

Шакирова Сахобат Наимовна

ИИБ. VII Сурдарё академик лицейи, "Миллий гоя ва Тарбия" фани бош ўқитувчиси.

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o`smir yoshlarda suisidal holatlarni oldini olish haqida so`z boradi. O`z joniga qasd qilishdan oldin ko`pincha xatti-harakatlarning o`zgarishi (masalan, tushkun kayfiyat, o`zini o`zi qadrlashning pastligi, ishtaha va uyquning buzilishi, diqqatni jamlay olmaslik, maktabda befarqlik, somatik shikoyatlar va o`z joniga qasd qilish fikrlari) tez-tez shifokor maslahatiga olib keladi.*

Kalit so`zlar: *O`z joniga qasd qilish, xatti-harakatlar, tushkun kayfiyat, o`zini o`zi qadrlashning pastligi, uyquning buzilishi, diqqatni jamlay olmaslik, maktabda befarqlik, shifokor maslahati.*

O`z joniga qasd qilishga urinish har kimning birgina motivatsiyasidan kelib chiqmaydi. Ba`zilar uchun o`z joniga qasd qilish surunkali hissiy yoki jismoniy og`riqni hal etishning yagona yo`li sifatida qaraladi. Boshqa paytlarda, odam o`zini haddan tashqari his qilib, hayotdagi salbiy voqealarni hal qila olmaydi. Boshqalar uchun o`z joniga qasd qilishga urinish boshqalarga ularning og`ir azoblari va ehtiyojlarining jiddiyligi haqida xabar berish vositasi bo`lishi mumkin. Ko`p hollarda, o`z joniga qasd qilishni o`ylayotgan odam, ruhiy kasallik bilan yashaydi, masalan depressiya yoki bipolyar buzilish. O`z joniga qasd qilishga urinishlarning barchasiga jiddiy yondashish va odamga tegishli yordam so`rash kerak.

Dunyoda o`z joniga qasd qilish ko`paymoqda, bu har yili bir millionga yaqino`limni keltirib chiqaradi. So`nggi 20 yil ichida o`z joniga qasd qilish 30% dan oshdi va 2016 yilda o`z joniga qasd qilish 10-34 yoshdagi o`limning 2-asosiy sababiga aylandi.

So`nggi o`n yil ichida o`z joniga qasd qilish fikrlari yoki xatti -harakatlari tufayli kasalxonaga yotqizilgan bolalar soni ikki baravar ko`paydi.

Bu o`z joniga qasd qilish ko`rsatkichlarining ko`tarilishi har birimizni biz tanigan va sevadigan insonlar hayotga qanday munosabatda bo`lishlariga ko`proq e`tibor berishga chaqiradi. Birovning hayoti tashqi tomondan yaxshi bo`lib tuyulishi, uning shaxsiy daqiqalarida hammasi yaxshi degani emas.

O`z joniga qasd qilishdan oldin ko`pincha xatti-harakatlarning o`zgarishi (masalan, tushkun kayfiyat, o`zini o`zi qadrlashning pastligi, ishtaha va uyquning buzilishi, diqqatni jamlay olmaslik, maktabda befarqlik, somatik shikoyatlar va o`z joniga qasd qilish fikrlari) tez-tez shifokor maslahatiga olib keladi.

"Hech qachon tug'ilmagan bo'lsam edi" yoki "Men uxlab qolishni va hech qachon uyg'onmaslikni xohlardim" kabi bayonotlar o`z joniga qasd qilish haqidagi e'lonlar sifatida jiddiy qabul qilinishi kerak.

O'z joniga qasd qilish tahdidi yoki urinish - boshdan kechirgan umidsizlik intensivligining muhim belgisidir.

Yuqorida aytib o'tilgan xavf omillarini erta bosqichda tan olish o'z joniga qasd qilishga urinishning oldini oladi. O'z joniga qasd qilishga urinish yoki yuqori xavfli xatti-harakatlarning dastlabki belgilari mavjud bo'lsa, kuchli terapevtik aralashuvni boshlash kerak.

O'smirlarning baxtsizligi va o'z-o'zini yo'q qiladigan fikrlari haqida bevosita so'roq qilish kerak; bunday maqsadli savollar o'z joniga qasd qilish xavfini kamaytiradi.

Shifokor asossiz ishonchni bermasligi kerak, bu esa shifokorning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va o'smirning o'ziga bo'lgan hurmatini yanada pasaytiradi.

Shifokorlar tibbiy sharoitda o'z joniga qasd qilish uchun tekshirishlari kerak.

2017-yilda chop etilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'z joniga qasd qilish bilan bog'liq bo'lmagan tibbiy sabablarga ko'ra tez yordam bo'limiga kelgan bolalarning 53 foizi o'z joniga qasd qilish tendentsiyasi uchun ijobiy sinovdan o'tgan.

Oxir-oqibat o'z joniga qasd qilish natijasida vafot etgan kattalar va bolalarning aksariyati o'limdan bir yil oldin tibbiy yordam olganligi haqida dalillar ham mavjud.

2019 yil iyul oyidan boshlab, Qo'shma komissiya kasalxonalaridan standart tibbiy yordamning bir qismi sifatida o'z joniga qasd qilish xavfini baholashni talab qildi.

O'z joniga qasd qilish skrinigidan tashqari, shifokorlar bemorlarga o'z joniga qasd qilish xavfini kamaytirishga yordam berishlari kerak:

Aqliy, jismoniy va moddalarni iste'mol qilish kasalliklari uchun samarali davolanishni oling

Ruhiy salomatlik xizmatlaridan foydalanish

Oila va jamiyatdan yordam oling

Mojarolarni tinch yo'l bilan hal qilish yo'llarini topish

O'z joniga qasd qilish bilan bog'liq kontentga ommaviy axborot vositalarining kirishini cheklash

Inson hayotining barcha davrini yaxlit tarzda qamrab olgan klassifikatsiyalardan biri bu butun jahon olimlarining qaroriga ko'ra 1965-yili Fanlar akademiyasining maxsus simpoziumida qabul qilingan sxema bo'yicha o'smirlik davri 13-16 yoshgacha erkaklarda, ayollarda 12-15yoshgacha deb keltirib o'tilgan. Pedagogik psixologiyaning taniqli namoyondasi B.A.Kureteskiy insonning ontogenetik kamolotini belgilashda o'smirlik yoshini 11 yoshdan 15 yoshgacha deb belgiladi. O'smirlik - bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib, fiziologik va psixologik jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotdagi turli narsalarga qiziqishi, yangilikka intilish ortadi, xarakteri shakllanadi, ma'naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlar avj oladi.

O'smirlik balog'atga etish davri bo'lib, yangi hislar, sezgilar va jinsiy hayotga taallukli chigal masalalarning paydo bo'lishi bilan ham xarakterlanadi. Bu yoshda o'smir rivojida keskin o'zgarishlar ro'y bera boshlaydi. Bu o'zgarishlar fiziologik hamda

psixologik o'zgarishlardir. O'smirlik va aloqa qiyinchiliklari deyarli sinonimdir.... Qiyin, o'tish davri, inqiroz davri - bu o'smirlik davri, ya'ni 12-16 bola mutlaqo noaniq holatga tushib qoladi, chunki bolalik allaqachon tugagan, ammo haqiqiy voyaga etish hali boshlanmagan.

Yaqinda mehribon, tushunadigan va itoatkor bola ota-onasining iltimoslarini e'tiborsiz qoldiradigan va hamma narsani xohlaganicha namoyishkorona qiladigan o'tkir va tajovuzkor o'spiringa aylanadi. O'smirlar o'zlarini kattalardek tutishga harakat qiladilar. Ular o'zlarining layoqat, qobiliyat va imkoniyatlarini ma'lum darajada o'rtoqlari va o'qituvchilariga ko'rsatishga intiladilar. Bu holatni oddiy kuzatish yo'li bilan ham osongina ko'rish mumkin. O'smirlik davri «o'tish davri», »krizis davr», «qiyin davr» kabi nomlarni olgan psixologik ko'rinishlari bilan xarakterlanadi.

Chunki, bu yoshdagi o'smirlarning xatti-harakatida muqobil, yangi sharoitlarda o'z o'rnini topa olmaganligidan psixik portlash hollari ham kuzatiladi. O'z davrida L.S.Vigotskiy bunday holatni “psixik rivojlanishdagi krizis” deb nomlagan. Kichik maktab davridan so'ng bola alohida olingan shaxs sifatida o'zo'ziga munosabatini shakllantirish jarayonida asosan ikki bosqichni boshidan kechiradi. Bu bosqichlar o'smirlik yoshini ikki xil davrga - kichik o'smirlik davri va katta o'smirlik davrlariga to'g'ri keladi. Birinchi bosqichda o'smir o'zini “bola”lardan ajratib, endi o'zini kattalar olamiga mansubligini ta'kidlamochidek bo'ladi. Kattalar hayotiga kirishga qiziqish o'smirlarning asosiy xarakteristikallari hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Амбрумова А. Г., Бородин С. В., Михлин А. С. Предупреждение самоубийств. — М., 1980. -105 с.
2. Амбрумова А. Г. Роль личности в проблеме суицида. Тр. Моск. НИИ психиатрии МЗ РСФСР. - М., 1981. -89 с.
3. Гилинский Я. И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. — М., 1989. -114с
4. Ефремов В.С. Основы суицидологии. –СПб., 2004.-479 с
5. Конангук Н. В. О психологическом смысле суицидов// Психологический журнал. - 1989. - Т. 10. - № 5