

VOYAGA ETMAGANLAR O'RTASIDA SUISID HOLATLARINI OLDINI OLISH

Axundjanova Saida Kadirovna

Toshkent viloyati Toshkent tumani 20-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Talim tashkilotida “Sog'lom psixologik muhit” ni tashkil etish, Bolalarni ijtimoiy –psixologik qo'llab quvvatlash va himoya qilish yuzasidan, umumiy o'rta ta'lim maktabda psixologga belgilangan vazifalarni, reja asosida bajarib kelinmoqda. Voyaga etmagan qizlar o'rtasida “Suisid holatlarini oldini olish” “Oquvchilar o'rtasida Bulling hafvini oldini olish” “Zo'ravonlikka qarshimiz” aksiyalarni muntazam olib boorish kabi vazifalar yuklatilgan. Psixologik tadqiqotlarda suitsidal urinishga aynan qaysi noto'g'ri tarbiyaviy ta'sir yoki deviant xulq ko'rinishlari sabab bo'lganligi to'liq aniqlanmagan. Shu bois suitsidal faollik rivojlanish xavfi mavjud guruhlariga taalluqli bo'lgan pedagogik-psixologik korreksion dasturlar kompleksi ishlab chiqilishi zarur. Keksa yoshdagilarda turmush o'rtog'i vafot etib yolg'izlanib qolishi, farzandlar e'tiborsizligi, ya'ni qarovsiz qolish yoki farzandlariga yuk bo'lishni o'zi xohlamasligi va og'ir kasalliklar (demensiya, depressiya, apatiya, ateroskleroz, saraton, yurak kasalliklari) suisidga turtki bo'ladi.

Kalit so'zlar: suisid holatlari, suitsidal holatlar, deviant xulq, ijtimoiy aspektlar, preventive tadbirlar, tajavuzkor, odomovilik, suitsident(suitsid sodir etuvchini), autodestruktiv, destruktiv, konstruktiv yechimlar, sog'lom shaxs, shifokor, fazoda uchuvchi (fazogir), ekinlarga suv (obi hayot), tarqatuvchi (suvchi), nevroz, isteriya, depressiya, agressiya, apatiya, psixopatiya, psixogen kasalliklar va shaxs buzilishlari, o'z joniga bilib turib qasd qilishga suisid (lot. sui caedere – o'zini o'ldirmoq) ko'rsatadigan, “Krizis markazlari”

KIRISH

Zamonaviy psixologiyada mavjud psixologik profilaktika amaliy va ilmiy nazariyalarga asoslangan bo'lib, ta'lim muassasalari, oila, ommaviy axborot vositalari, jamoa va huquqni muhofaza qiluvchi tashkilotlar, “O'zbekiston yoshlar ittifoqi” bilan hamkorlikda amalga oshiriluvchi o'zaro uzviylikdagi kompleks chora - tadbirlarini o'z ichiga oladi.

Psixologik tadqiqotlarda suitsidal urinishga aynan qaysi noto'g'ri tarbiyaviy ta'sir yoki deviant xulq ko'rinishlari sabab bo'lganligi to'liq aniqlanmagan. Shu bois suitsidal faollik rivojlanish xavfi mavjud guruhlariga taalluqli bo'lgan pedagogik-psixologik korreksion dasturlar kompleksi ishlab chiqilishi zarur. Bu dasturlar o'smir suitsidentlarning o'z xulq-atvorini nazorat qilishga ko'maklashish, muqobil ijtimoiy

muhit bilan aloqasini tiklash va rivojlantirishning pedagogik- psixologik usul va vositalarini aniqlashga qaratilgan.

Suitsidga olib keluvchi psixologik va ijtimoiy aspektlarni bilish, ushbu yo‘nalishda profilaktik va preventiv (lotincha “*praevenire*” – oldini olish) tadbirlarni to‘g‘ri tashkil etish uni oldini olishga yordam beradi.

Suitsidentni (suitsid sodir etuvchini) shaxs sifatida qabul qiling. Muayyan shaxs suitsidni amalga oshira olmaydi deb o‘ylamaslik kerak. Mavjud xavfni sezdingizmi, tezkorlik bilan yordam berishga shoshiling.

Konstruktiv yechimlar taklif qiling. Bu yaqinlaringga qanchalik kulfat olib kelishini o‘ylab ko‘rdingmi? degandan ko‘ra unga uning hayoliga kelmagan alternativ yo‘llar taklif qilish samaraliroq bo‘ladi.

inqiroz (depressiya) holatidagi o‘smirni faol emotsional qo‘llab-quvvatlash;

Bemor albatta suisidologga boradi, uning suhbatlariga quloq tutadi. Odamlarni o‘z joniga qasd qilishdan saqlab qoluvchi ushbu mutaxassisning nimalar deyishi va qanday usullarni qo‘llashi uning uchun qiziqarli tuyuladi. Bunday paytlarda noo‘rin aytilgan bir og‘iz so‘z yoki suisidni aniqlash uchun qo‘llanilgan savolnomadagi biror jumla ushbu shaxs tomonidan noto‘g‘ri talqin qilinishi mumkin. SHu bois ular bilan savol-javob nega suisidga qo‘l urgani haqida emas, balki mutlaq boshqa narsalar, masalan, uning kasbiga oid savollar bilan boshlanishi kerak. Masalan, u musiqashunos bo‘lsa, “Sizni juda talantli inson deyishadi, agar mumkin bo‘lsa bitta kuy chalib bering” , agar u soat ustasi bo‘lsa, “Qo‘l soatimni bir ko‘rib berasizmi, anchadan buyon ishlamayapti”, rassom bo‘lsa, “Agar mumkin bo‘lsa mening portretimni chizib berasizmi”, u kompyuter ustasi bo‘lsa, “Mana shu noutbukni bir ko‘rib berasizmi, antivirus yaxshi ishlamayapti” qabilidagi savollar bilan unga murojaat qilib, ruhiy karaxt holatga tushib qolgan insonni sekin-asta hayotga qaytarish mumkin. Buning uchun avvalo bir-ikki psixologik suhbat orqali bemorning ishonchiga kirib olish va uni muloqotga juda ehtiyotkorlik bilan chorlash kerak. CHunki suisidga urinib tirik qolganlar ancha muddat hech kim bilan suhbatlashgisi kelmay yuradi.

“Sog‘lom shaxs”da ro‘y bergan suisidal urinishlar va davom etayotgan suisidal fikrlar sababini aniqlashda psixoanalitik uslub juda qo‘l keladi. Psixoanaliz har doim bunday shaxslar bilan ishlashda yuqori natija bergan. SHu bois “Krizis markazlar”da faoliyat ko‘rsatadigan tibbiy psixologlar, psixoterapevtlar, psixiatrlar va suisidologlar psixoanaliz va psixodinamik terapiya bo‘yicha malaka oshirib turishadi.

SHuni alohida ta‘kidlash lozimki, suisid muammosi bilan nafaqat tibbiyot xodimlari va psixologlar, balki keng jamoatchilik ham shug‘ullanishi kerak. Bu borada har bir sektorning o‘ziga yarasha qiladigan ishlari mavjud. Biroq jamoatchilik “Krizis markazlari” tomonidan ishlab chiqilgan keng ommaga mo‘ljallangan adabiyotlar, metodik ko‘rsatmalar asosida ishlashi talab etiladi. Masalan, bolalar va o‘smirlar orasidagi suisidal urinishlarga nafaqat oiladagi muhit, balki maktab va liseylarda

o'quvchi shaxsiyatiga tegadigan noto'g'ri xatti-harakatlar ham sabab bo'ladi. Bu yoshdagilarda suisidga undovchi asosiy omillar isteriya va autoagressiyadir. Uning kelib chiqishiga yo'l qo'ymaslik uchun maktab psixologlari faol ishlashlari kerak.

Nevroz, isteriya, depressiya, agressiya, apatiya, psixopatiya kabi psixogen kasalliklar va shaxs buzilishlari aholi orasida juda keng tarqalgan va aynan mana shu holatlar borib-borib suisid ro'y berishiga sabab bo'lishi mumkin. Demak, tibbiy psixolog va psixoterapevtlar tomonidan ishlab chiqiladigan psixogigiena va psixoprofilaktika xizmati keng yo'lga qo'yilishi kerak.

Islom dini suisidni qattiq qoralaydi. SHunday ekan, suisid profilaktikasi bilan shug'ullanadigan mutaxassislar o'z joniga qasd qilishni qoralaydigan oyat va suralardan voqif bo'lishlari va ulardan muntazam foydalanishlari zarur. SHuningdek, davlat, jamiyat va mahalliy hokimiyat organlarining aholi turmush tarzini yaxshilash va ishsizlikni bartaraf etish borasida olib borayotgan ishlari ham suisidni oldini olishida muhim ahamiyatga ega. O'smirni ota-onasi jerkadi. O'qituvchining esa u bilan shug'ullanishga vaqti yo'q. Sinflarda 40dan ortiq o'quvchi o'tiradi. Bunda bola bilan qanday qilib individual shug'ullanish mumkin?! Muammo kompleks ildiz otganmi, demak, uning yechimiga ham majmuaviy yondashish kerak». Xorij tajribasida jarayonga qanday yondashiladi? AQSHda suisidning oldini olish ko'nikmalari maktab o'quv dasturiga kiritilgan. Bolalar bilan bevosita ish olib borilib, quyidagi tamoyillar o'rgatiladi:- tengdoshlarning muammolariga e'tiborli bo'lish;

- qiyin ahvoldagi odamga hamdardlik ko'rsatish;
- muammo bilan yolg'iz qolmaslik, balki bu haqda kattalarga aytish.

Ushbu tamoyillar «muammoni erta aniqlash» va «erta yordam so'rash»ga xizmat qiladi. Nafaqat bolalik davrida, balki suisidga harakatlar eng ko'p kuzatiladigan o'smirlilikda, shuningdek, butun hayot davomida ruhiy salomatlikni saqlashga yordam beradi. YAponiyada esa «O'z joniga qasd qilishga qarshi kurashish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qonun chiqarilib, suisid butun jamiyat uchun muammo deb e'lon qilindi. Keng ko'lamli chora-tadbirlar ko'rilib, ruhiy salomatlikni targ'ib etish, kredit olib, qarzga botgan kishilarga yordam berish va o'zini o'ldirganlarning oila a'zolariga yordam ko'rsatish boshlandi. Natijada 2012 yili salbiy ko'rsatkich 30 mingga yetmadi va yildan-yilga raqamlar pasayishda davom etdi. SHu ma'noda har bir suisidning sabablarini ro'y-rost o'rganib, kerakli xulosalarni chiqarish nafaqat insonlar hayotini asrab qoladi, balki jamiyat hayoti yaxshilanishiga ham olib keladi.

«SSV hech qanday ish qilgani ham, olib borayotgani ham yo'q»

Afsuski, yurtimizda negadir suisid masalasiga jiddiy e'tibor qaratilmaydi, biror chora-tadbirlar haqida ham eshitmaganmiz. Bu fikrlar yuqoriroqda ham yangragan, albatta.

Bundan ikki yil oldin Senat raisi Tanzila Norboeva bu bo'yicha hali hech bir ish qilingani yo'qligini tanqid qilgan edi.

«O'zining standartlariga ko'ra, suisid (o'z joniga qasd qilish) masalasi bilan dunyo bo'yicha Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti shug'ullanadi. Statistikasini ham shu tashkilot yuritadi. Nima uchun suisid bo'lyapti, qanday choralar ko'rish kerak, degan tahlillarni aynan JSST olib boradi.

Qarorlarda davlatimiz rahbari tomonidan Sog'liqni saqlash vazirligiga ushbu masala bo'yicha topshiriq berilgan. Lekin shu kunga qadar SSV o'z joniga qasd qilishning oldini olish bo'yicha hech qanday ish qilgani ham, olib borayotgani ham yo'q. Hamma tashkilotlarga aytib, qattiq kurash olib borish lozim. Lekin bizda shu kurash yo'q. Mutlaqo yo'q. Suisid bo'yicha ishlash yo'q bizda hozir. Faqat oqibati bilan ishlayapmiz.

Kimdir o'z joniga qasd qilganidan keyin o'lmay qolgan bo'lsa, borib unga nega unaqa qilmoqchi edingiz, nima bo'lyapti, deymiz? Unga qandaydir bir yordam beriladi. Agar u o'lib qolgan bo'lsa-chi? Marhumning ota-onasini yoki yaqinlarini tinchlantirish bilan ishlayapmiz, xolos.

Lekin bizdagi asosiy ish uning oldini olish bo'yicha bo'lishi, sabablari bilan ishlashimiz kerak emasmi? Bunday holatning sabablarini aniqlaydigan kim deganda hech qaysi bir tashkilot javob bera olmayapti. 2021 yilda ham, 2022 yilda ham gapiraveramiz shunaqa bo'libdi, deb. Qachon nuqta qo'yamiz?», - degan edi senator o'shanda.

Mana uch yildirki, bu borada biror o'zgarish ko'rmadik. Ammo bizga ayon bo'lgan masalaning ayrim jihati shu bo'ldiki, qog'oz va hisobotda bolaning «xo'jayini», unga qayg'urishi lozim tashkilot, instansiya va subyektlar ko'p, amalda ularning foydali ishi, natijasi yo'qdek. O'smir yoshidagi avlodning o'z hayotiga vaqtli nuqta qo'yishga urinishi esa faqatgina kechaning yoki bugunning muammosi emas. Ertaga ham bu mavzu o'z-o'zidan hal bo'lib qolmaydi...

XX asr boshida buyuk psixoanalitik Zigmund Freyd "Hayot qoniqishdan iborat" degan edi. Demak, har bir inson hayotdan qoniqib yashashi kerak. Aks holda uning miyasiga turli yomon fikrlar kelaveradi. Suisidni oldini olish bilan asosan tibbiy va umumiy psixologlar, sosiologlar hamda psixiatrlar shug'ullanadi. Suisidologlar esa, asosan, suisidga urinishlar ro'y berib tirik qolganlar bilan ishlashadi. Suisidologning o'zi ham kuchli psixolog bo'lishi kerak. Psixiatrlar ruhiy kasalliklarni (12-18 foiz) davolab suisidning oldini olsa, tibbiy psixologlar nevroz, depressiya va fobiyaning (72-80 foiz) davolab suisidning oldini oladi. Bu raqamlardan ko'rinib turganidek, suisidning oldini olishda asosiy yuk tibbiy psixologlar va psixoterapevtlarga tushadi.

1. Insonlarni davolaydi. (shifokor)
2. Fazoda uchuvchi (fazogir)
3. Ekinlarga suv (obi hayot) tarqatuvchi (suvchi)
4. Mevazor bog'larni parvarish qiluvchi (bog'bon)

Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekiston Respublikasida kuchli ta’sir qiluvchi moddalar muomalasini tartibga solish to‘g‘risida”gi qarori qabul qilindi.

Hujjat bilan quyidagilar:

kuchli ta’sir qiluvchi moddalar ro‘yxati;

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Narkotik moddalarni nazorat qilish milliy axborot-tahlil markazi qoshidagi Kuchli ta’sir qiluvchi moddalar ro‘yxatiga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish bo‘yicha takliflarni tayyorlash ekspert guruhi tarkibi tasdiqlandi.

Bemor albatta suisidologga boradi, uning suhbatlariga quloq tutadi. Odamlarni o‘z joniga qasd qilishdan saqlab qoluvchi ushbu mutaxassisning nimalar deyishi va qanday usullarni qo‘llashi uning uchun qiziqarli tuyuladi. Bunday paytlarda noo‘rin aytilgan bir og‘iz so‘z yoki suisidni aniqlash uchun qo‘llanilgan savolnomadagi biror jumla ushbu shaxs tomonidan noto‘g‘ri talqin qilinishi mumkin. SHu bois ular bilan savol-javob nega suisidga qo‘l urgani haqida emas, balki mutlaq boshqa narsalar, masalan, uning kasbiga oid savollar bilan boshlanishi kerak. Masalan, u musiqashunos bo‘lsa, “Sizni juda talantli inson deyishadi, agar mumkin bo‘lsa bitta kuy chalib bering” , agar u soat ustasi bo‘lsa, “Qo‘l soatimni bir ko‘rib berasizmi, anchadan buyon ishlamayapti”, rassom bo‘lsa, “Agar mumkin bo‘lsa mening portretimni chizib berasizmi”, u kompyuter ustasi bo‘lsa, “Mana shu noutbukni bir ko‘rib berasizmi, antivirus yaxshi ishlamayapti” qabilidagi savollar bilan unga murojaat qilib, ruhiy karaxt holatga tushib qolgan insonni sekin-asta hayotga qaytarish mumkin. Buning uchun avvalo bir-ikki psixologik suhbat orqali bemorning ishonchiga kirib olish va uni mulqotga juda ehtiyotkorlik bilan chorlash kerak. CHunki suisidga urinib tirik qolganlar ancha muddat hech kim bilan suhbatlashgisi kelmay yuradi.

“Sog‘lom shaxs”da ro‘y bergan suisidal urinishlar va davom etayotgan suisidal fikrlar sababini aniqlashda psixoanalitik uslub juda qo‘l keladi. Psixoanaliz har doim bunday shaxslar bilan ishlashda yuqori natija bergan. SHu bois “Krizis markazlar”da faoliyat ko‘rsatadigan tibbiy psixologlar, psixoterapevtlar, psixiatrlar va suisidologlar psixoanaliz va psixodinamik terapiya bo‘yicha malaka oshirib turishadi.

SHuni alohida ta’kidlash lozimki, suisid muammosi bilan nafaqat tibbiyot xodimlari va psixologlar, balki keng jamoatchilik ham shug‘ullanishi kerak. Bu borada har bir sektorning o‘ziga yarasha qiladigan ishlari mavjud. Biroq jamoatchilik “Krizis markazlari” tomonidan ishlab chiqilgan keng ommaga mo‘ljallangan adabiyotlar, metodik ko‘rsatmalar asosida ishlashi talab etiladi. Bolalar va o‘smirlar orasidagi suisidal urinishlarga nafaqat oiladagi muhit, balki maktab va liseylarda o‘quvchi shaxsiyatiga tegadigan noto‘g‘ri xatti-harakatlar ham sabab bo‘ladi. Bu yoshdagilarda suisidga undovchi asosiy omillar isteriya va autoagressiyadir. Uning kelib chiqishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun maktab psixologlari faol ishlashlari kerak.

Xorij tajribasida jarayonga qanday yondashiladi?

AQSHda suisidning oldini olish ko'nikmalari maktab o'quv dasturiga kiritilgan.

Bolalar bilan bevosita ish olib borilib, quyidagi tamoyillar o'rgatiladi:

- tengdoshlarning muammolariga e'tiborli bo'lish;
- qiyin ahvoldagi odamga hamdardlik ko'rsatish;
- muammo bilan yolg'iz qolmaslik, balki bu haqda kattalarga aytish.

Ushbu tamoyillar «muammoni erta aniqlash» va «erta yordam so'rash»ga xizmat qiladi. Nafaqat bolalik davrida, balki suisidga harakatlar eng ko'p kuzatiladigan o'smirlikda, shuningdek, butun hayot davomida ruhiy salomatlikni saqlashga yordam beradi.

SUISID SABABLARI VA PROFILAKTIKASI

Suisidologlar fikricha, o'z joniga qasd qilish 10 yoshdan keyin boshlanadi. Bu davr avval yuqori bo'lgan, ya'ni 14-15 yosh. Suisidning “yosharishi” avvalambor axborot texnologiyasi juda yuqori sur'atlarda rivojlanishi, inson hayotiga internet kirib kelishi bilan bog'liq. Ayniqsa, suisidga undovchi turli xil saytlar ko'payib borayotgani va ota-onalar o'z farzandlarini nazoratsiz qoldirishi 10 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida ham suisidlar soni ko'payishiga turtki bo'lmoqda. Hatto bir paytning o'zida guruh-guruh bo'lib o'z joniga qasd qilish holatlari ham uchramoqda. Bolalar orasida ro'y beradigan bunday holatlar anglanmagan suisid hisoblanadi. Inson hayotida suisid ko'p uchraydigan davrlarni shartli ravishda 3 ga bo'lish mumkin: 1-davr – 14–24 yosh; 2-davr – 35–55 yosh; 3-davr – 70–80 yosh oralig'i. Birinchi davrda “Men” ongi shakllanishi bilan bog'liq muammolar suisidga asosiy sabab bo'lsa, ikkinchi davrda ish bilan bog'liq muvaffaqiyatsizlik va oilaviy mojarolar, uchinchi davrda esa yolg'izlik va kasallik bilan bog'liq tashvishlar asosiy omil sifatida ko'rsatiladi. Suisid o'rta yoshga qaraganda o'smirlik va keksalik davrlarida ko'p uchraydi. O'smirlik davrida, ya'ni 14-19 yosh oralig'ida suisid sodir etish ehtimoli yuqori bo'ladi. Bunda “Men” ongi shakllanishi bilan bog'liq krizis holatlarni alohida ko'rsatib o'tish lozim. Xulq-atvordagi tajovuzkorlik, hissiy portlashlar, ota-ona bilan kelishmaslik va sevgi-muhabbatda muvaffaqiyatsizliklar suisidga turtki bo'luvchi asosiy omillardir. Bularning negizida, albatta, neyroqumoral holatlar, disgormonal o'zgarishlar va erta namoyon bo'luvchi psixopatizasiya yotadi. Bu davrda giyohvandlikka ruju qo'yishni ham alohida ko'rsatib o'tish lozim. O'smirlik davrida fanatizmning har qanday ko'rinishi ham suisidga undovchi xatarli omil bo'lib xizmat qilishi mumkin. Masalan, futbol jamoasining yutqazib qo'yishi ba'zan fanat o'smirning suisid sodir etishiga sabab bo'ladi.

Keksa yoshdagilarda turmush o'rtog'i vafot etib yolg'izlanib qolishi, farzandlar e'tiborsizligi, ya'ni qarovsiz qolish yoki farzandlariga yuk bo'lishni o'zi xohlamasligi va og'ir kasalliklar (demensiya, depressiya, apatiya, ateroskleroz, saraton, yurak kasalliklari) suisidga turtki bo'ladi.

Suisidning jinsga bog'liqligi. Suisid ayollarga qaraganda erkaklarda deyarli 3 barobar ko'p uchraydi. Bu davr ko'pincha o'rta yoshga to'g'ri keladi. Ishsizlik, oilani

boqish va farzandlar tarbiyasidagi iqtisodiy qiyinchiliklar, kredit uzish bilan bog'liq muammolar, chorasizlik, umidsizlik sababli ertangi kunga ishonch yo'qoladi va suisidga undaydi. Aksariyat davlatlarda erkak kishi asosiy oila boquvchisi bo'lganligi bois, suisidlar soni ushbu jins vakillarida ko'p. O'smirlik davrida bu statistika teskari tarzda o'zgaradi, ya'ni qizlarda suisid o'g'il bolalarga qaraganda 3 barobar ko'p uchraydi. Biroq keksalik davriga kelib, suisidlar soni bo'yicha erkaklar yana oldinga chiqib oladi.

Suisidga urinishlar. Dunyo bo'yicha 20 mln odam o'z joniga qasd qilishga urinadi. Suisidga urinish ayollarda erkaklarga qaraganda 3-4 barobar ko'p kuzatiladi. Demak, erkaklar suisidni ayollarga qaraganda tezroq amalga oshirishadi. YUqorida ta'kidlab o'tganimizdek, o'z joniga qasd qilishga urinib, tirik qolgan holatlarda "suisidga urinish" xulosasi qo'llaniladi. Bu rasmiy xulosa bo'lib, bunday shaxslar zudlik bilan suisidolog kuzatuviga olinadi. Ularga maxsus dastur asosida psixiatrik, tibbiy-psixologik va sotsiologik reabilitasiya o'tkaziladi. Odatda, suisidga urinish dastlabki 3 oy ichida yana takrorlanadi va falokatli tugash xavfi juda yuqori. CHunki suisidga keyingi urinishlar, birinchi urinishga qaraganda ko'pincha o'lim bilan yakun topadi. Biroq suisidga hadeb urinaverish negizida o'z maqsadiga erishish niyati yotishi mumkin, masalan isteriyada. Ularda suisid simulyasiya ko'rinishida namoyon bo'ladi. Agar isterik shaxs o'z maqsadiga erishsa, suisidga urinishlar barham topadi.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, yashirin tarzda o'z joniga qasd qilmoqchi bo'lgan shaxsning niyati atrofdagilarga ayon bo'lib qolsa, aksariyat hollarda u suisiddan voz kechadi. CHunki bundaylarning asosiy maqsadi – suisidni hech kimga bildirmay amalga oshirish. Ular shu tarzda hayotdan ko'z yumishni xush ko'rishadi. Bu sir ularning ichida qolishi kerak. Agar uning siri o'zining ehtiyotsizligi tufayli yoki psixoanalitik bilan suhbat chog'ida oshkor bo'lib qolsa, u suisiddan voz kechadi. Ammo bu odamda keyingi suisidal urinishlarni to'xtatib qolib bo'ladimi yoki yo'qmi, bu holat shaxs tipiga va uning asl niyatiga bog'liq. SHaxs psixopatizasiyasi, fanatizm va suisidga bo'lgan obsessiya mavjud odamlarda o'z joniga qasd qilishning oldini olish ancha mushkul.

Qariyalarda uchraydigan suisidal harakatlarning o'ziga xos xususiyatlari haqida to'xtalib o'tsak. Agar o'smirlarda suisidning asosiy sababi isteriya bo'lsa, o'rta yoshdagilarda ishsizlik, qariyalarda esa yolg'izlikdir. Aksariyat qariyalarda o'z joniga qasd qilish fikri turmush o'rtog'i vafotidan so'ng keladi. Ba'zilar to'satdan shu ishga qo'l ursa, boshqa birlari bunga uzoq muddat tayyorgarlik ko'radi. Masalan, qarzini uzadi, farzandlarini yoniga chaqirib "men o'lsam otangning (onangning) yoniga qo'yinglar, bir-biringga ahil bo'linglar" qabilida maslahatlar beradi, yaqin do'stlaridan xabar olgani boradi, qabristonga qatnashni odat qiladi, hatto o'ziga qabr tayyorlatib qo'yadi (to'satdan o'lib qolsa, farzandlari shoshib qolmasligi uchun), kamgap bo'lib qoladi, hayotdan nolish odatini chiqaradi, shuncha farzand tarbiyalab nimaga erishdim,

hammasi o'zi bilan o'zi ovora, turmush o'rtog'im ham o'tib ketdi, deb qo'shnilar yoki yaqinlariga nolib yuradi. Agar ziyrak farzandlar bunga e'tibor qaratsa, ota-onasiga izzat-hurmat ko'rsatsa, holidan xabar olib tursa, nabiralardan birini uning yoniga qo'ysa, dam olish sihatgohlariga yuborsa, albatta, suisidning oldini olish mumkin. Qariyaga zarur shart-sharoit yaratilmas ekan, suisidolog yoki psixolog suhbatlari befoyda. Qariyalar farzandlaridan ko'ra, nabiralar bilan yaxshi chiqishadi. Aqlli nabira buvasi yoki buvisining hayot mazmuniga aylanishi tabiiy. Suisidning oiladagi muhitga bog'liqligi. O'smirlar orasida suisid ko'p uchrashi aksariyat hollarda oilada isterik tipdagi shaxs voyaga yetayotgani bilan bog'liq. Nima uchun to'q oila farzandlari suisidga ko'proq qo'l urishadi? Uning negizida qanday omillar yotadi? Bolalik davridanoq farzandni mehrga burkab o'stirish yaxshi. Biroq uni parallel tarzda mehnat va mas'uliyatga o'rgatib bormaslik oqibatida bola ulg'aygan sayin ota-onadan mehnatni yana va yana istayveradi. Biroq 3-5 yoshligidan mehnatga o'rgatilmagan bola 12-15 yoshdan so'ng uning uchun yot bo'lgan faoliyat turiga, ya'ni mehnatga qo'l urgisi kelmay qoladi. Buning oqibatida, tabiiyki, ota-ona bilan farzand o'rtasida nizo paydo bo'ladi. Mehnat nimaligini bilmay ulg'aygan bola, unga mehr nimaga berilayotganini ham anglab yetmaydi. U farzandlik burchini unutib qo'yadi. Bunday bola ota-onaga xuddi shu tarzda javob qaytara olmaydi. Farzandning ong ostiga ota-onaga nisbatan "Faqat ular menga e'tibor qaratishi kerak, men emas" degan aqida o'tirib qoladi. Natijada ota-ona o'zi bilmagan va xohlamagan holda isterik va egoist shaxsni tarbiyalab qo'yadi. Isteriya esa suisidning asosiy sabablaridan biri. Demak, bolaga ortiqcha mehr va uni mehnatga o'rgatmaslik oxir-oqibat suyukli farzandidan judo bo'lish bilan tugallanishi mumkin. Ta'lim va tarbiya birgalikda olib borilishi har doim ta'kidlanadi. Biroq bu yerga mehnatni ham qo'shish kerak. "Ta'lim, tarbiya va mehnat" uchligi bolaning to'g'ri kamol topishida eng kuchli shior bo'lib qolmog'i kerak. Kitob bolani ilmiy qilsa, mehnat uni tarbiyalaydi, ota-onaga oqibatli qiladi va uni hayot mashaqqatlariga tayyorlaydi. Tabiiyki, bunday o'smirning xayoliga o'z joniga qasd qilish kelmaydi, aksincha, u hayotdan zavqlanib yashaydi.

Suisidga qarshi omillar. Homiladorlik suisidga qarshi eng kuchli omildir. Emizikli ayollarda ham suisid deyarli uchramaydi. SHuningdek, dinga kuchli e'tiqod qilish ham susidni yo'qqa chiqaradi. Bu toifaga olimlar, ixtirochilar, yirik loyiha ustida ishlayotgan mutaxassislar va katta ijodiy rejalar bilan yashayotgan kasb egalari ham kiradi. Xavotirli-fobik sindromning o'limdan qo'rqish bilan kechuvchi turi ham o'z joniga qasd qilishdan saqllovchi omildir.

Iqtisodiy tomondan yaxshi ta'minlangan, ijtimoiy himoyaga ega mustahkam oilalarda ham suisid uchramaydi. Agar har bir ota-ona farzandlariga kuniga bir soat vaqt ajratib, ularni tinglasa va muammolariga sherik bo'lib, yechimini topishga ko'maklashsa, o'smirlar orasida suisid darajasi keskin pasayadi yoki kuzatilmaydi.

Albatta, buning uchun bola ishonchini qozonsh kerak. Aks holda ko'zlangan natijaga erishib bo'lmaydi.

SHuningdek, qadimiy qo'l mehnati vakillari, ya'ni duradgorlar, o'ymakor ustalar va kosiblar orasida ham suisid kam uchraydi. CHunki ular ilk bolalikdan mehnatga va hayot mashaqqatlariga o'rganib borishadi. Bunday kasb egalarining ustaxonalari ko'pincha o'z uyida bo'ladi va tabiiyki ularning farzandlari ham 3-5 yoshligidan og'ir mehnatni o'z ko'zi bilan ko'rib boradi va o'zi ham ishtirok etadi. Og'ir bolalik davrini boshidan kechirib, hayotda o'z o'rnini topganlarda ham suisid kam kuzatiladi. Masalan, Ikkinchi jahon urushi davrida front ortida og'ir sharoitlarda yashagan va mehnat qilganlar orasida suisid juda kam bo'lgan yoki uchramagan.

Suisid turlari. Suisidning yashirish va tantanavor turlari farqlanadi. Hech kimga bildirmay o'z joniga qasd qilishga yashirin suisid deb aytiladi. Bunday shaxs niyatini qattiq sir tutadi. Kerak bo'lsa, o'sha kuni oila a'zolari bilan “dildan” suhbatlashib o'tiradi, teatr va kinolarga borib keladi, do'stining tug'ilgan kuniga sovg'a-salom bilan tashrif buyuradi yoki kursdoshining nikoh to'yida ishtirok etadi, hatto raqsga tushadi va uyga qaytgach, hammani arosatda qoldirib, shu kechasiyoq qabih niyatini amalga oshiradi. O'z kasbining mutaxassisi bo'lgan ba'zi kasb egalarida suisid namoyon bo'lishida “Xodimning ruhiy-hissiy so'nishi sindromi” alohida o'rin tutadi. Sog'liqni saqlash tizimida suisid xirurglar, reanimatologlar va psixiatrlar orasida ko'p uchraydi. Boshqa kasb egalari, ya'ni aviadispetcherlar, uchuvchilar, shaxtyorlar, rok musiqachilari, bankirlar, menenjerlar, sug'urtachilar, sudyalalar, fermerlar, harbiylar va polisiyachilar ham suisid bo'yicha havfli guruhga kirishadi. Suisid eng kam uchraydigan kasb egalari – kutubxonachilar, bog'cha tarbiyachilari, muzey xodimlari va o'qituvchilar.

Suisidning kasalliklarga bog'liqligi. Suisidga olib keluvchi kasalliklar ichida depressiya oldingi o'rinda kelmoqda. Uning ketidan shizofreniya, alkogolizm, narkomaniya va boshqa ruhiy buzilishlar yetakchilik qiladi. SHuningdek, saraton, sil, OITS va uzoq davom etuvchi boshqa og'ir kasalliklar ham o'z joniga qasd qilish sababchilaridan biridir. Bu ko'rsatkichlarga, albatta, shaxs tipi, oilaviy sharoiti, diniy e'tiqodi, yaqin insonlar munosabati va ijtimoiy-psixologik muhit ham o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Davlat, din va jamiyatning suisidga ta'siri. YUqoridagi statistik ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, suisid darajasi rivojlangan davlatlarda ham, ba'zi davlatlarning o'ta qoloq hududlarida ham yuqori bo'lib qolmoqda. Kuchli iqtisodiy o'sish kuzatilib, turmush darajasi oshib borayotgan davlatlarda suisid ko'p uchraydi.

Din o'z joniga qasd qilishni qoralaydi. Ayniqsa, har qanday davlat aholisining islom diniga qat'iyan e'tiqod qiluvchi qatlamida o'z joniga qasd qilish deyarli kuzatilmaydi. Islom dini o'z joniga qasd qilganlarga hatto janoza o'qishni taqiqlaydi. SHu bois ham islom diniga e'tiqod qiluvchi davlatlarda suisid darajasi juda past.

Demokratik jamiyat va ijtimoiy adolat qonunlariga amal qilinadigan, inson huquqlari e'tirof etiladigan, inson manfaati ustun bo'lgan va qonun ustuvorligi ta'minlangan davlat va jamiyatda o'z joniga qasd qilishlar o'ta past bo'ladi.

Suisidning mavsumiyligi. Statistik tahlillarga ko'ra, suisid bahor va yoz oylarida ko'p, qishda esa kam kuzatiladi.

Suisidga moyil shaxslarning o'zaro muloqoti. Suisidga moyil shaxslar bir-biri bilan o'zaro muloqotda bo'lishsa, suisidga urinishlar soni oshadi. Bu holat ayniqsa yoshlar orasida ko'p. Nikoh to'yi o'tkazilganiga ko'p bo'lmasdan o'z joniga birgalikda qasd qilgan kelin-kuyov haqida ma'lumotimiz bor. Ular o'zlarini osishgan. Yigitning onasi bilan suhbatlashganimizda ularda o'zlarini osishga hech qanday vaj bo'lmaganini aytdi. Keyinchalik ma'lum bo'lishicha, qiz ham, yigit ham avvallari o'z joniga qasd qilishga urinib ko'rishgan ekan.

Suisidni amalga oshirish uchun qo'llaniladigan vositalar. O'z joniga qasd qiladiganlar ko'pincha ko'p miqdorda dori ichish, o'zini osish, venasini kesish, transportlar tagiga o'zini otish, qurol-yaroqlardan foydalanish (ayniqsa, polisiyachi va harbiylar orasida), baland binodan sakrash, zaharli vositalardan foydalanish kabi usullardan foydalanishadi. Qanday vosita yoki usulni tanlash, albatta, yashab turgan muhitga ham ko'p jihatdan bog'liq. Yirik shaharlarda baland binodan sakrash ko'p uchrasa, qishloq hududlarida o'zini osish, dori yoki zaharli vositalardan foydalanish ko'p uchraydi. Masalan, bir paytlar Hindistonning yirik plantasiyasi ishchilari o'z joniga qasd qilishda pestisidlardan ko'p foydalanishgan. Bunday holatlar ko'payib ketganligi bois, hukumat tomonidan maxsus qaror qabul qilinib, qishloq xo'jaligi sohasida zaharli pestisidlarni qo'llashga cheklovlar qo'yilgan, maxsus himoya mexanizmlari ishlab chiqilgan va nazorat kuchaytirilgan. Bu yaxshi natija berib, ushbu soha xodimlari orasida suisidlar soni keskin kamaygan. Suisid profilaktikasi. Suisid global ijtimoiy-psixologik muammo bo'lganligi bois, u bilan jamoatchilik, umumiy va sosial psixologlar, tibbiy psixolog va psixoterapevtlar, psixiatrlar va suisidologlar shug'ullanishadi. Suisid o'ta individual holatdir. SHuning uchun ham ishlab chiqilgan profilaktika choralari har doim ham ko'zlangan natijani beravermaydi. Buning isbotini rivojlangan davlatlardagi suisid darajasidan ham bilib olsa bo'ladi. SHunday bo'lsa-da, hech bir davlat suisid muammosi bilan shug'ullanishni bir muddatga ham to'xtagan emas. O'zbekistonning barcha shaharlarida suisid profilaktikasi bo'yicha tunu kun faoliyat ko'rsatadigan "Krizis markazlari" tashkil etilgan. Bu masalada eng katta yuk tibbiy psixolog va psixoterapevtlar, psixiatrlar va suisidologlarga zimmasiga tushadi. Fikrimizcha, suisid profilaktikasi piramidasini quyidagicha ko'rinishga ega bo'lishi lozim

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1. Z. Ibodullayev. Tibbiyot psixologiyasi. Darslik., 3-nashr., T.; 2019., 494
3. Ибодуллаев. Асаб ва руҳият. 4-нашр. Тошкент., 312 б

2. Z. Ibodullayev ensiklopediyasi., 2022 y;
3. “Oila va xotin-qizlar” ilmiy-tadqiqot instituti
4. kichik ilmiy xodimi Zebo Nurmonova
5. O'Z JONIGA QASD QILISHNING OLDINI OLISH BO'YICHA
6. XORIJIY AMALIYOT
7. Respublika shoshilinch tibbiy yordam ilmiy markazi Buxoro filialida 2002 yil toksikologiya bo'lim mudiri Z.Quvatov maqolasi

