटित प्रयत्नांतून आपण शेतकरी आत्महत्यांचे लोण थांबवू शकतो त्यासाठी हवी जिद्द, प्रबळ आत्मविश्वास, बळीराजाच्या कष्टाबद्दल निःसीम प्रेम आणि कृतज्ञता! जगाच्या या पोशिंग्याला आपण भक्कम आधार देऊ! त्याला निराशेच्या गर्तेतून बाहेर काढू यासाठी काही महत्त्वाच्या गोष्टी समजावून घेऊ.

नैराश्याची प्रमुख लक्षणे कोणती?

आत्महत्या म्हणजे नैराश्याचे अंतिम टोक. त्यामुळे आपल्याला आधी नैराश्याची लक्षणे समजावून घ्यावी लागतील.

- १) जास्तीत जास्त दिवस किंवा दररोज निराश मनःस्थितीत असणे
- २) कोणतेही काम करण्यात रस नसणे, नेहमीच्या कामात लक्ष न लागणे, आनंद न मिळणे
- ३) भूक कमी होणे, भूक न लागणे, वजन वेगाने कमी होणे
- ४) झोपेचा त्रास उद्भवणे, अती झोप किंवा झोप न लागणे
- ५) शारीरिक हालचालींमध्ये मंदपणा येणे
- ६) सातत्याने जास्त प्रमाणात थकव्याची भावना निर्माण होणे
- ७) स्वतःचे आयुष्य निरर्थक वाटणे.
- ८) अपराधीपणाची भावना निर्माण होणे.
- ९) निर्णयक्षमता, कार्यक्षमता घटणे,
- १०) मरण्याचे अथवा आत्महत्या करण्याचे विचार पुन्हा



पुन्हा मनात येणे तसा प्रयत्न करणे.

वरील लक्षणे दिसण्याजोगी, समजण्याजोगी असतात. या लक्षणांमुळे व्यक्ती मनाने कोलमडते, तिच्या कौटुंबिक, व्यावसायिक जीवनावर त्याचा परिणाम होतो.

नैराश्याचे प्रकार कोणते?

नैराश्याचे निरनिराळे प्रकार असतात आणि त्यानुसार त्यामध्ये अनेक लक्षणेही दिसतात. आपण ती समजावून घेऊया.

नैराश्याचे तीन प्रकार आहेत. १) सौम्य नैराश्य, २) मध्यम नैराश्य, ३) तीव्र नैराश्य.

१) सौम्य नैराश्य :

वर वर्णन केलेल्या लक्षणांपैकी या प्रकारात लक्षणे सौम्य स्वरूपात दिसतात. त्या लक्षणांचा व्यक्तीस त्रास होतो. पण ती त्यावर ताबा ठेवू शकते. तिची कौटुंबिक, वैयक्तिक तसेच सामाजिक कार्यक्षमता थोडी कमी झालेली असते.

पथक सदस्याची जबाबदारी : या ठिकाणी पथक सदस्याने समुपदेशन करणे आवश्यक ठरते. समुपदेशनातून बरेचशा व्यक्ती बऱ्या होऊ शकतात.

२) मध्यम नैराश्य :

वर वर्णन केलेली लक्षणे तीव्र स्वरूपात तसेच अधिक प्रमाणात दिसून येतात. व्यक्तीजीवनाशी संबंधित सर्व क्षेत्रांमध्ये या नैराश्याचा परिणाम झालेला दिसून येतो. व्यक्तीच्या मनात मृत्यूबद्दलचे विचार येत असतात.

पथक सदस्याची जबाबदारी : मध्यम नैराश्य असलेल्या व्यक्तींना पथक सदस्याने समुपदेशन करणे गरजेचे ठरते. त्याच्यानंतरही आवश्यकता वाटली तर व्यक्तीला उपचारांसाठी रुग्णालयात नेणे आवश्यक ठरते.

३) तीव्र नैराश्य :

वर वर्णन केलेली लक्षणे अती जास्त किंवा अती तीव्र प्रमाणात दिसून येतात. व्यक्तीच्या दैनंदिन जीवनात त्यांचा अडथळा निर्माण होतो. व्यक्तीलाही खूप त्रास होतो. पण त्या त्रासावर ती ताबा ठेवू शकत नाही. व्यक्तीची कार्यक्षमता पूर्णतः ढासळलेली असते. आयुष्याचा शेवट



करण्याचे विचार तिच्या डोक्यात घोळतात. काही वेळा व्यक्ती आत्महत्येचे प्रयत्नसुद्धा करते. तीव्र स्वरूपाच्या नैराश्यामध्ये व्यक्तीची संशयी वृत्तीदेखील वाढलेली असते. सभोवतालच्या व्यक्ती आपल्या वाईटावर असून आपल्याबद्दल कटकारस्थान करीत आहेत असे विचार तिच्या मनात येतात. वेगळेगळ्या आवाजांचा भास होतो.

पथक सदस्याची जबाबदारी : या प्रकारात व्यक्ती तीव्र नैराश्याने ग्रासलेली असल्यामुळे समुपदेशनाचा उपाय फारसा लागू पडत नाही. तिच्या वर्तनावर नियंत्रण आणण्यासाठी, आत्महत्या प्रवृत्ती रोखण्यासाठी अशा व्यक्तींना ताबडतोब ओळखून तज्ज्ञ डॉक्टरांकडून तातडीचे उपचार सुरू करावे लागतात. अन्यथा या व्यक्ती आत्महत्या करण्याची शक्यता जास्त असते.

एकंदरीत समुपदेशकाला नैराश्य कोणत्या पातळीमधील आहे हे लक्षणांच्या आधारे ठरवावे लागते. त्या आधारे सौम्य जोखीम असलेल्या व्यक्ती, मध्यम जोखीम असलेल्या व्यक्ती आणि सर्वात जास्त जोखीम असलेल्या व्यक्ती असे वर्गीकरण करणे आवश्यक असते. त्या वर्गीकरणाला अनुसरून व्यक्तीला कोणते उपचार करायचे हे ठरवता येते. व्यक्तीचे वर्गीकरण कसे करायचे यासाठी शेवटी प्रश्नावली तसेच आत्महत्या लक्षणांचा चाळणी तक्ता दिला आहे. त्याचा वापर पथक सदस्यांनी करायचा आहे.

शेतकऱ्यांमधील नैराश्य कसे ओळखावे?

व्यक्तीचे वर्तन, तिच्या चेहऱ्यावरील भाव भावना यावरून आपल्याला बरेच काही ओळखता येते. आत्महत्येच्या विचाराने ग्रासलेल्या व्यक्तींमध्ये आत्महत्येपूर्वी काही बदल दिसून येतात. विशेषतः तिच्या मनातील नैराश्य आपल्याला काही गोष्टींच्या आधारे ओळखता येते ते खालीलप्रमाणे-

- १) सतत विचारात मग्न असणे, निराश असणे.
- २) सतत एकटे राहणे.
- ३) इतरांशी बोलण्याचे प्रमाण कमी होणे किंवा काहीच न बोलणे



- ४) वैयक्तिक स्वच्छता, जेवण इत्यादीबाबत बेपर्वा असणे
- ५) झोपेचा त्रास उद्भवणे.
- ६) अगदी छोट्या गोष्टींवरून रडण्याचे हुंदके येणे किंवा चिडचिड उत्पन्न होणे
- ७) नेहमीपेक्षा शारीरिक हालचाली मंदावणे
- ८) कशातही रूची / आनंद न वाटणे
- ९) काम करण्याची इच्छा न होणे, काम टाळणे, शेतीच्या कामाला न जाणे.
- १०) महत्त्वाच्या गोष्टी करण्यास टाळणे,
- ११) विविध सामाजिक कार्यक्रम, समारंभ यापासून अलिप्त / तुटक राहणे.
- १२) नकारात्मक विचार मनात घोंगावणे.
- १३) आत्महत्या करण्याचे विचार पुन्हा पुन्हा मनात येणे
- १४) मनात निरर्थकतेची, हताशपणाची भावना उत्पन्न होणे.
- १५) आत्महत्येचा प्रयत्न करणे किंवा त्यापूर्वी स्वतःला इजा करून घेणे.



आत्महत्येची लक्षणे

जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार आत्महत्या प्रवण व्यक्तींमध्ये काही सर्वसाधारण लक्षणे दिसून येतात ती खालीलप्रमाणे -

- १) वारंवार शोक करणे.
- २) रडण्याचे कढ येणे.
- ३) चिंता आणि अस्वस्थता वाटणे.
- ४) मानसिक स्थितीत चढउतार होणे.
- ५) जास्त प्रमाणात मद्यपान, धूम्रपान करणे.
- ६) झोप न लागणे
- ७) गोंधळ आणि चिडचिड निर्माण होणे.
- ८) दररोजच्या कामामधील आवड/रस कमी होणे. (वैयक्तिक स्वच्छता, आहार, झोप, राहणीमान याबाबत बेफिकीरी)



शेतकरी आत्महत्या

उभारी पथक मार्गदर्शिका

६

- ९) आत्महत्येबाबत प्रत्यक्ष इशारा देणे (मी गेल्यावर माझी किंमत कळेल, जगून काय उपयोग)
- १०) निर्णय प्रक्रियेत अडचण जाणवणे.
- ११) स्वतःला हानी पोहचवणारे वर्तन करणे. (स्वतःची उपासमार करणे, स्वतःला इजा करून घेणे)
- १२) जोडीदार किंवा कुटुंबियांसोबत तणावयुक्त संबंध
- १३) अती धार्मिक होणे किंवा नास्तिक होणे.
- १४) पैसा किंवा संपत्तीच्या वाटपाबाबत विशेष काळजी दाखवणे.
- १५) मृत्यूबद्दल बोलणे, लिहिणे, विचार करणे.
- १६) कुटुंबातील व्यक्ती, मित्र यांच्यापासून तुटक राहणे.
- १७) वैयक्तिक मौल्यवान वस्तू दान करणे.
- १८) असाहाय्यतेची भावना
- १९) जीवनातील आशावाद नाहीसा होणे.
- २०) मृत्यूपत्र करून ठेवणे.



कोण आत्महत्या करू शकते?

आत्महत्या जगात सगळीकडे घडतात. परंतु काहींच्या बाबतीत ही शक्यता जास्त असते. संशोधकांनी संशोधनाच्या आधारे कोण आत्महत्या करू शकते हे स्पष्ट केले आहे ते पुढीलप्रमाणे-

- १) वय : वयाचा विचार केल्यास - तरुण व्यक्ती प्रौढांच्या तुलनेत जास्त प्रमाणात आत्महत्या करण्याची शक्यता असते. ६ टक्के तरुणांमध्ये आत्महत्या हे मृत्यूचे प्रमुख कारण असल्याचे दिसून येते. एक लाख व्यक्तींमध्ये १५ ते २९ वयोगटात ३८ टक्के, ३० ते ४४ वयोगटात ३४ टक्के, ४५ ते ५९ वयोगटामध्ये १८ टक्के आणि ६० च्यावरील वयोगटात ७ टक्के आत्महत्येचे प्रमाण दिसून येते. एकंदरीत भारतातल्या तरुणांमध्ये आत्महत्या हे महत्त्वाचे कारण दिसून येते.



- २) लिंग : शेतकरी आत्महत्यांच्या आत्महत्यांचा विचार केल्यास त्यात उभारी पथक मार्गदर्शिका

७

पुरुष शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या स्त्री शेतकऱ्यांच्या तुलनेत जास्त आहेत. तथापी, आतापर्यंतच्या आत्महत्यात असे दिसून आले आहे की, पुरुषांच्या तुलनेत महिला अधिक आत्महत्या करतात. कुटुंबातील असह्य ताण आणि त्यातून सुटका होण्याची शक्यता न वाटणे, हुंडा, कौटुंबिक हिंसाचार यामुळे महिलांमध्ये आत्महत्या जास्त प्रमाणात घडतात.

- ३) **वैवाहिक दर्जा** : विवाहित व्यक्तींच्या तुलनेत घटस्फोटीत, विभक्त, विधवा, एकट्या राहणाऱ्या व्यक्ती जास्त प्रमाणात आत्महत्या करतात.
- ४) **शिक्षण** : शिक्षित आणि अशिक्षित अशा दोन्हीही वर्गात घडतात. परंतु बौद्धिक कुवत कमी असलेल्या व्यक्ती जास्त प्रमाणात आत्महत्या करतात.
- ५) **कुटुंब पद्धती** : एकत्र कुटुंब पद्धतीपेक्षा विभक्त कुटुंब पद्धतीत जास्त आत्महत्या घडतात. सध्या एकत्र कुटुंब पद्धतीपेक्षा विभक्त कुटुंब पद्धती जास्त प्रमाणात अस्तित्वात येत आहे. एकत्र कुटुंब पद्धतीत अडचणीच्या वेळी इतरांचा मानसिक, भावनिक आधार मिळतो. त्यामुळे अप्रत्यक्षरित्या आत्महत्या रोखण्यासाठी संरक्षण मिळते.

- ६) **बेरोजगारी** : बेरोजगारीमुळे आलेली आर्थिक टंचाई, बिकट कौटुंबिक समस्या, हताशा यामुळे व्यक्ती आत्महत्या करतात. सर्वसाधारणपणे जिथे गरीबी, सामाजिक दुरावा, कौटुंबिक समस्या, हताशा, बेरोजगारी इत्यादींचे प्रमाण जिथे जास्त असते तिथे आत्महत्या जास्त घडतात. पानसिक विकाराने ग्रासलेल्या व्यक्ती बेरोजगार राहण्याची शक्यता जास्त असते. म्हणून त्यांच्यात आत्महत्येचे प्रमाण जास्त दिसते.



- ७) **त्रासदायक घटना** : व्यक्तीच्या आयुष्यात घडणाऱ्या दुःखदायक, त्रासदायक घटनांमुळे आत्महत्या जास्त घडतात. ज्यात दुर्धर शारीरिक आजार, व्यसनाधिनता, अंमली पदार्थांचे सेवन, मोठे आर्थिक नुकसान, कुटुंबातील बेबनाव, धंदातील नुकसान, नापिकी, कर्जबाजारीपणा, संशयीपणा, इत्यादींमुळे आत्महत्येचे प्रमाण वाढते. याशिवाय अनेक व्यक्तींच्या बाबतीत आत्महत्येची जोखीम अधिक असते. आत्महत्येची

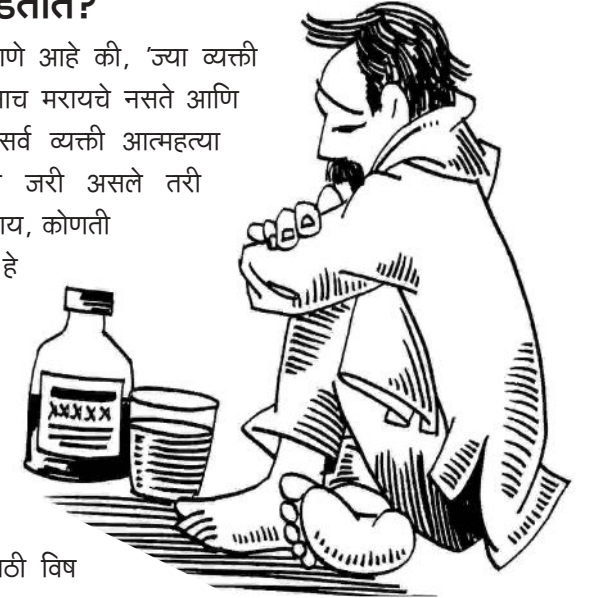
जोखीम जास्त असणाऱ्या व्यक्ती विशिष्ट परिस्थितीत राहत असतात. त्यामुळे त्यांच्यामध्ये आत्महत्या प्रवृत्ती जास्त प्रमाणात दिसून येते. अशा अती जोखमीच्या व्यक्ती पुढीलप्रमाणे-

- १) ज्यांचा मानसन्मान आणि प्रतिष्ठा याला धक्का पोचलेला आहे. ज्यांचा व्यवसाय बंद झालेला आहे आणि ज्यांच्या समोर आर्थिक समस्या आहेत अशा व्यक्ती.
- २) ज्यांचे नापिकीमुळे आर्थिक नुकसान झालेले आहे किंवा ज्यांना नैसर्गिक आपत्तीला तोंड द्यावे लागले आहे अशा व्यक्ती.
- ३) गमावलेला आत्मविश्वास आणि कमी झालेला आत्मसन्मान याबद्दल बोलणाऱ्या व्यक्ती
- ४) अपराधी भाव, लाज, तिरस्कार, निरर्थकतेची भावना, असाहाय्यता वाटणाऱ्या व्यक्ती
- ५) माझं नशीबच मला बोलावत आहे' किंवा 'मला परमेश्वराचे शब्द ऐकू येत आहेत' असे बोलणाऱ्या व्यक्ती.
- ६) पूर्वी आत्महत्येचा प्रयत्न केलेल्या व्यक्ती
- ७) छंद, लैंगिक संबंध किंवा इतर आनंददायी कृती यामध्ये रस कमी होत चाललेल्या व्यक्ती
- ८) कर्करोग, एड्स किंवा इतर गंभीर आजारांसाठी दवाखान्यात उपचार घेऊन घरी परतलेल्या व्यक्ती.

आत्महत्या का घडतात?

मानसशास्त्रज्ञांचे असे म्हणणे आहे की, 'ज्या व्यक्ती आत्महत्या करतात त्या सर्वांनाच मरायचे नसते आणि ज्यांना मरायचे असते त्या सर्व व्यक्ती आत्महत्या करतातच असे नाही'. असे जरी असले तरी आत्महत्येमागचा नेमका हेतू काय, कोणती प्रेरणा आत्महत्येला प्रवृत्त करते हे समजून घेणे आवश्यक आहे.

आत्महत्यांच्या झालेल्या अनेक अभ्यासात 'बदलाची इच्छा' आणि 'मरण्याची इच्छा' ही प्रमुख दोन कारणे दिसतात. त्यापैकी बदलाची इच्छा असणाऱ्या व्यक्ती आत्महत्येसाठी विष



घेणे, ब्लेड मारून घेणे, किरकोळ इजा करून घेणे इत्यादी प्रयत्न करतात. त्यांचे आत्महत्येबाबतचे नियोजन पद्धतशीर नसते. त्यांना फक्त बदल हवा असतो. त्यामुळे अशा व्यक्ती आत्महत्येचा प्रयत्न करूनही वाचतात. या उलट मरण्याची तीव्र इच्छा असलेल्या व्यक्ती अघोरी उपायांचा अवलंब करतात. उदा. फाशी घेणे, जाळून घेणे, विहिरीत उडी मारणे, इलेक्ट्रिकचा शॉक घेणे, इत्यादी. कोणत्याही परिस्थितीत मरण आले पाहिजे या विचाराने व्यक्ती ग्रासलेल्या असतात. त्यामुळे त्या अशा गोष्टी करतात की ज्यामुळे त्यांना मरण येते. सर्वसाधारणपणे कौटुंबिक समस्या, आजार, बेरोजगारी, प्रेम प्रकरणे, अंमली पदार्थांचे व्यसन, परीक्षेतील अपयश, आर्थिक संकटे, गरीबी, हुंडा, ही आत्महत्येला कारणीभूत असणारी महत्त्वाची कारणे आहेत. याशिवाय वैवाहिक असमाधान, जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू, मूलबाळ नसणे, घटस्फोट, बलात्कारासारख्या शारीरिक अत्याचार, व्यवसाय किंवा नोकरीतील कठीण समस्या इत्यादी कारणेही आत्महत्येला जबाबदार असतात.

मानसिक आजार :

नैराश्य आणि मद्यासक्ती (दारूचे व्यसन) हे दोन प्रमुख मानसिक आजार आत्महत्येची जोखीम वाढवतात. निराशेच्या भरात जसा माणूस आत्महत्या करतो तसेच दारूसारख्या व्यसनांच्या आहारी गेलेला माणूस आत्महत्या करू शकतो. याशिवाय स्वभावातील उतावळेपणा आत्महत्येला जबाबदार ठरतो.

व्यक्तिमत्त्व विकृती :

व्यक्तिमत्त्व विकृती राहिलेल्या व्यक्तींमध्ये आत्महत्येची शक्यता जास्त असते. याशिवाय सहनशीलता कमी असणाऱ्या व्यक्ती भावनिकदृष्ट्या अस्थिर, आत्मविश्वास नसलेल्या व्यक्ती, संसारात असमाधानी व्यक्ती आत्महत्या करतात. अलीकडच्या काळातील दुखद घटना आत्महत्या प्रवृत्तींचा इतिहास असणारे कुटुंब ही देखील आत्महत्येच्या पाठीमागील कारणे आहेत.

मेंदूमधील रासायनिक बिघड :

मानवी मेंदूमध्ये विविध प्रकारची रसायने कार्य करीत असतात. त्या रसायनांचे प्रमाण कमी होणे किंवा वाढणे, त्याच्यात गुंतागुंत निर्माण होणे यामुळेही व्यक्तीच्या मनःस्थितीवर परिणाम होतो. विशेषतः सेरेटॉनिन, डोपामाईन, अॅसेटील कोलाईन, अॅड्रीनलीन, नॉरअॅड्रीनलीन, यासारख्या रसायनांमधील बिघाडामुळे आत्महत्या प्रवृत्ती निर्माण होते.

आत्महत्येबद्दलच्या गैरसमजुती

शेतकरी आत्महत्या

उभारी पथक मार्गदर्शिका

१०

जनमानसात आत्महत्येबद्दल अनेक गैरसमजुती पसरल्या आहेत. तथापि, वस्तुस्थिती काय आहे हे समजावून घेणे गरजेचे आहे.



- १) जे लोक आत्महत्येबद्दल बोलतात ते आत्महत्या करीत नाहीत, त्यांना फक्त स्वतःकडे लक्ष वेधून घ्यायचे असते - हे चूक आहे.
 - जेव्हा समोरची व्यक्ती आत्महत्येबद्दल किंवा तिच्या मनसुब्याबद्दल, हेतूबद्दल बोलते तेव्हा त्याकडे गांभीर्याने लक्ष देणे आवश्यक आहे.
- २) आत्महत्या हे उतावळेपणाने केलेले कृत्य असते आणि त्याची कोणतीही पूर्वसूचना मिळत नाही - हे चूक आहे.
 - आत्महत्या हे जरी उतावळेपणाचे कृत्य असले तरी अशा व्यक्ती शब्दांद्वारे विशिष्ट वर्तनाद्वारे त्यांच्या नियोजित कृत्याबद्दल अप्रत्यक्षपणे काही तरी सुचवित असतात. ते इशारे समजून घेतले पाहिजेत.
- ३) आत्महत्या प्रवृत्ती असणाऱ्या व्यक्तींना खरोखर मरायचे असते किंवा त्यांनी स्वतःला संपविण्याचा निश्चय केलेला असतो - हे चूक आहे.
 - आत्महत्येचा विचार करणाऱ्या व्यक्ती त्यांचा तो विचार एखाद्या तरी व्यक्तीजवळ बोलतात. बरेचदा त्यात मनातील गोंधळाचा भाग अधिक असतो. पण स्वतःला संपविण्याचे ते वचन नसते.
- ४) आत्महत्येच्या प्रयत्नातून वाचलेल्या व्यक्तींच्या वर्तनात नंतर सुधारणा दिसते. त्यामुळे त्यांना नंतर आत्महत्येचा कोणताही धोका नसतो - हे चूक आहे.
 - एकदा आत्महत्येचा प्रयत्न केलेल्या व्यक्तींबाबत दुसऱ्यांदा आत्महत्या करण्याची जोखीम अधिक वाढलेली असते.
- ५) आत्महत्या वर्तन आनुवंशिक असते - हे चूक आहे.
 - प्रत्येक आत्महत्येचा संबंध अनुवंशाशी जोडणे चुकीचे आहे. तथापि, आत्महत्येबाबत कुटुंबाचा इतिहास समजून घेणे आवश्यक आहे. अशा प्रकारचा आत्महत्येचा इतिहास असणाऱ्या कुटुंबातील व्यक्तींमध्ये आत्महत्येची जोखीम जास्त असते. विशेषतः ज्या कुटुंबात नैराश्याचे प्रमाण जास्त असते तिथे जोखीम अधिक असते.
- ६) आत्महत्या करणारी व्यक्ती मानसिक आजाराने ग्रासलेली असते - हे चूक आहे.,

शेतकरी आत्महत्या

उभारी पथक मार्गदर्शिका

११

- आत्महत्येचा संबंध नैराश्य, व्यसनाधिनता, छिन्नमनस्कता इत्यादी आजारांशी असतो. पण जिथे कोणताही मानसिक आजार नाही तिथेही आत्महत्या घडतात.

७) जर समुपदेशक (सल्लागार) समोरच्या व्यक्तीशी आत्महत्येबद्दल बोलत असेल तर तो जणुकाही तिला आत्महत्येची आयडिया देत असतो - हे चुकीचे आहे.

- समुपदेशकामुळे आत्महत्येशी संबंधित वर्तन घडत नाही. व्यक्तीच्या भावनिक स्थितीमध्ये सुधारणा झाली, ताण काम कमी झाला की आत्महत्येच्या विचाराला अटकाव होतो.

८) विशिष्ट व्यक्तीच आत्महत्या करतात किंवा आत्महत्या करणाऱ्या व्यक्ती वेगळ्या प्रकारच्या असतात - हे चूक आहे.

- कोणत्याही सामाजिक परिस्थितीतल्या कुटुंबातल्या सर्व प्रकारच्या व्यक्ती आत्महत्या करू शकतात.

९) एखाद्या व्यक्तीने आत्महत्येचा प्रयत्न केला तर ती पुन्हा कधीच आत्महत्येचा प्रयत्न करीत नाही. - चूक

- आत्महत्येचा प्रयत्न करणे हेच भविष्यात होऊ शकणाऱ्या आत्महत्येसाठी सूचक वर्तन आहे.



आत्महत्या प्रतिबंधन

आत्महत्या थांबविणे हे समाजासमोरील आव्हान आहे. तथापि, काही उपायांनी आपण बऱ्याच व्यक्तींचे आयुष्य वाचवू शकतो. आत्महत्या प्रतिबंधनासाठी एकच उपाय नाही. त्याबाबत सर्वकष उपायांची गरज आहे. म्हणजेच विविध उपायांचा समन्वय साधून आत्महत्या थांबवाव्या लागतील. आत्महत्या प्रतिबंधनासाठी वैयक्तिक, कौटुंबिक आणि सामाजिक पातळीवर हस्तक्षेप आवश्यक ठरतो.

१) वैयक्तिक पातळी :

दुसऱ्याचे आयुष्य वाचविणे ही समाजातल्या प्रत्येक व्यक्तीची जबाबदारी, कर्तव्य आहे. आत्महत्या प्रवृत्ती असणाऱ्या व्यक्तींचे वर्तन कसे असते हे आधी समजून घेऊन त्यांच्या वर्तनावर देखरेख ठेवणे गरजेचे असते. पहिल्यांदा अशा व्यक्ती शोधणे आणि नंतर त्यांच्याशी जवळीकता वाढवून घट्ट संबंध प्रस्थापित करणे आवश्यक असते. अशा व्यक्तींचे बोलणे, शांतपणे ऐकणे तसेच त्यांना स्वतःबद्दल बोलायला लावणे, त्यांच्या भावना जाणून घेणे महत्त्वाचे असते. अशा व्यक्तींची समस्या ओळखणे, त्याचे विश्लेषण करणे आणि त्यांच्यातील अति आत्महत्येची जोखीम समजून

शेतकरी आत्महत्या

उभारी पथक मार्गदर्शिका

१२

घेणे अशा समस्याग्रस्त व्यक्तींना मदत करणे, त्यांना आत्महत्येच्या विचारचक्रातून बाहेर काढणे, त्यांच्याबरोबर राहणे, त्यांच्याशी संवाद प्रस्थापित करायला सुरुवात करणे, त्यांना आधार देणे आवश्यक ठरते. अशा जोखमीच्या व्यक्तींना सामाजिक कार्यक्रमात गुंतविणे, करमणुकीच्या कार्यक्रमात व्यस्त ठेवणे. उदा. मित्रांशी गप्पा, सिनेमा पाहणे, टिव्ही बघणे, इत्यादी. संकटाला सकारात्मक सामोरे जाण्यासाठी किंवा त्यावर मात करण्यासाठी अशा व्यक्तींना सातत्याने आधार देणे.



२) कौटुंबिक पातळी :

आत्महत्येचे नकारात्मक विचार घोंगावणाऱ्या जोखमीच्या व्यक्तींना सावरण्यासाठी कुटुंबाचा आधार, भूमिका महत्त्वाची ठरते. व्यक्तीच्या आयुष्यातील प्रत्येक गोष्टीसाठी कुटुंब हा केंद्रबिंदू असतो. कुटुंबातील आपापसातील भांडणे, बेबनाव, बिघडलेले संबंध, वितुष्ट, इत्यादी घटक आत्महत्या प्रवृत्ती बळावण्यामागे किंवा आत्महत्येला निमित्त मिळण्यामध्ये कारणीभूत असतात. कुटुंबातील व्यक्ती आत्महत्या रोखण्यासाठी खूप काही करू शकतात.

- १) व्यक्ती ताणाखाली असल्याचे सूचक इशारे आणि आत्महत्या प्रवृत्ती ओळखणे
- २) आत्महत्या प्रवृत्ती / जोखीम जास्त असलेल्या व्यक्तींशी कुटुंबातील सदस्यांनी जवळीकता निर्माण करणे, त्यांच्याशी सुसंवाद वाढविणे महत्त्वाचे ठरते.
- ३) जोखमीच्या व्यक्तींची काळजी घेऊन, त्यांचे म्हणणे ऐकून, त्यांच्या भावनांना थोडा मान देऊन तसेच त्यांच्या भावना समजून घेऊन त्यांच्याशी सख्य प्रस्थापित करावे.
- ४) घरातील संघर्ष कमी करून कुटुंबातील समस्या एकत्रितपणे सोडविण्यासाठी पुढाकार घेणे.
- ५) आत्महत्या प्रवण व्यक्तीच्या प्रतिक्रिया, त्याचे वर्तन याकडे बारकाईने लक्ष देणे, थोडीशी शंका किंवा संशयाने त्यांच्याकडे पाहिले तरी चालेल. एकंदरीत आत्महत्या प्रवण व्यक्तीला कुटुंबियांनी अशा प्रकारे वेळेवर मदत करणे आवश्यक असते. त्यामुळे बऱ्याच प्रमाणात आत्महत्या रोखता येतात. डॉक्टर किंवा तज्ज्ञ व्यक्ती यांची मदत घेण्यास हरकत नाही.

३) सामाजिक पातळी :

आत्महत्या रोखण्यात निरनिराळ्या संघटना, मंडळे, प्रतिष्ठान, संस्था यांची भूमिका

शेतकरी आत्महत्या

उभारी पथक मार्गदर्शिका

१३

महत्त्वपूर्ण ठरते. आत्महत्या प्रतिबंधनासाठी प्रतिबंधात्मक सेवा देणे, आणीबाणी परिस्थितीत सेवा देणे, आत्महत्या घडल्यानंतर देखभाल सेवा देणे, प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम राबविणे अशा प्रकारे काम करू शकतात.

जागतिक आरोग्य संघटनेने आत्महत्या प्रतिबंधनासाठी पुढील गोष्टी सुचविल्या आहेत.

- १) **हेल्पलाईन सेवा सुरु करणे** : सेवेमध्ये २४ तास आणीबाणीची टेलिफोन सेवा उपलब्ध केल्यास त्याचा आत्महत्या रोखण्यासाठी बऱ्याच प्रमाणात उपयोग होतो.
- २) हेल्पलाईनची भरपूर प्रसिद्धी करणे, जाणीवजागृती करणे ज्यामुळे लोकांना सेवेचा लाभ होईल.
- ३) **स्थानिक युवक सेनेचा सहभाग** ही युवक सेना आणीबाणीची हेल्पलाईन म्हणून काम करू शकते.
- ४) जास्त जोखमीच्या व्यक्तींचे संघटन करून त्यांच्यासाठी मानसिक, सामाजिक स्वास्थ्याबद्दल कार्यक्रमांचे आयोजन करणे
- ५) **उभारी पथकाची भूमिका** : ज्या व्यक्तींमध्ये आत्महत्या सूचक लक्षणे दिसून येतात त्यांचा शोध घेणे आणि अडचणींवर मात करण्यास अशा व्यक्तींना सज्ज करणे यासाठी पथक सदस्य हस्तक्षेप करणे आवश्यक ठरते. यात पथक सदस्याने पुढील गोष्टी करणे गरजेचे ठरते. विशिष्ट काळपर्यंत संबंधित व्यक्तीशी संपर्क ठेवणे त्या काळात त्याच्या पाच-सहा भेटी घेणे. समस्या सोडविण्यासाठी अनेक मार्ग आहेत. पण नैराश्यामुळे त्या व्यक्ती पर्यायांचा विचार करू शकत नाही. तिचा विवेक ढासळलेला असतो. त्यामुळे अशा व्यक्तीला योग्य पर्याय लक्षात आणून देणे, त्याचा विचार करायला लावणे गरजेचे ठरते. पथक सदस्याने वडीलधान्याच्या भूमिकेने आधार द्यावा. सध्याचे वादळ, नैराश्य तात्पुरते आहे हे व्यक्तीला पटवून देऊन तिची उभारी वाढवणे महत्त्वाचे ठरते. कुटुंबियांकडून मित्रमंडळींकडून भावनिक आधार दिल्यास त्या व्यक्ती स्वतःला बऱ्यापैकी सावरतात. माझ्या मागे कुणीतरी आहे ही भावना त्यांना उभारी देते. जगावे की मरावे या द्विधा मनःस्थितीत व्यक्ती असतात. या समस्यांमधून आपण बाहेर पडू असा विश्वास त्यांना दिल्यास त्या व्यक्ती आत्महत्येचे पाऊल उचलणार नाहीत.



ज्या व्यक्ती तीव्र नैराश्याने ग्रासलेल्या असतात त्या आत्महत्या सूचक वर्तन करण्याची जास्त शक्यता असते. त्यामुळे अशा व्यक्तींना वेळीच डॉक्टरांकडून औषधोपचार सुरु करणे आवश्यक असते.



दक्षता :

- १) शक्यतो अशा व्यक्तींना एकटे सोडू नये. त्यांच्यावर लक्ष ठेवावे.
- २) शारीरिक इजा होईल अशा वस्तू उदा. दोरी, कीटकनाशक, सुरी, औषधे, गोळ्या, काड्यापेटी, रॉकेलची भरलेली कॅन, पेट्रोल इत्यादी दूर ठेवाव्यात.
- ३) बाथरूम किंवा संडासाचे दार आतून लावू देऊ नये.
- ४) कुटुंबात आजूबाजूला आधार देणाऱ्या व्यक्ती असाव्यात.
- ५) मनातील विचार व्यक्तीस मोकळेपणाने बोलण्यासाठी उत्तेजन द्यावे.



प्रश्नावली

१. प्राथमिक माहिती

कुटुंबप्रमुखाचे नाव :

गाव : ता. जि.

वय ---- विवाहित/अविवाहित शिक्षण

२. कौटुंबिक माहिती

कुटुंबातील सदस्य संख्या ----

मुले ---- वय ---- मुली ---- वय ----

३. जमीनधारणा

अत्यल्प (२.५ एकरपर्यंत) अल्प (२.५ ते ५ एकर) मध्यम (५ ते १० एकर)

सिंचन सुविधा : हंगामी बारमाही

बागायती जमीन कोरडवाहू जमीन

४. शेतीतून मिळणारे उत्पन्न कुटुंबास पुरते का? होय नाही
५. शेतीशिवाय जोडधंदा आहे काय? होय नाही
६. तुमच्यावर कर्ज आहे का? होय नाही
७. कर्जाची परतफेड झाली आहे का? होय नाही
८. गेल्या काही वर्षांत त्रासदायक प्रसंग अनुभवले का? होय नाही
९. त्रासदायक प्रसंगामुळे निराश वाटते का? होय नाही
१०. घरामध्ये लग्नाच्या मुली आहेत का? होय नाही
११. मुलींच्या लग्नासाठी आर्थिक पाठबळ आहे का? होय नाही
१२. मुलींच्या लग्नाची चिंता वाटते का? होय नाही
१३. दारू, बिडी-सिगारेट किंवा इतर व्यसन आहे का? होय नाही
१४. सध्याच्या तुमच्या परिस्थितीत सुधारणा होईल असे वाटते का? होय नाही
१५. घरातील कोणालातरी मोठा आजार झाला आहे का? होय नाही

टीप → वरील प्रश्नांपैकी ४ ते १५ या सर्व प्रश्नांची किंवा यापैकी ५० टक्के प्रश्नांची उत्तरे 'होय' याप्रमाणे दिल्यास चाळणी तक्त्याचा वापर करावा.

शेतकरी आत्महत्या

उभारी पथक मार्गदर्शिका

१६

आत्महत्येच्या महत्त्वाच्या लक्षणांचा चाळणी तक्ता

वारंवार शोक करणे



रडण्याचे कढ येणे



चिंता/अस्वस्थता वाटणे



मनःस्थितीत चढउतार



जास्त धूम्रपान/मद्यपान



झोप न लागणे



गोंधळ आणि चिडचिड



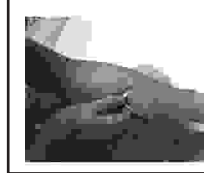
राहणीमानाकडे दुर्लक्ष



निर्णय प्रक्रियेत अडचण



स्वतःस इजा पोहचवणे



तणावयुक्त संबंध



धार्मिक/नास्तिक होणे



- टीप** → १) वरीलपैकी सर्व लक्षणे उपस्थित = आत्महत्येची जास्त जोखीम
२) वरीलपैकी निम्मी लक्षणे उपस्थित = आत्महत्येची मध्यम जोखीम
३) वरीलपैकी निम्म्यापेक्षा कमी लक्षणे उपस्थित = आत्महत्येची कमी जोखीम

महत्त्वाची सूचना

→ उभारी पथकातील कार्यकर्त्यांनी जास्त जोखमीच्या व्यक्ती शोधून त्यांना तात्काळ उपचारांसाठी जिल्हाच्या ठिकाणी पाठवावे.

शेतकरी आत्महत्या

उभारी पथक मार्गदर्शिका

१७