**Баяндама ""Стресстің алдын алуы және жасөспірімдер ортасындағы суицид""**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| «Суицидтің алдын алу жолдары»  Өзіне-өзі қол жұмсау – философиялық (өмірдің мәнін жоғалту), психологиялық (психологиялық теріс бейімделу, фрустрация), әлеуметтік (әлеуметтік жағынан өз орнын таппау, қанағаттанбау сезімі, әлеуметтік мәртебесін жоғалту және т.б.), медициналық (күрделі ауру, психикасының бұзылуы), адамгершіліктік және құқықтық проблемалардың жинақталуынан тұратын өте күрделі, көп қырлы феномен. Суицидті зерттеп жүрген мамандардың пікірінше, дүниежүзінде әрбір 20 секунд сайын бір адам өзіне-өзі қол жұмсайды екен. Тіпті жылына 1 миллион адам өзін ажалға қиып, шамамен 20 миллион тұрғын өмірмен мәңгілікке қоштасуға әрекет жасайды. Сорақысы сол, бұлардың 8 мыңы қазақстандықтар екен. Ал бұл дегеніңіз, Республика бойынша сағат сайын бір адам өз еркімен өмірмен қоштасады деген сөз. Назар аударарлық бір нәрсе, Қазақстанда адам өлтіргендерге қарағанда, өз-өзін өлтіруге бейім тұратындардың саны әлдеқайда көп көрінеді. Ал енді халықаралық анықтама қызметінің дерегіне жүгінсек, 1950 жылдан бергі кезеңде суицид оқиғасы 60 пайызға өсіпті. Міне, осы дерек-дәйектердің өзі соңғы уақытта суицид оқиғасының дүниежүзінің түкпір-түкпірінде жаңбырдан кейінгі саңырауқұлақтай қаптап кеткенін байқатса керек.  Аталмыш мәселенің жасөспірімдер арасында кең етек жайғаны мәлім. Жасөспірімдік шақта кездесетін қиындықтарды көтере алмау, айналадағылармен тіл табыспау, психологияның толық қалыптаспағандығы, міне, осы және т.б.себептерден өскелең ұрпақ арасында суицид мәселесі артып отыр.  Суицидтің алдын алу үшін ата-аналар, мұғалімдер, психологтар мен әлеуметтік қызметкерлер, салауатты өмір салтын қалыптастырушы мамандар, бұқаралық ақпарат құралдары бірлесе жұмыс атқаруы керек. Яғни ең алдымен алдын алу жұмыстары жасалуы қажет: жасөспірімдер мен жастар арасында осы тақырыпта дәрістер, әңгімелесулер, сұхбаттасулар, кеңес беру, сұрақ-жауап сияқты жұмыстардың көбірек жүргізілгені дұрыс.  Балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу шаралары туралы  Бұл тек адамдарға ғана тән әрекет. Суицидке баратын адамдар көбінесе ішкі жан күйзелісін басынан кешіреді немесе қатты стресс жағдайында болады, сонымен қатар психикалық аурулармен, көңіл күй бұзылыстарымен, әсіресе депрессиямен зардап шегеді және болашақ өмір қызықтырмайтын болып келеді.  Статистика:  Жастар арасындағы суицид мәселесін зерттегенде анықталғаны: тұтастай алғанда көп жағдайларда жасөспірімдер ата-аналарының, мұғалімдердің назарын өз мәселелеріне аудару мақсатында өзіне өзі қол жұмсауға шешім қабылдайтыны және осындай келеңсіз түрде үлкендердің селқостығы, парықсыздық, арсыздық және қатыгездігіне қарсылықтарын білдіреді. Мұндай қадамға көбінесе тұйық, жаны жараланғыш, жалғыздық сезімнен, өзінің керексіздігінен стреске берілгіш және өмірден түңілген жасөспірімдер барады. Қиын өмірлік жағдайда уақытында көрсетілген психологиялық көмек, мейіріммен жасалынған қолдау қайғылы жағдайдан жасөспірімді аман алып қалған болар еді...  Суицид (өзін өзі өлтіру) – бұл қашып кетумен теңелетін жай, проблеманы шешуден қашу, біздің өміріміздің әралуандығын құрайтын жаза және абыройсыздық, қорлану және үмітсіздіқ, түңілуден, қазадан, көңілі қалғандықтан, өзіне өзі құрметі жоғалғандықтан қашуды білдіреді.Өзіне қол жұмсауды таңдаған жасөспірімдердің көпшілігі шын мәнісінде өлгісі келмейді екен (бұны ажалдан құтқарылып қалған жасөспірімдер растады). Осылайша олар бір немесе бірнеше проблеманы шешуге тырысады. Бірақ уақытша проблеманы олар бірден және бір жола шешеді. Жастар осылайша, оларға тым ауыр көрінетін өмір ауыртпалықтарынан қашып кеткісі келеді. Сондай ауыртпалықтар оларды эмоциялық және дене күйзелісіне ұшыратады, сондықтан да олар өлім осы күйзелістен құтқарады деп ойлайды. (2 слайд)  Жақындап келіп қалған суицидті қалай аңғаруға болады.  Суицидтік қауіпті топ  • Жастар: өз ара қарым-қатынас түрі бұзылғандар, «жалғыздыққа» ұшырағандар, күш көрсетуді әдет қылған девианттық немесе қылмыстық қылықтарымен ерекшеленетін ішімдік немесе есірткі қолданатындар;  • Өзін тым қатты сынауға алатындар;  • Жеке басының қорланғанын немесе қайғылы жағдайды басынан өткізген жандар;  • Өмірде алдына қойған табыстары мен күткен жетістіктерінің сәйкес келмеуінен уайымға салынған жасөспірімдер. «Үздік» синдромы  • Ауыр науқастан немесе айналасындағылардың сырт айналуынан күйзелген жандар(3 слайд)  • Өзін өлтіру жайлы әңгімелер (мысалы, «мен оданда өзімді өлтіремін»);  • Осы тақырыпқа дауыстап қиялдану;  • «менің ешікімге керегім жоқ», «бәрібір мені ешкім сағынбайды» деген тақырыптармен мазаны алуы;  • Өнер немесе әдебиеттегі өлім мотивтеріне ден қоюы;  • Өзіне ең қымбат деген заттарды таратып беруі.(4 слайд)   Ата – аналарға кеңес! (5 – 6 слайдтар)   Өмірде бәрін мінсіз істеу мүмкін емес.  Өзіңіз қабілеттілігіңіз мол жұмыстарды ғана мінсіз орындаңыз, ал қалғанын - адал ниетпен, сапалы түрде істеңіз.   Басқаларға да өз қалпын сақтауды рұқсат етіңіз.  Өз сүйікті адамыңызды апа, іні, құрбыңызды түзетемін деп қиналмай-ақ қойыңыз – әр кімнің өз даралығына құқығы бар.   Барлығынан артық, жақсы болу әрдайым мүмкін емес.  Бір нәрсе қолыңыздан келмей қалса, онда тұрған не бар.   Өзқамалыңызданшығыңыз!   Көп адамдар оларды басқалар бағаламайды деп ойлайды, бірақ өздері сол уақытта ішінен жабылып, ешкімге ашылмай жүретініне назар аудармайды.   Кейде қателіктерге де жол берілуi керек. Сiз де тірі жансыз, жаңыла аласыз және бір реет жол бергеннен жаман болмайсыз.   Басқалар үшiн жақсылықты аямаңыз. Біреу қиындыққа ұшырап қалса оған көмектесiп көрiңiз Барлығы бірден бола қоймайды! Жүйкесі шаршаған адамдар қандай да болмасын iсті күрделi деп санап, оны бітіру үшін көп күш жұмсайды. Кішігірім мәселелерге назар аудармай, ең маңыздысынан бастаңыз. Ал ұсақ-түйекке жеткен кезде олар сізге соншалықты жеңіл көрінеді.   Суицидке бет алған адамға: «Ойлан, сенің өлімің жақындарыңа қандай қайғы әкеледі», - деп айтқанша, оның ойына мүмкін әлі келе қоймаған басқа шешім туралы ойлануды сұраңыз.  Сіз ол адамның жан жарасын білдіретін сөздерін, мейлі ол уайым, қайғы, кінә, қорқыныш немесе ашу-ыза болсын, тыңдай білсеңіз, оған баға жетпес көмек бергеніңіз. Тіпті кейде жай ғана үндемей онымен бірге отырсаңыз да, бұл сіздің оған деген қамқорлық қатынасыңыздың, оның тағдырына немқұрайлы қарамайтыныңыздың дәлелі бола алады. | |