



**Колледждер мен
мектептердегі кәмелетке
толмағандар арасында
суицидалды мінез-
құлықтың алдын алу**





Суицид превенциясында колледждер мен мектептердің рөлі

№ 1 сабақ



Превенция бағдарламасын жүзеге асырудың нормативті-құқықтық құжаттары: 3 министрстваның біріккен

Бұйрығы

<p>Министерство здравоохранения и социального развития Республики Казахстан «17» <u>сентября</u> 2015 № <u>161</u> город Астана</p>		<p>Министерство образования и науки Республики Казахстан «01» <u>ноября</u> 2015 № <u>95</u> город Астана</p>
<p>Министерство внутренних дел Республики Казахстан «11» <u>03</u> 2015 № <u>201</u> город Астана</p>		
СОВМЕСТНЫЙ ПРИКАЗ		
<p>О поэтапном внедрении проекта по превенции суицидов среди несовершеннолетних в Республике Казахстан</p>		
<p>В соответствии с пунктом 36 Общенационального плана мероприятий по укреплению семейных отношений, морально-этических и духовно-нравственных ценностей в Республике Казахстан на 2015–2020 годы, утвержденным распоряжением Премьер-Министра Республики Казахстан от 28 ноября 2014 года № 139-р, ПРИКАЗЫВАЕМ:</p>		
<p>1. Республиканскому государственному предприятию на праве хозяйственного ведения «Республиканский научно-практический центр психиатрии, психотерапии и наркологии» Министерства здравоохранения и социального развития Республики Казахстан (далее – РНПЦППН) (по согласованию):</p>		
<p>1) при поддержке Целевого фонда Организации Объединенных</p>		

3	
<p>6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на вице-министров здравоохранения и социального развития Республики Казахстан Цой А.В., образования и науки Республики Казахстан Имангалиева Е.Н., внутренних дел Республики Казахстан Тургумбаева Е.З.</p>	
<p>7. Настоящий приказ вступает в силу со дня его подписания, за исключением пунктов 2, 3, 4, которые вступают в силу:</p> <ul style="list-style-type: none">в 2015 году – в городе Астана и Кызылординской области;в 2016 году – в Мангистауской, Акмолинской, Восточно – Казахстанской, Костанайской областях;в 2017 году – в Павлодарской, Карагандинской, Актюбинской, Западно-Казахстанской, Южно – Казахстанской областях;в 2018 году – в городе Алматы, Атырауской, Жамбылской, Алматинской, Северо – Казахстанской областях.	
<p>Министр здравоохранения и социального развития Республики Казахстан <u>Т. Дуйсенова</u></p>	<p>Министр образования и науки Республики Казахстан <u>А. Саринжинов</u></p>
<p>Министр внутренних дел Республики Казахстан <u>К. Касымов</u></p>	

Кәмелеттік жасқа толмағандардың суицидтік мінез-құлқының алдын алу бағдарламасын жүзеге асырудың нормативті-құқықтық құжаттары

№ ішх: 01-4-12-3/2714-И от:
13.08.2015



**ҚАЗАҚСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ**

010000, Астана қаласы, «Министрліктер Үйі»
тел.: (7172) 74-24-28, факс: (7172) 74-24-16

№ _____
№ _____

**МИНИСТЕРЛІК
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН**

010000, город Астана, «Дом министерств»
тел.: (7172) 74-24-28, факс: (7172) 74-24-16

Қызылорда облысының әкімдігі

Аса маңызды!

Кәмелетке толмағандар арасындағы суицидтердің алдын алу жөніндегі жобаны енгізуге қатысты

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі (бұдан әрі - Министрлік) Қазақстан Республикасы Премьер-Министрінің 2014 жылғы 28 қарашадағы № 139-ө өкімімен бекітілген Қазақстан Республикасында отбасылық қатынастарды, адамгершілік-этикалық және рухани-адамгершілік құндылықтарды нығайту жөніндегі 2015-2020 жылдарға арналған Жалпыұлттық іс-шаралар жоспарының 36-тармағын және 2015 жылғы 23 маусымда Қазақстан Республикасы Премьер-Министрі орынбасары Б. Сапарбаевтың төралығымен өткен селекторлық кенесте берілген тапсырманы орындау мақсатында ҚР Денсаулық сақтау министрлігімен, Қызылорда облысының әкімдігімен бірлесе отырып, Қазақстандағы (ЮНИСЕФ) Балалар қорының қолдауымен Қызылорда облысында Кәмелетке толмағандар арасындағы суицидтердің алдын алу жөніндегі жобаны іске асыруды бастағандығын хабарлайды.

Аталған жоба үш бағыттан тұрады. Олар:

1. Білім алушылардың хабардарлығын арттыру;
2. Мектеп қызметкерлерін оқыту;
3. Мінез-құлқында суицидтік бергілер бар жоғары қауіпті топтағы оқушыларды анықтау.

Аталған жоба шеңберінде балалардың психикалық дамуында ауытқушылықты және қауіпті анықтау үшін оқушылар арасында сауалнама жүргізу жоспарлануда.

Сондай-ақ, балалармен жұмыс жасау барысында пайдаланатын сауалнама сараптамалық қорытынды алу үшін Қазақ психология қоғамына, «Өрлеу» Ұлттық біліктілікті арттыру орталығына, Б. Алтынсарин атындағы Ұлттық

білім беру академиясына, Қосымша білім беру республикалық оқу-әдістемелік орталығына жолданды.

Сараптамалық қорытындыға сәйкес сауалнама балалардың жастық ерекшеліктерін ескере отырып жасалған, оқушылардың психологиялық жағдайын дұрыс бағалауға және суицидтің жоғары «қауіпті тобындағы» балаларды анықтауға мүмкіндік береді. Жоба суицидтік қауіпті анықтау бойынша сенімді диагностикалық құрал ретінде денсаулық сақтау және денсаулық сақтау саланың мамандардың сұранысын қанағаттандырады. Сауалнамада қойылатын сұрақтар суицидтік мінез-құлыққа әкелетін түрткі немесе сепбептерді қамтымайды және кәмелетке толмағандар арасында суицидтке алып келмейді.

Жоғарыда айтылғандарға байланысты, Министрлік аталған жобаны іске асыруды қамтамасыз етуді сұрайды.

Сонымен қатар, жобаны іске асыру барысында:

- осы жоба жөнінде ата-аналар мен оқушылардың дұрыс түсінушілігін қалыптастыру мақсатында ақпараттық-түсіндіру жұмыстарын арттыру;
- әр бір ата-аналарды және оқушыларды жобаның шартымен таныстыру;
- ата-аналар мен балалардың өз еркімен жобаға қатысуын және таңдау құқығының сақталуын;
- сауалнама қорытындысының құпиялығын;
- жобаны іске асыру барысында ата-аналар мен балалардың құқықтарының бұзылуына жол берілмеуін;
- жобаға тек арнайы дайындықтан өткен мектеп психологтарының және педагогтердің қатыстыруын;
- жобаның іске асырылуын бақылауды облыс әкімдігінің әлеуметтік саланың жауапты маманына жүктелуін қамтамасыз етуді сұраймыз.

Вице-министр

Е. Иманғалиев

БАҒДАРЛАМА НЕ СЕБЕПТІ МЕКТЕПТЕ ЖҮРГІЗГЕЛІ ОТЫР?

*"Мектеп - жастардың денсаулығын
нығайту және оларға профилактикалық
іс-шараларды жүргізу үшін ең
маңызды орындардың бірі болып саналады" (БДҰ, 2004)*



*Мектеп – бұл:
жасөспірімдердің үйден тыс
көп уақытын өткізетін орын;
жасөспірімдердің жеке бас дағдылары
дамитын және салауатты өмір салты
қалыптасатын ерекше орын;
психикалық денсаулықты нығайтатын және әлсіз
жасөспірімдерді ертерек анықтайтын орын.*

Жасөспірімдік кезең

- Жасөспірімдер балалық шақтан жасөспірімдік кезеңге өткен кезде өздерінің өмір сүру стилін таңдайды. Бұл балалардың қазіргі және олардың болашақтағы денсаулығына әсер етеді.
- Қауіпті мінез-құлық және психикалық денсаулыққа қатысты қиын мәселелер жасөспірімдер арасында кең таралған.
- Қауіпті іс-әрекет әдетте басқа да жағымсыз факторлармен бірге байқалады және ол денсаулық пен психикалық мәселелерге кері әсер етеді.
- Бала кезден бастап психологиялық денсаулық пен салауатты өмір салтының дұрыс қалыптасуына ықпал ету қажет.




**Продолжайте
говорить о
психическом
здоровье**

Бағдарламаның мақсаты

- Өткізілетін үш іс-шараның көмегімен жасөспірімдердің психикалық денсаулығын нығайту және деструктивті мінез-құлықтарының алдын алу






Жасөсірімдердің
хабардарлығын
арттыру бойынша
бағдарлама

Мектеп/колледж
қызметкерлерін
оқыту

"Тәуекел топтағы"
балаларды
анықтау



Бірінші компонент:

Жасөсіпірімдердің хабардарлығын арттыру бағдарламасы

Оқушылардың психикалық денсаулығы туралы сауаттылығын арттыру;

- наным-сенімдермен және теріс пікірлермен күресу;
- Қиын мәселелерді шеше алу қабілетін дамытуға ықпал ету;
- Қажет болған кезде психологиялық көмекке жүгінуге үйрету;
- Көмекті қалай алуға болатыны жайлы ақпарат беру.



Мульти- модальді тәсіл



Жасөспірімдердің хабардарлығын арттыру дәрістері

1-апта

1-ші дәріс
психикалық
денсаулық жайлы
ақпарат беру
Өз-өзіңе көмектесу
жайлы кеңестер
1 академиялық сағат

2-апта

2- дәріс

Стресс және дағдарыс
Депрессия және
суицидалды ойлар
Қиындыққа тап болған
досыңа көмектесу
Кімнен көмек ала
алатының жайлы кеңес
беру
1 академиялық сағат

3-апта

Қорытынды
дәріс
Барлық
тақырыптар
1 академиялық
сағат

Екінші КОМПОНЕНТ:

Мектеп/колледж қызметкерлерін

ОҚЫТУ

- Стрессте жүрген немесе "Тәуекел тобындағы" балаларды анықтауға үйрену
- "Тәуекел тобындағы" балалармен суицид жайлы дұрыс әңгімелесуге үйрену
- Суицидке бейім оқушыға қалай көмек көрсетуді немесе оларды дұрыс жолға бағыттауды үйрену
- Қалай және қайдан көмек алуды үйрену



Үшінші компонент:

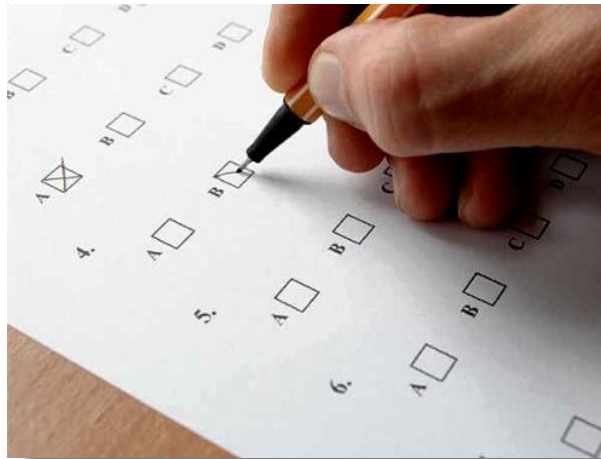
“Тәуекел тобындағы” балаларды анықтау



- Психологиялық стресс алғаннан немесе өзіне зиян келтіретін мінез-құлқы бар қауіпті аймақтағы жасөспірімді анықтау
- “Тәуекел тобындағы” оқушы-ның психикалық денсаулығын бағалау
- Осындай жасөспірімдерді керекті көмек пен ем алу үшін арнайы мамандарға бағыттау

Сауалнама жүргізу

Облыс бойынша барлық жасөспірімдерден сауалнама алынады (8-10 сынып оқушылары мен 1 курс студенттері)




Сұхбат жүргізу

Сауалнама барысында көрсеткіштері шекті мәннен жоғары болған оқушыларды мектеп психологы бағалап, сұхбат жүргізуге шақырылады



Арнайы мамандарға бағыттау

- Егер осы сұхбат барысында бала қосымша көмекті қажет ететіні анықталса, мектеп психологы ата-анасына хабар беріп, мамандарға алып баруға кеңес береді
- Мектеп психологы ата-анасына денсаулық сақтау саласындағы қажетті маманды тауып беру үшін, ол мамандардың байланыс телефондары мен мекен-жайларының тізімін береді
-  мамандары ата-анамен қайта хабарласып, ұсынылған көмекті алғандығы жайлы біледі және оларда осыған байланысты қандай да мәселе туындағанда қолдау көрсетеді

Дәрігерлік психологиялық көмек



Оқушыларды емдеу және қажетті жағдайда көмек көрсету үшін арнайы оқудан өткен медициналық қызметкерлер психикалық денсаулығындағы мәселелері бар және тәуекел мінез-құлықты жасөспірімдерге көмек көрсетеді.

Бағдарламаның нәтижелерін бағалау

- Суицидалды мінез-құлықтың алдын алу бағдарламасының нәтижесін бағалау үшін, бірнеше мектеп кездейсоқ түрде таңдалынып алынды, ал бұл мектептің оқушылары келесі жылы осы сауалнамаларды қайтадан толтыратын болады
- Құпиялылықты сақтау үшін әр балаға арнайы код беріледі және ол код сауалнамаларды өңдеу барысында оқушының аты-жөнінің орнына қолданылады.
- Бағалау нәтижелері әрбір оқушы өз сауалнамасына қалай жауап бергенін кездейсоқ адам біле алмайтындай түрде беріледі

ВАХТЕРЛА

Р-ДЫ

ОҚЫТУ



Неліктен суицидтің
алдын алу
жолындағы
әрекетім менің
жоғары сынып
мұғалімі ретіндегі
рөліме сәйкес
келеді?

Сіз күнделікті өмірде қиындығы,
тіпті өз-өзіне қол жұмсауға әкеп
соқтыратын мәселесі бар көптеген
жастармен қарым-қатынаста
боласыз

Демек, Сіздің оқушылардың мінез-
құлқын қадағалауға және оқушының
өз-өзіне зиян келтіретіні туралы
күмәніңіз болса әрекет етуге
мүмкіндігіңіз бар.

Сіз оқушының мектеп қауымдастығына
байланысты сезімдерін дамытуға үлес қоса
аласыз, сондықтан оқушылардың эмоционалдық
жағдайын жақсарту арқылы суицидтің алдын
алуда белсенді рөлге иесіз.



Дерек көзі: жалпы мектептің жоғары сыныптары оқытушыларының суицидтің алдын алудағы ролі,
Суицидтің алдын алу бойынша ресурс орталығы (2012)

Вахтер деген кім?

Баланың дағдарыстағы және оның өз-өзіне қол жұмсағысы келетіні туралы ескертуші белгілерді танып-біле алатын кез келген тұлға вахтер деп аталады

- оқытушылар
- әріптестер
- дін қызметкерлері
- құқық қорғау органдарының қызметкерлері
- отбасы мүшелері
- достары
- құрдастары



• ...


Өтінеміз, келесілерге назар


- Вахтерлар кәсіби психотерапевтік көмек көрсетпейді
- *Вахтерлар «Тәуекел тобындағы» оқушыларды анықтап, олармен тіл табысып және оларды дұрыс бағытқа бағыттау мүмкіндігіне ие болу үшін, мұқият қадағалауды жүзеге асырады*





ОҚЫТУДЫҢ МАҚСАТЫ МЕН ҚҰРЫЛЫМЫ

- Мәселенің ауқымдылығы
 - Суицид қатері: негізгі түсініктер
 - Алғашқы белгілерді байқай білу
 - «Тәуекел» тобындағы жасөспірімдерді қалай қолдау керек
 - «Тәуекел» тобының жасөспірімдерін қалай қайта бағыттау керек
- 



Мәселенің ауқымы және суицидтің қауіпті факторлары

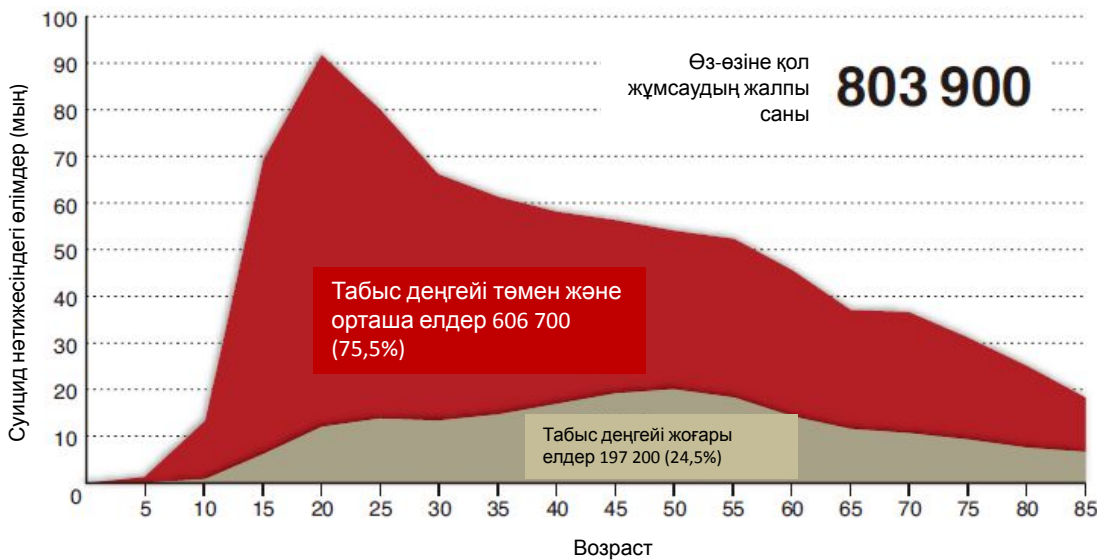
№ 2 сабақ



мәселенің АУҚЫМдылығы

- Бүкіл әлемде жыл сайын суицид салдарынан 800 000 адам өлімі орын алады
- әрбір 40 секунд сайын бір адам қайтыс болады

2 сурет. Елдердің кіріс деңгейі мен жас шамасына қарай өз-өзіне қол жұмсаудың жаһандық ауқымдағы кесіндісі, 2012 жыл



Дерек көзі: Суицидтің алдын алу: жаһандық шұғыл міндет, БДҰ (ВОЗ) 2014 жыл

Суицид

40 секунд
сайын ...



Өзіне-өзі қол жұмсау салдарынан біреу

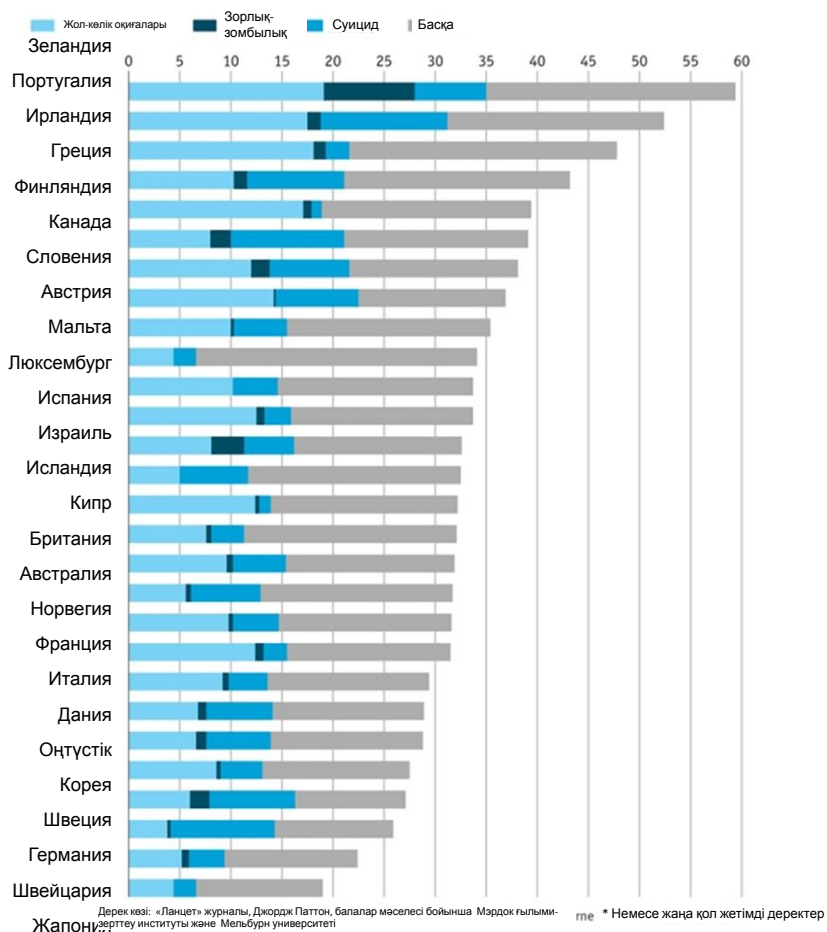
Әрекет ететін уақыт жетті

Қолдау көрсетіңіз және пестицидтер мен өзін-өзі өлтірудің басқа құралдарына қол жетімділікті шектеңіз

ЖАСТАР

Жастар өлімінің себептері

100000 адамға 10-24 жастағы жастар өлімінің саны келтірілген елдер таңдалған, 2009 жыл*



- Бүкіл әлемде 15-29 жастағы жастар арасында жалпы адам өлім санының 8,5% -ы суицид салдарынан болады
- Суицид 15-19 жастағы жастар арасында өлімнің негізгі себептерінің ішінде екінші орын алады
- **Суицид салдарынан қайтыс болған әр жас адамның өліміне 100-ден 200-ге дейін суицидтік әрекет сәйкес келеді**

ЖАСТАР

- Жыл сайын 5 жасөспірімнің 1-уі суицид жасау туралы ойлайды
- 15 жастағылардың 5%-ға жуығы өз өмірінде өз-өзіне қол жұмсауға әрекет жасап көрген

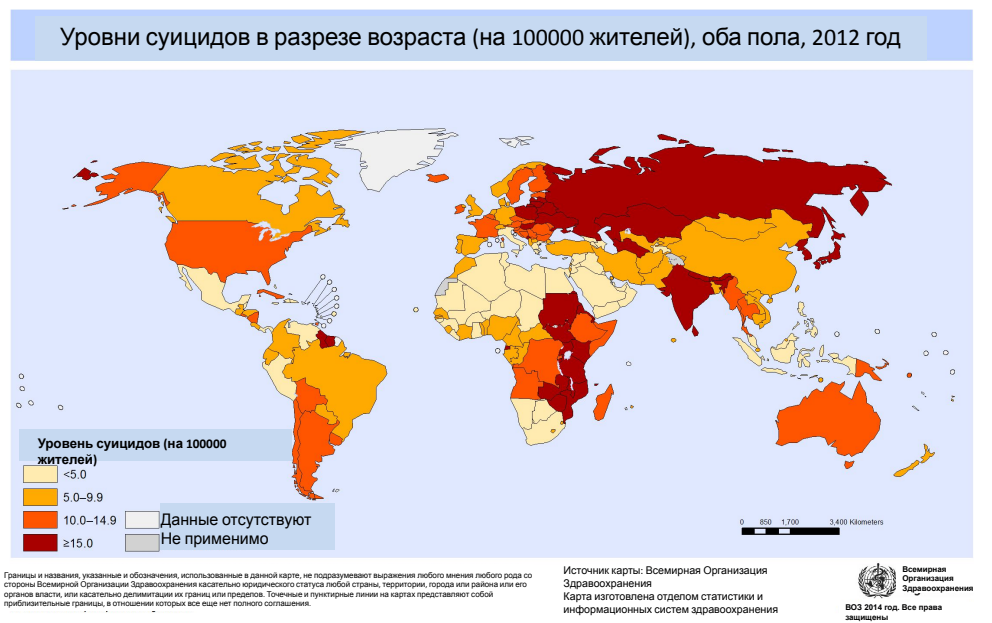


ПРАКТИКАЛЫҚ ӘСЕРІ

25 оқушыдан тұратын сыныпта ең болмаса бесеуі суицид туралы шынайы ойлаған және оның ішінде ең болмағанда біреуі өз-өзіне қол жұмсауға әрекет жасап көрген (өмір бойында).

ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ СУИЦИД

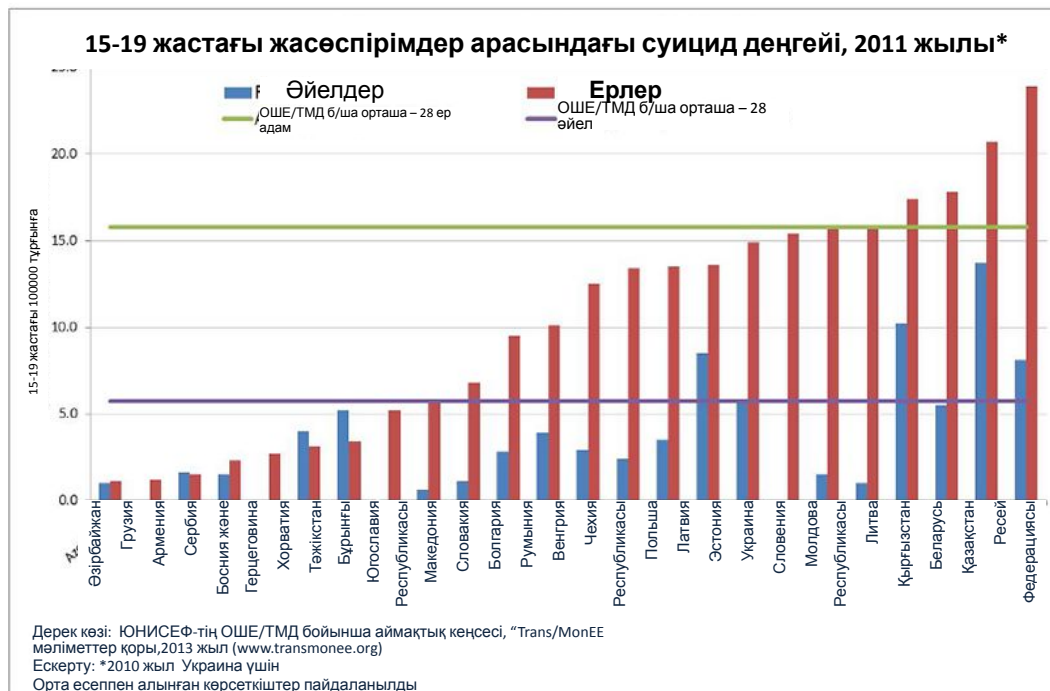
- Қазақстанда суицид әлеуметтік және қоғамдық денсаулық сақтау салаларында маңызды мәселе болып табылады
- БДҰ Қазақстанды суицид деңгейі ең жоғары елдер қатарына енгізді (100000 тұрғынға 15 тен аса суицид фактісі) (23.8 :100000 , 2012 ж.)



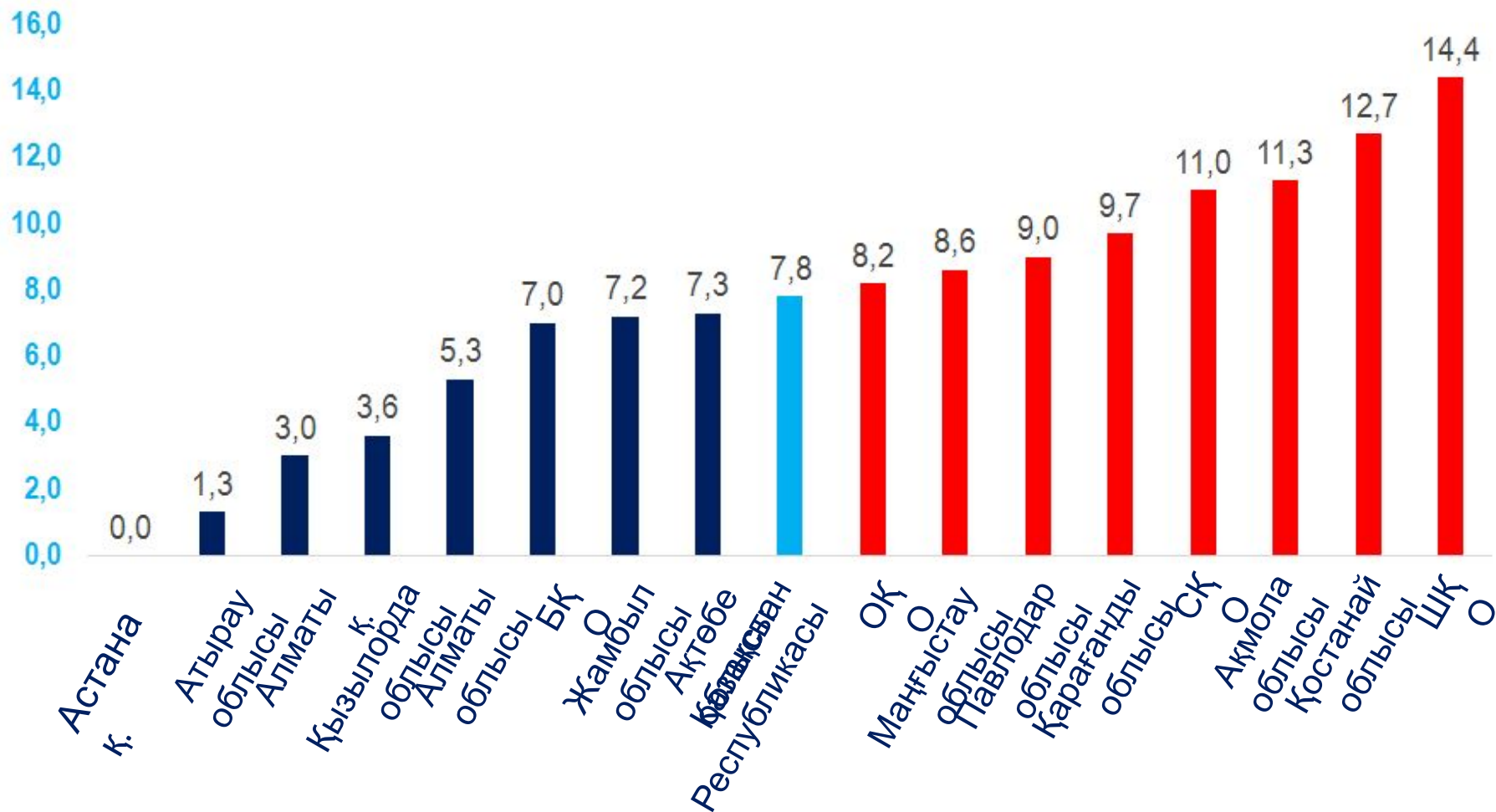
ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ЖАСТАР

Қазақстан жастар (15-24 жас аралығындағы) өлімі бойынша ТМД, Орталық және Шығыс Еуропа елдері арасында 2 орын алады. Қазақстандағы жігіттер (2008 ж. 3258 адам) мен қыздардың (2008 ж. 1287 адам) өлімі бойынша көрсеткіш осы өңірдегі орташа көрсеткіштен 2 есе жоғары

Қазақстан мен Ресей Федерациясында ер адамдар арасындағы суицид деңгейі аса жоғары болып табылады, 100000 тұрғынға 20-дан астам өлім сәйкес келеді



2014 ж. 10 айындағы өңірлер бойынша 9-18 жас арасындағы суицид деңгейі
 (осы жас аралығындағы 100 000 адамға шаққандағы коэффициент)
 (ҚР Бас прокуратурасы мен ҚР БҒМ деректерінің негізіндегі талдау)





ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ЖАСТАР


«Қазақстандағы суицид пен суицидке бару әрекетінің таралуының тәуекел факторы мен тереңде жатқан себептері және одан қорғауды зерттеу» (15-19 жас аралығында орта мектептердің 3000 оқушысы) келесілерді көрсетті:


- таңдалған оқушыларды зерттеу/сұхбат жүргізілгенге дейін олардың 1,5%-ның **суицид қадамдарын жасағанын;**

- таңдалған оқушылардың 2,5%

екі апта бұрын **суицид туралы шынайы ойлағанын** көрсетті.

Зерттеуді ЮНИСЕФ сайтынан жүктеп алуға болады: www.unicef.kz/ru/news/item/651





МИФ:
суицидті ешкім
тоқтата
алмайды, ол
міндетті түрде
ерын алады

МИФ:
суицидті тек
мамандар тоқтата
алады

ФАКТ:
Егер дағдарыстағы адам
қажетті көмек алса,
болашақта ол өз-өзіне қол
жұмсамауы мүмкін

ФАКТ:
суицидтің алдын алу
кез келген адамның ісі
болып табылады, кез
келген адам суицид
қасіретін тоқтатуға
көмектесе алады

МИФ:
Адам өз-өзіне қол
жұмсаймын деп
шешкеннен кейін.
ешкім оны тоқтата
алмайды

ФАКТ:
Суицид тоқтатуға келетін
өлім түріне жатады, кез
келген жағымды әрекет
адам өмірін құтқара алады

Дерек көзі: QPR, Сұрақ қой, сендір және бағытта

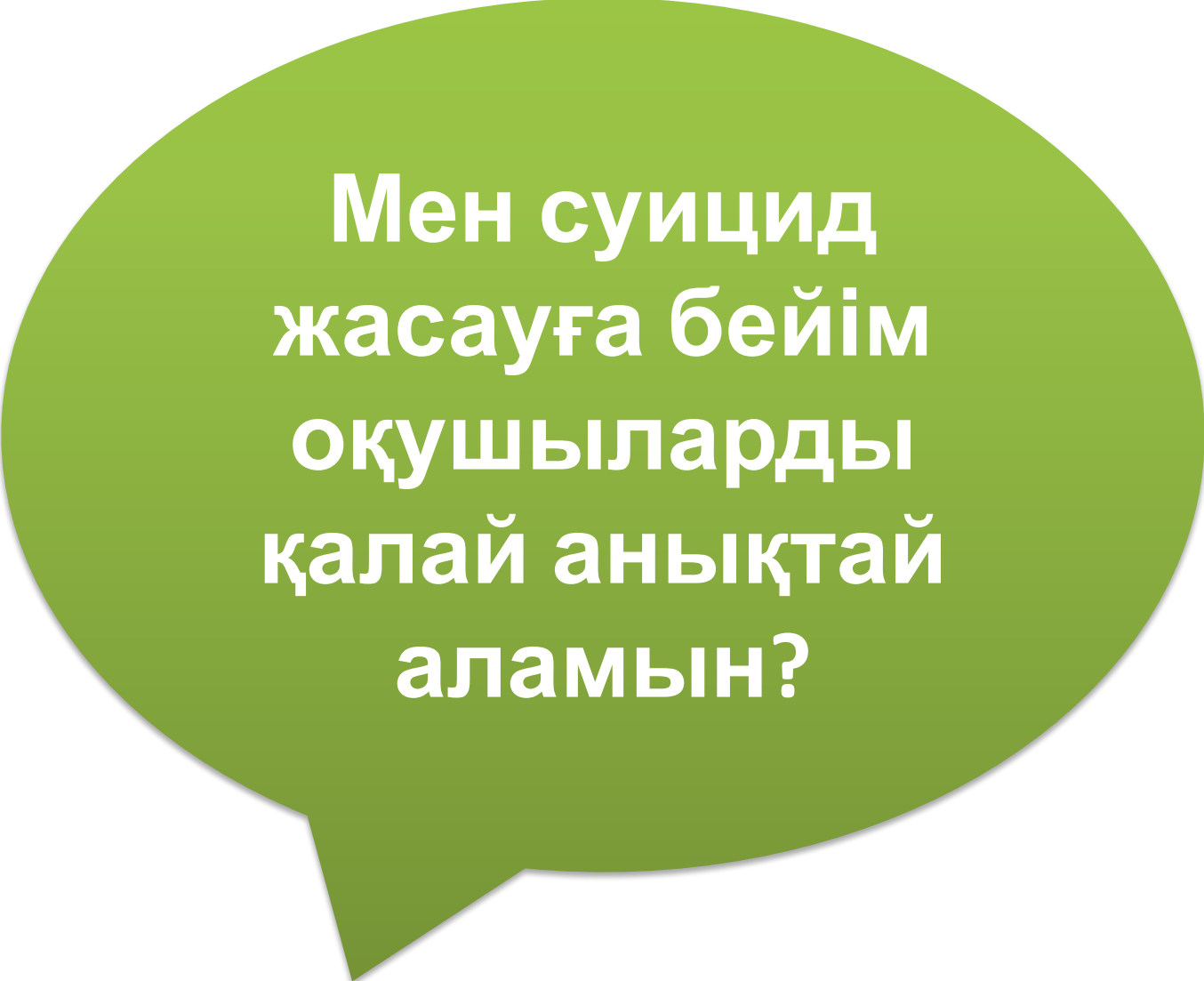






Жақсы жаңалық...

**СУИЦИДТІҢ АЛДЫН АЛУҒА
БОЛАДЫ!!!**





**Мен суицид
жасауға бейім
оқушыларды
қалай анықтай
аламын?**



СУИЦИД ҚАУІП ҚАТЕРІ: НЕГІЗГІ ТҮСІНІКТЕР

~~ҚАТЕР ФАКТОРЫ~~

дегеніміз не?

Қауіп қатер факторы-

жеке тұлғаның қандай да бір

қасиеті, ерекшелігі немесе

аурудың, травманың даму

ықтималдығын арттыратын

сырттан келетін қандай да бір

әсер (БДТ)



ҚАТЕРДІҢ КЕҢ ТАРАЛҒАН ФАКТОРЛАРЫ

- **АЛДЫҢҒЫ ЖАСАҒАН СУИЦИДТІК ӘРЕКЕТТЕР**

өз-өзіне қол жұмсаудың ең жоғарғы көрсеткіші

- **КӨҢІЛ КҮЙІНІҢ БҰЗЫЛУЫ ЖӘНЕ БАСҚА
ПСИХИКАЛЫҚ БҰЗЫЛУЛАР**

Өз-өзіне қол жұмсауға жас кезінде көбіне бақылаусыз қалған, психикалық денсаулығындағы мәселелері бар адамдардың 90 % барады. Бірнеше ауытқулардың қатар келуі (коморбидтілік)

- **АЛКОГОЛЬ ЖӘНЕ ЕСІРТКІ**

Суицидалды ойдың суицидалды әрекетке айналуын

жылдамдатуы мүмкін



ҚАУІП ҚАТЕРДІҢ КЕҢ ТАРАЛҒАН ФАКТОРЛАРЫ

- **БАЛАЛЫҚ ШАҚТАҒЫ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ / ҚАРАУСЫЗ ҚАЛУЫ**

Балалық шақтың жайсыз естеліктері (эмоциональдық, физикалық және сексуалдық зорлық) өз-өзіне қол жұмсау қатерін 2 – 5 есе арттырады

- **ОТБАСЫНДАҒЫ СУИЦИД ОҚИҒАСЫ ЖӘНЕ/НЕМЕСЕ ОТБАСЫНДАҒЫ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Генетикалық себептерден басқа суицидтік мінез-құлық отбасылық психопатологиямен байланысты, соның ішінде-нашақорлық, тұлғаның аффективті, невротикалық бұзылулары.

Отбасындағы суицидалды мінез-құлық жағдайлары-өз-өзіне қол жұмсау әлеуметтік жағдайлармен (яғни кедей және әділетсіз ата-ана, отбасылық зомбылық, балаларға күш көрсету және балалардың қараусыздығы) байланысты болуы мүмкін.

БАСҚА ФАКТОРЛАР «МЫЛТЫҚТЫҢ ШҮРІППЕСІ» РЕТІНДЕ ӘРЕКЕТ ЕТУІ МҮМКІН

- **СТРЕССТИК ЖАҒДАЙЛАР**

мектептегі мәселелер (үлгерім және/немесе тәртіп)
отбасылық мәселелер немесе отбасындағы зорлық-зомбылық, қарым-қатынастағы қиыншылықтар, айырылысу
буллинг (қудалау және қорлау)
заңмен туындаған қиындықтар

- **СУИЦИД ЖАСАУ ҚҰРАЛДАРЫНА ҚОЛЖЕТІМДІЛІК**

- **БАСҚА АДАМДАРДЫҢ ЖАСАҒАН СУИЦИДТЕРІНІҢ ӘСЕРІ (ЕЛІКТЕУ)**

ҮМІТСІЗДІК

өзіне және өз болашағына қатысты теріс сенімдер мен пиғылдар жүйесі

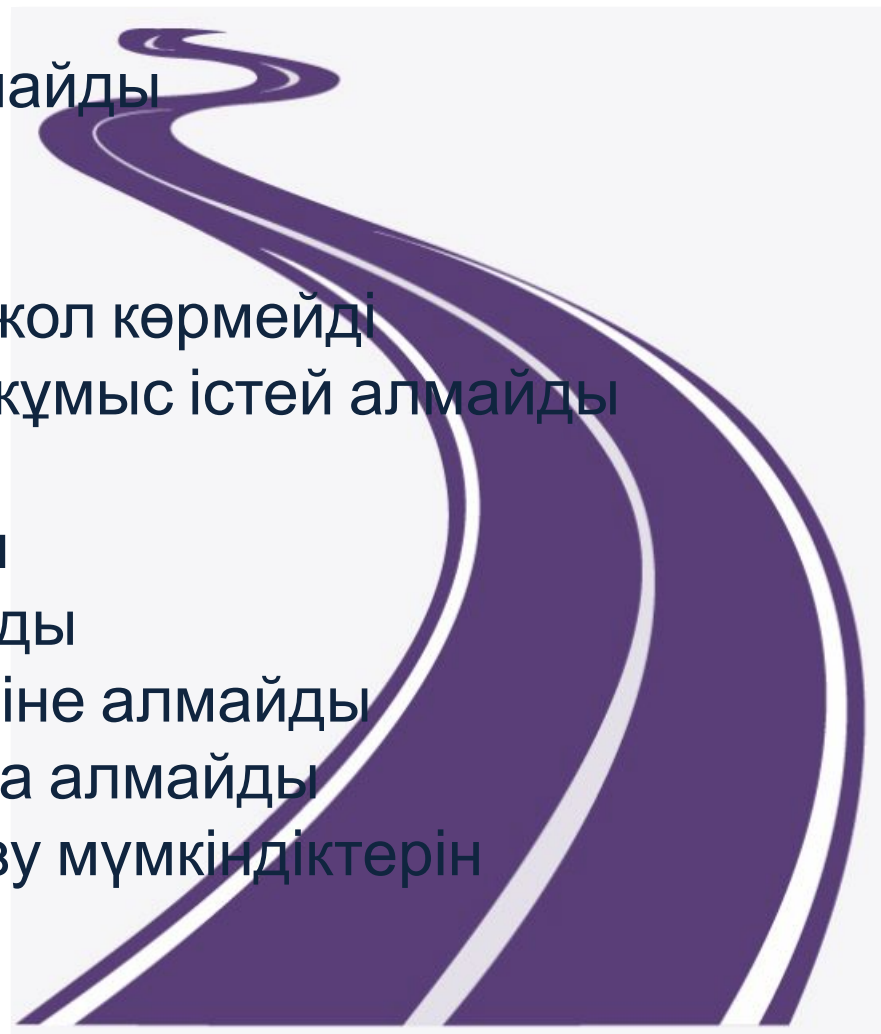
СИПАТТАМАЛАРЫ:


- *Пессимизм*
- *Ағымдағы мәселенің уақытша екенін көруге қабілетсіздігі*
- *Жайсыз оқиғада жауапкершілікті өзіне арту*
- *Өзін өзгеге ауыртпалық ретінде сезіну*
- *Өзін кінәлі сезіну, қатты ұялу*
- *жағдайдан шығудың жалғыз «шешімі» суицид болып көрінетін теріс көзқарас*




ӨЗ-ӨЗІНЕ ҚОЛ ЖҰМСАУ ЖАҒДАЙЫН ТҮСІНУ

- Өзінің қиналғанын тоқтата алмайды
- Айқын ойлай алмайды
- Шешім қабылдай алмайды
- Қиындықтан шығар ешқандай жол көрмейді
- Ұйқыдан, тамақтан қалады әрі жұмыс істей алмайды
- Депрессиядан шыға алмайды
- Көңілсіздіктен құтыла алмайды
- Өзгеріс мүмкіндігін көре алмайды
- Өзін лайықты адам ретінде сезіне алмайды
- Басқа адамның назарын аудара алмайды
- Жағдайды басқаруға қол жеткізу мүмкіндіктерін көре алмайды





Ескертуші
БЕЛГІЛЕРДІ
байқау



МИФ:

Суицид туралы ойы бар адамдар өз жоспарын ортаға салмайды

ФАКТ:

Суицид туралы ойы бар адамдардың көпшілігі өз ниеті туралы қадам жасаудан бірер апта бұрын хабарлайды


МИФ:

Өз-өзіне қол жұмсау туралы айтатын адамдар олай жасамайды

ФАКТ:

Өз-өзіне қол жұмсау туралы сөз қылған адамдар өз-өзіне қол жұмсауға ұмтылуы не оны жасауы мүмкін

Дерек көзі: QPR, Сұрақ қой, сендір және бағытта



«Мен өз-
өзіме қол
жұмсаймын
деп
шештім»

«Мен
өлгенді
қалар
едім»

**ТІКЕЛЕЙ
СӨЗБЕН
АЙТЫЛАТЫН
белгілер**

«Егер (осы
айтқандарым
)
орындалмас
а, мен өз-
өзіме қол
жұмсаймын»

«Мен өз-
өзіме қол
жұмсамақш
ымын»

«Мен мұны
аяқтамақпын»

Дерек көзі: QPR, Сұрақ қой, сендір және бағытта



«Мен өмірден
шаршадым,
мен енді былай
өмір сүре
алмаймын»

«Менің
отбасыма
менсіз жақсы
болады»

«Егер мен
өлсем,
ешкімнің
ештеңесі
кетпейді»

ЖАНАМА СӨЗБЕН АЙТЫЛАТЫН белгілер

«Жақын
арада сіздер
мен үшін
алаңдамайт
ын
боласыздар»

«Менің бұдан
әрі өмір
сүргім
келмейді»

«Менің
жай ғана
кеткім
келеді»

Дерек көзі: QPR, Сұрақ қой, сендір және бағытта

Қару сатып
алу

Таблеткалар
немесе басқа да
суицид жасауға
қажетті
материалдар
жинау фактісі

Жеке
заттарын
ретке
келтіру

Себепсізден
себепсіз ашулану,
күйгелектену және
агрессиясын
көрсету

МІНЕЗ- ҚҰЛЫҚТЫҚ белгілер

Жерлеуге
әзірлену

Есірткі немесе
алкоголь, немесе
тәуелділіктен
сауыққаннан
адамның біраз
уақыттан соң
қызығушылығының
қайта оянуы

Дінге деген
күтпеген
қызығушыл
ық немесе
қызығушыл
ы-ғын
жоғалту

Қымбат
(жүрегіне
жақын)
заттарын
тарату

Әдеттегі әрекет түрлеріне қызығушылығының жоғалуы

Тым ұзақ ұйқы немесе ұйқысыздық

Ойсыз әрекеттер немесе қатерлі әрекет түрлеріне қатысу

Бағасының/үлгерімінің жалпы төмендеуі

МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТАҒЫ белгілер

Дәлелді себептерсіз сабаққа қатыспау және жиі сабаққа келмеу

Ынтасының төмендеуі

Сыныптағы тәртібінің бұзылуы

ӨЗІНІҢ ІШКІ ӘЛЕМІНДЕ ТҰЙЫҚТАЛУ

Сипаттамалары:



*шаулануға бейімділігі
үйікті ісінен бас тарту
мотивацияны жоғалту
татарды қажетсіз деп қарау
ін-өзі жек көру сезімі
лгілі бағытының
жоқтығы/мақсатсыздық*

Бұл ескертуші белгілер

мынандай жағдайларда

маңызды сипатқа

айналады. Егер мінез-

құлқы ...

... өзгерсе

... күшейсе

... және/немесе қайғылы


немесе ауыр оқиғамен,

біреуден айырылумен

немесе өзгерістерге

байланысты болса





Қауіп-қатер тобындағы балаларға көмек көрсетудегі мұғалімнің рөлі

№ 3 сабақ



Қауіп-қатер жағдайындағы оқушыны байқасам мен не істей аламын

Ол психикалық денсаулық саласының маманына немесе медициналық қызметкерге хабарласқанша үнемі қадағалаңыз (немесе, оған қамқор болатын ересектердің қарауында қауіпсіз жағдайда екеніне көз

Оқушы психикалық денсаулық қызметінің маманына барғанда бірге барыңыз

Оқушыны диагностикалайтын психикалық денсаулық маманына көмек көрсету үшін қосымша ақпарат беріңіз. Бұл маман қажет болса оқушының ата-анасына хабарлайды.



Дерек көзі: Орта мектеп жоғары сынып оқушылары мұғалімдерінің суицидтің алдын алудағы ролі, Суицидтің алдын алу ресурс орталығы (2012 жыл)

• Суицидтік ойы бар адам мен үмітсіздік арасындағы қуатты қорған ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС арқасында құрылған бөгет болып табылады.


• Суицидтік ойы бар адам көбінесе өзін жалғыз/оқшау қалғандай сезінеді; оларға **СІЗ ОНЫҢ ЖАҒЫНДА** екеніңізді білдіріңіз.

• Суицидтің алдын алудың алғашқы қадамы әрқашан да СЕНІМДІ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС болып табылады





**«СҰРАҚТАРД
Ы» қалай
қоюға
болады?**





МИФ:

Өз-өзіне қол жұмсауды ойластырып жүрген адамға қарсы әрекет көрсету оның тек ызасын келтіреді және суицидтік әрекетті жеделдетеді

ФАКТ:

БІРЕУДЕН ТІКЕЛЕЙ СУИЦИДТІК НИЕТІ ТУРАЛЫ СҰРАУ МАЗАСЫЗДЫҚ ПЕН ҮРЕЙДІ АЗАЙТАДЫ, ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫҢ БАСТАМАСЫ БОЛАДЫ ЖӘНЕ ОЙСЫЗ ӘРЕКЕТ ҚАТЕРІН ТӨМЕНДЕТЕДІ

Дерек көзі: QPR, Сұрақ қой, сендір және бағытта



«ҚАЛАЙ СҰРАҚ ҚОЮ БОЙЫНША КЕҢЕСТЕР

- Сұрақ қоюды жоспарлаңыз
- Егер адам жауап бергісі келмесе, табандылық танытыңыз
- Оңаша жағдайда адаммен көзбе- көз сөйлесіңіз
- Адамның еркін сөйлеуіне мүмкіндік беріңіз
- Өзіңізге жеткілікті уақыт беріңіз
- Қолыңызда ресурстар болсын (мысалы, телефондар нөмірі, консультанттың аты және көмек көрсете алатын кез келген басқа ақпарат)

ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ
Біреуді суицид
жасағаннан өмір
сүрудің
артықтығына
сендіру келісіммен
және жеңілдікпен
қабылданады.
Қатысудан немесе
өзіңізге жетекші
рөлді алудан
қорықпаңыз

ТІКЕЛЕЙ ЖОЛ

«Сіз білесіз бе, адамдар сіз сияқты ренжігенде, олар кейде өлгісі келеді. Менің білгім келетіні, сізде ондай сезім жоқ па?»

«Сен соңғы кезде көңілсіз жүрсің. Менің білгім келетіні: «Сен суицид жасау туралы ойлап жүрген жоқсың ба?»

«Сен өзіңе-өзін қол жұмсауды ойлап жүрген жоқсың ба?»

АЙНАЛМА ЖОЛ

Сен соңғы кезде расында да көңілсіз жүрсің және мен кеше, сен өзіңнің істеп жүргеніңе аса сенімді емес екеніңді естігендей болдым. Кейде, адамдар мұндай жағдайға тап болғанда кейбір нәрсе үмітсіз болып көрінуі мүмкін. Менің білгім келетіні, сен өзіңе қол жұмсауды ойлап жүрген жоқсың ба?»

«Сен ұйықтап кетіп қайта оянбауды қалаған кездерің болды ма?»

ӨЗ-ӨЗІҢЕ ҚОЛ жұмсау ТУРАЛЫ СҰРАҚТЫ ҚАЛАЙ ҚОЮҒА БОЛМАЙДЫ

- Сен өз-өзіңе қол жұмсауды ойлап жүрген жоқсың ғой, солай емес пе?
- Сен қандай да бір ақымақтық немесе ессіз әрекет жасағалы жүрген жоқсын ғой, солай емес пе?
- Өз-өзіне қол жұмсау ақымақтық. Сен ол туралы ойлап жүрген жоқ шығарсың?

ӨМІР СҮРУГЕ АДАМНЫҢ КӨЗІН ҚАЛАЙ ЖЕТКІЗУГЕ БОЛАДЫ

- Мәселені тыңдаңыз және бар назарыңызды аударыңыз – «не дұрыс болмады» сұрағынан бастаңыз
- Сөзін үзбеңіз
- Пайымдауға асықпаңыз
- Жаттанды сөзден аулақ болыңыз
- Сабыр сақтаңыз
- Шешімін табуға асықпаңыз

**ЕСТЕ
САҚТАҢЫЗ:
Өз-өзіне қол
жұмсағысы
келетін
адамдардың
көпшілігі өмір
сүру жолын
тапқысы келеді**

ӨМІР СҮРУГЕ АДАМНЫҢ КӨЗІН ҚАЛАЙ ЖЕТКІЗУГЕ БОЛАДЫ

- Оның қиналысына/қасіретіне жанашырлық түсіністік танытыңыз
- Өз-өзіне қол жұмсаудың дұрыс шешім болып табылмайтыны туралы мәлімдемеңізге сендіріңіз
- Оң нәтижеге сендіріңіз

«Иә, бұл жағдай, қиын екен, бірақ мүлде үмітсіз емес»

«Мен сенің өмір сүргеніңді қалаймын»

«Мен сенің жағыңдамын
... біз бұдан бірге өтеміз»



БАСҚА АДАМДАРДЫ ЖҰМЫЛДЫРЫҢЫЗ


Тіпті Сіз суицид қатерін байқаған алғаш адам болсаңыз да, бұл мәселені өз бетіңізше шешудің қажеті жоқ.

Өз-өзіне қол жұмсағысы келетін адамға топ болып кел


СҰРАҢЫЗ

«Сенің басыңа түскен жайды тағы кім біледі, сен кіммен бірге өзіңді жайлы сезінесің және кімнен көмек сұрағанымыз дұрыс болады?»

Көмек бере алатын адамдарға жүгіңіз. Отбасы? Достары? Бауырлары? Дін қызметкері? Дәрігер?



СҰРАҢЫЗ...



«Сен көмек алу үшін менімен бірге барасың ба?»

«Сен көмек алуың үшін менің жәрдем беруіме рұқсат етесің бе?»

«Сен біз қандай да бір көмек тапқанша өз-өзіңе қол жұмсамауға уәде бересің бе?»

Дерек көзі: QPR, Сұрақ қой, сендір және бағытта

Медициналық қызметкерге

немесе ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ҚОРҒАУ

**БАҒЫТТАУДЫҢ жақсы
жолы**

Адамды тікелей көмегі тиетін
тұлғаға апару

**БАҒЫТТАУДЫҢ КЕЛЕСІ
жақсы жолы**


Одан көмек алуға уәде алу,
содан соң сол көмекті алуды
ұйымдастыру

ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН:

Тиімді болуы үшін денсаулық сақтау
қызметі жастар үшін сыпайы және оның
ойын бетке баспайтын болуы тиіс



ҚОРЫТЫНДЫЛАЙМЫЗ...

- Суицид қоғамдық денсаулық сақтаудың маңызды мәселесі болып табылады, бірақ оны тоқтатуға болады
 - Оқытушылар мен мектептің басқа қызметкерлері жасөспірімдер арасында суицидтің алдын алуда маңызды рөл атқарады
 - Сіз кәсіби психотерапевтік қолдау көрсетпейсіз. Сіз «Тәуекел тобындағы» оқушыларды анықтап, олармен тіл табысып және оларды дұрыс бағытқа бағыттау үшін, мұқият қадағалауды жүзеге асырасыз
 - Қажет болған жағдайда көмек сұрау үшін психологиялық денсаулық қызметін (немесе медқызметкерді) анықтаңыз.
- 



ҚОРЫТЫНДЫ ШЫҒАРУ...

Егер Сіз «Тәуекел тобындағы» баланы анықтасаңыз:

- ойланбастан араласыңыз
- Сізге бәрібір емес екенін көрсетіңіз: сабыр сақтаңыз және ақыл айтпай, тыңдап шығыңыз
- суицидалды ойы бар адамды ешқашан назардан тыс қалдырмаңыз
- оң нәтижеге деген үміт пен сенім ұялатуға және көмек сұрау қажеттігіне көз жеткізуге тырысыңыз
- қажет болғанда, адамды тікелей көмектесе алатын тұлғаға апарыңыз;
- кейіннен барып тұрыңыз, телефонына қоңырау шалыңыз немесе кез келген өзіңізге қолайлы тәсілмен ол адамға өзіңізге

оның жағдайына бәрібір емес екенін байқатыңыз.



ҚАМҚОРЛЫҚ
КӨРСЕТИП,
КӨҢІЛ БӨЛУ
ӨМІРДІ
ҚҰТҚАРУЫ
МҮМКІН!!!

