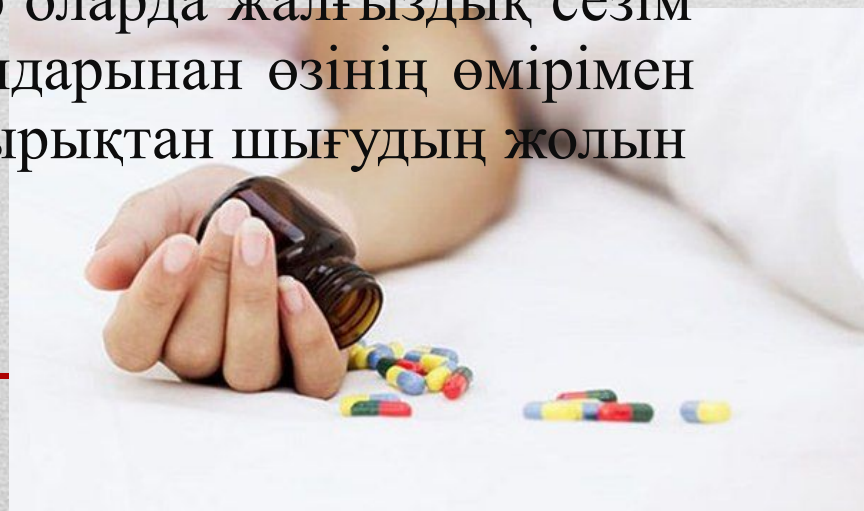


Жасөспірімдер арасында стресстің пайда болу себептері мен онымен күрес жолдары.



Статистика

- Қазіргі бүкіл елді алаңдататын жайттардың бірі жасөспірімдер арасындағы өзіне-өзі қол жұмасу немесе суицид. Соңғы бес жылда 15-19 жас шамасы арасындағы суицид 7 пайызға өскенің көрсетеді. Ал статистикалық мәліметерге жүгінсек қазіргі таңда 2\3 бөлігі депрессияның себебінен көз жұмады екен. Депрессияға ұшыраған адам өзін ешкімге керегі жоқ екенің сезінеді, сонымен қатар оларда жалғыздық сезім пайда болады. Осылардың салдарынан өзінің өмірімен қош айтысуға тура келеді. Тығырықтан шығудың жолын осылай шешеді.



Суицид статистикасы

Қазіргі бүкіл елді алаңдататын жайттардың бірі жасөспірімдер арасындағы өзіне-өзі қол жұмасу немесе суицид. Соңғы бес жылда 15-19 жас шамасы арасындағы суицид 7 пайызға өскенің көрсетеді. Ал статистикалық мәліметерге жүгінсек қазіргі таңда $\frac{2}{3}$ бөлігі депрессияның себебінен көз жұмады екен. Депрессияға ұшыраған адам өзін ешкімге керегі жоқ екенің сезінеді, сонымен қатар оларда жалғыздық сезім пайда болады. Осылардың салдарынан өзінің өмірімен қош айтысуға тура келеді. Тығырықтан шығудың жолын осылай шешеді.

Суицид статистикасы

- Суицидтің ресми статистикасы мен оның нақты сандара арасында айтарлықтай айырмашылықтар бар (мөлшерлеп алғанда 4 есе), себебі онда суицидтің нақты жағдайлары ғана ғана тіркеледі. Сот сарапшыларының пікірінше, былайша айтқанда «бақытсыз жағдайлардан болған өлімдердің» басым бөлігінің себебі болып (дәрі-дәрмектің мөлшерден тыс қолданылуы, құрбандары бар автокөлік апаттары, биіктен құлау және т.б.) шын мәнінде өз-өзіне қол жұмсау табылады. Сонымен қатар, әртүрлі есептер бойынша аяқталған өзін-өзі өлтірулерден қарағанда саны 10-20 есе асатын суицидтің сәтсіз аяқталған талпыныстарын ешкім де тіркемейді.
 - Өз-өзін өлтіруге тырысып, тірі қалған төрт адамның ішіндегі бірі ғана кәсіби денсаулық сақтау жүйесіне тап болады екен.
-

Суицид статистикасы

- . Кез-келген адам сәтсіздікке , қиын жағдайларға ұшырап жатады. Бірақ олардың ешқайсысы текке кетпейді. Оған біз төзе білуіміз қажет. Өзіне-өзі қол жұмсау ісі, көбінесе, үмітсіздіктен, мақсатсыздықтан, келешекке сенімсіздіктен, жан тынышсыздығынан туындайды. Қиналған сәтте адам өз-өзіне деген сенмі болу керек.



Суицид статистикасы

- Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) барлық елдерді суицид көрсеткіштері бойынша үш топқа бөледі:
 - өз-өзін өлтірулердің төмен деңгейі (100 мың адам санына жылына 10 адамнан)- Грекия, Италия, Гватемала (0.5), Филиппиндер (0.5), Албания (1.4), Доминика Республикасы (2.1), Армения (2.3). Өз-өзін өлтірудің ең төменгі деңгейі Мысыр елінде (0.03) тіркелген.
 - өз-өзіне қол жұмсаудың орташа деңгейі (100 мың адам санына жылына 10 адамнан 20 адамға дейін) – Австралия, АҚШ,
 - өзін өзі өлтірудің жоғары және өте жоғары деңгейі (100 мың адам санына жылына 20 адамнан асатын) – ТМД елдері, Ресей (36,1), Латвия (42.5), Литва (42.1), Эстония (38.2), Венгрия (35.9).
-

Суицид статистикасы

- ДДҰ өз-өзіне қол жұмсаудың 800 себебін тіркеген. Солардың ішінде:
 - 41% - белгісіз
 - 19% - жазалау алдындағы қорқыныш
 - 18% – жан азабы
 - 18% - үйдегі қапа
 - 6% - құштарлық
 - 3% ақша шығыны
 - 1,4% - өмірге асыра қаныққан
 - 1,2% - тән аурулары.
 - *Мұндай нақты сандарды көргенде табиғи бір сұрақ туындайды – егер өз-өзіне қол жұмсауға бел бұған адамның өзі сол себепті анық түсінбесе, оны статистика жасайтындар қалай соншалықты анық біледі? Өз-өзін өлтіру – көптеген себептер әкелген соңғы қадам, және әрбір себеп өз кезегінде қыруар басқа себептердің салдары болып табылады.*
-

Балалар мен жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлқының ерекшеліктері

- Мектепке дейінгі жастағы балаларға өлім туралы ойлану тін емесе, алайда бұл тақырып олардың назарынан тыс қалмайды (ертегілер, өмірдегі оқиғалар).
- 5 жасқа дейінгі балалардың суицидтік мінез-құлығы өте сирек кездесетін жайт.
- Төмен сыныптардағы оқушылар арасында, негізінен 9 жастан кейін, суицидтік белсенділік орын алған. Ең төменгі жас шамасына жалпы балалар суицидінің тек 2,5% ғана келеді. Балалардың суицидтік мінез-құлқының ауыр психикалық дерексіздігі немесе реактивтік торығуға сирек байланысты болады. Жағдайлардың басым көпшілігінде ситуацияға қарай жауап әрекеті, көбінесе шаршанылық әрекеті орын алған. Жағдайлардың 80%-нда олардың себебі болып отбасы ішіндегі шиеленістер табылады.



Балалар мен жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлқының ерекшеліктері

- 10-12 жаста өлім уақытша құбылыс ретінде бағаланады. Өмір мен өлім ұғымдары ажыратылады, алайда, өлімге деген эмоциялық көзқарасы өз тұлғасынан абстракцияланады. Өз өліміне басқаалардың жауаптв әрекетін көруге ұмтылыс немесе «екінші рет туылуға» деген үміт балалар мен жасөспірімдер арасындағы суициденттерге тән. Өлім туралы ойлар балалық шақ бойы бірнеше кезеңнен өтеді: бала санасында өлім туралы түсініктің мүлдем болмауынан ол туралы өмірден кетудің атрибуттары қосылған (траур, жерлеу және т.б. түсініктер) формалдық білім алуға дейін.



- Өлім туралы білімді бала не өзінің жеке тұлғасы, не жақындары арасындағы ешкімнің тұлғасымен арақатынасқа қоймайды; өлімнің кері айналмастығы туралы түсінік қалыптаспаған, ол әлі адамынң ұзақ уақыт болмауы немесе басқа түрде тірлік ету ретінде түсініледі. Бала екі жақты болмыс мүмкіндігін мойындайды: айналасындағылар үшін өлді деп есептеліп және өле отырып, сонымен қатар өзінің олардың қапалануына куә болып, өзінің жерленуі мен өзін ренжіткендердің өкінуін бақылау. Қорқыныштың болмауы балалар психологиясының ерекше қасиеті болып табылады. Өмірлік тәжірибесі болмағандықтан және хабардар болмауынан, олар таңдау әдісін қолдана алмайды.
-

Балалар мен жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлқының ерекшеліктері

- *Жасөспірімнің жас шамасының түрлі кезеңдерінде - ерте (12–14 жас), орта (15–16 жас) және жоғары (17–18 жас) – девианттық мінез-құлықтың қалыптасуы мен көрініс алуының физиологиялық, психологиялық, тұлғалық және жеке қасиеттеріне байланысты өзіндік ерекшеліктері болады.*



Kansas State Collegian

Балалар мен жастардың өз-өзіне қол жұмсау әрекеттерінің ерекшеліктері

- *Жас жасөспірім кезінде өз-өзіне қол жұмсау әрекеттері, алдын ала жоспарланбайды. Жазалау қаупі төніп тұрған кезде өз-өзіне қол жұмсау әрекеттері қолға түскен алғашқы нәрселердің көмегімен жүзеге асырылады. Осы топтағы жасөспірімдерде өз-өзіне қол жұмсау әрекетінің ауыр медициналық салдары болмайды. Бұл – өлімге бас тігудің шынайы талпынысы емес, тек жанжалдан қашу, қиын жағдайдан басын алып қашу ниеті.*
-

- Орташа жастағы топта өз-өзіне қол жұмсау әрекеттері қоршаған адамдарды жазалау, өкпелетушіден кек алу мақсатымен жасалған демонстративті сипатқа ие. Көбіне өз-өзіне қол жұмсау талпыныстары жанжал ушығып тұрған кезде, аффект жағдайында жасалады. Мұндай әрекеттердің медициналық салдары да ауыр болады. Осы топтағы жасөспірімдерге қызығушылықтарының жұтандығы, ой-өрісінің шектеулігі, өтірік алдау, үміттерінің қирауы, сәтсіздіктерге түсініксіз әрекет етумен ұштасатын ашуланшақтық, қызбалық, эмоционалық тұрақсыздық тән. Мұндай жасөспірімдер стресске тұрақсыз болып, өз-өзіне ие болу машығынан хабардар болады
-

Жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсау себептері:

- Өз-өзіне қол жұмсаудың жалпы себебі тұлға мен оны қоршаған жақын ортаның өзара әрекеттесуі бұзылу, психикасын жаралайтын өткір жағдайлардың әсері салдарынан әлеуметтік-психологиялық бейімделмеушілік болып табылады. Алайда жасөспірімдер үшін бұл жан-жақты бұзушылықтан бұрын жақындарымен, отбасымен қарым-қатынастың бұзылуы болып табылады.
-

- Өз-өзіне қол жұмсау арқылы тұлға өз жағдайларын өзгертуге талпынады: адам шыдағысыз қайғыдан құтылу, жарақаттайтын жағдайдан қашып кету, аяушылық сезімін туғызту, көмек алу, өз проблемаларына назар аударту. Өз-өзіне қол жұмсау оны ренжіткен адамдардың «өкінуі үшін» кек алу сезімінен туындауы не мақсатына кез келген жолмен жету үшін қырсықтық танытуы мүмкін. Осындай қамығу жағыдайға өз әсерін тигізеді.
-

Өз-өзіне қол жұмсау әрекеттерінің қауіп факторлары

- Ата-аналардың ішімдікке салынуы және психикалық жағдайының нашарлығы;
 - ата-аналары мен туысқандарының өз-өзіне қол жұмсауы;
 - жетімдік;
 - Толық емес отбасы;
 - Дұрыс емес тәрбие — авторитарлық, үлкен кісілерді сөзсіз тыңдау, тыйым салу, қатыгез қарым-қатынас, жеткіліксіз немесе шамадан тыс қамқорлық;
 - Психикалық жарақаттар— мектептегі және басқа;
 - Қатарластары арасында беделінің жойылуы;
 - Психобелсенді заттарды пайдалану;
 - Туа біткен физикалық кемшіліктер және осыған байланысты ауыр қамығу;
 - Туа біткен психикалық аурулар (ақыл-ойы кемістігі, эпилепсия, шизофрения және т.б.).
-

Жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсау себептері:

- Ересектер тарапынан шынайы тілектестіктің болмауы
 - Жалпы өмір ағымының шапшаң өзгеруі
 - Әлеуметтік-экономикалық тұрақсыздық
 - Ата-аналардың ішімдікке және нашақорлыққа салынуы
 - Жасөспірімге қатыгез қарым-қатынас, психологиялық, физикалық және сексуалды зорлық
 - Жасөспірімдер арасындағы нашақорлық және маскүнемдік
 - Ертеңгі күнге деген сенімсіздік
 - адамгершілік, этикалық құндылықтардың болмауы
 - Өмірдің мәнін жоғалту
 - Өз-өзін төмен бағалау, өз-өзін анықтаудағы қиындықтар
 - Эмоционалды және интеллектуалды өмірінің жұтандығы
 - Жауапсыз махаббат
-

Жасөспірімнің өз-өзіне қол жұмсау қаупі туралы хабар беретін белгілер:

Эмоционалды

- Дәрменсіздік, күдер ұзу, елеусіздік сезімі. Қайғыру. Торығу (көңіл-күйінің төмендеуі, ұйқысының бұзылуы). Жеңілу, сәтсіздікке ұшырау, өзін кінәлі сезіну. Шамадан тыс қорқыныш пен уайымдау. Өзінің сыртқы түріне қалай болса, солай қарау. Жалғыздық, ешкімге керек болмау сезімдері. Күнделікті ортада уақыт өткізгенде, бұрын қуаныш сыйлайтын жұмысты орындау барысында ішінің пысуы. Өлім туралы ойлану. Болашаққа жоспарының болмауы. Түкке тұрғысыз нәрселерге ашулану.

Ауызша

- Өз-өзін кінәлау. Өзінің дәрменсіздігі, өмірмен қош айтысқысы келетіндігін айту. Қоштасу. Нақты өз-өзіне қол жұмсау жоспары туралы хабарлама.
-

Жасөспірімнің өз-өзіне қол жұмсау қауіп туралы хабар беретін белгілер:

Мінез-құлқы бойынша

- *Мінез-құлқының кенеттен өзгеруі. Сабаққа бармау. Жақындарынан алыстау. Ағат әрекеттерді жасау. Өз-өзіне қол жұмсау үшін құралдарды, осы туралы кітаптарды сатып алу. Сыртқы бейнесіне салғырт қарау. Шектеулі сана.*
 - *Жасөспірімнің өз-өзіне қол жұмсау әрекеттері оның девиантты мінез-құлқысымен байланысты. Осындай әлеуметтік ауытқы болып келесілер табылуы мүмкін:*
 - *пайда табу бағытындағы ауытқулар— ұрлық жасау, ұжымдық ұрлық, машинелерді айдап кету және т.б.;*
 - *агрессивті бағыттағы ауытқулар— сотқар әрекеттер, төбелес, вандализм, өз-өзін жарақаттау;*
 - *әлеуметтік-пассивті ауытқу— сабақтан қашу, үйден кету, қаңғыру, маскүнемдік.*
-

Өз-өзіне қол жұмсау әрекетіне психологиялық диагностика жасау

Өз-өзіне қол жұмсайтын адамдардың 80% өз ниеттері туралы қоршаған ортаға белгі береді. Бұл ретте ақпаратты беру жолдары ұзақ болуы мүмкін.

Өз-өзіне қол жұмсау әрекетіне психологиялық диагностика жасау

- Қазіргі уақытта дағдарыс жағдайындағы жасөспірімнің өз-өзіне қол жұмсау қаупін анықтау үшін әмбебап психодиагностикалық әдіс жоқ.
 - Зерттеу әдістері:
 - 1.Отбасылық анамнезбен диагностикалық сұхбат.
 - 2 . “ПДО”тесті
 3. Розенцвейгтің фрустрациялық толеранттылық тесті
 4. Басса-Дарк тесті
-

Суицидтік мінез-құлыққа психодиагностика жасау

- Суицидент тұлғасының характерологиялық ерекшеліктері: эмоциялық салмаққа төзімділігінің төмендеуі, өзін-өзі бағалауы төмендеген, лабильді немесе жоғарылаған, фрустрациялық төзімділігі төмендеген.
 - Личконың “ ПДО” сынағы бойынша акцентуацияның тұрақсыз тұрпатын немесе оның гипертимдік, эмоциялық-лабильдік, шизоидтік эпиплетоидтік және истероидтік сипатымен тұтастықта анықтау әлеуметтік бейімсізденуінің жоғары деңгейдегі тәуекеліне және, шиеленістің тереңдеуі салдары ретінде, өзін-өзі жоюға бағытталған мінез-құлықтың дамуына көрсетуі мүмкін. Әлеуметтік бейімсіздену мен өзін-өзі жоюға бағытталған мінез-құлықтың даму тәуекелі тұлғаның дисфункциясына байланысты:
 1. Мінез акцентуациясы мен қалыптың төтенше нұсқалары.
 2. Тұлғаның психоздарға байланысы жоқ бұзылулары.
 3. Тұлғаның психоздарға байланысты бұзылулары.
-

Акцентуация мен суицид түрлері

- Гипертимдік жасөспірімде – тәуекелге бейімділік, қауптерге немқұрайлылық.
- Циклотимдік жасөспірімде – субдепрессия, аффектілер, қажу белгілері, өз-өзіне зиян келтіруге деген санасыз ниет.
- эмоциялық-лабильдік жасөспірімде интрапунитивтік түрдегі аффективтік әрекеттер басым. Суицидтік мінез-құлыққа өз-өзіне бір нәрсе істеуге деген ұмтылысқа негізделген шешімді тез қабылдау тән келеді, Тағы бір факторы болып «барлығын ұмыту» ниеті табылуы мүмкін. Өзін-өзі бұзатын мінез-құлыққа жақындары мен маңызды адамдардың эмоциялық салқындығы жиі итереді.
- Сенситивтік жасөспірімдер өзінің толыққанды болмауы сезімінен зардап шегуі мүмкін – реактивтік торығу және күтпеген жерден жүзеге асатын суицидтік ниетінің жетілуі.
- Бұзылу күйіндегі психастеникалық жасөспірімдерге сенімсіздік тән, олар жауапкершіліктен, әлеуметтік мәртебесі зиянының тиюінен корқалды.

- Шизоидтік акцентуациясы бар балаларға допинг қолдану тін келеді.
 - Эпилептоидтік акцентуациясы бар жасөспірім, аффект салдарынан абайлық шегінен шығып кетуі мүмкін. Жалғыздық немесе тығырыққа тірлген жағдайда агрессиясы өз-өзіне тиюі мүмкін. Олар жиі, кейде мазохистік пиғылмен өзін-өзі жарақаттайды, күйдіреді. Масаюлар жиі өз-өзін ұстауды жоғалта отырып, дисфориялық тұрпатта өтеді. Құмар ойындарының қатысушылары. Нашакорлар мен токсикомандар арасындағы басым бөлігі.
 - Истероидтік жасөспірімдер демонстративтік суицидтерге бейім келеді.
 - Тұрақсыз акцентуациясы бар жасөспірімнің барлық қызығушылықтары рақаттануға бағытталған.
 - Конформдық жасөспірім суицидті серіктестік үшін де жасауы мүмкін.
-

Психодиагностика

- Розенцвейгтің фрустрациялық төзімділікке прожективтік сынағы бойынша суицидтік қаупі бар деп жауап әрекетінің экстрапунитивтік бағыты басым эго-қорғанушы және қажеттілікті-табанды түрлерін (манипулятивтік суицидтерде) , сонымен қатар, топтық конформдығы коэффициенті (GCR) төмендерді есептеуге болады.
 - Басс-Дарки тәсілі бойынша агрессияны білдіру тәсілі былай көрінеді: бірінші орында “вербалдық агрессия” тұр, екінші орынды “дене агрессиясы” мен “ашуланшақтық” бөлісіп тұр, ал үшінші орында - “кінә” тұр.
 - Люшер сынағы эмоциялық күйді анықтау мақсатында қосымша тәсіл ретінде қолданылуы мүмкін.
-

**“Суицидтік адам өзінің
психологиялық қаңқасын тірі
қалған жақындарының
сандығында қалдырады”.**

Эдвин Шнейдман

**Өз-өзіне қол жұмсаған әрбір адамның
айналасында орта есеппен алғанда оның
өлімі ауыр жан жарақаты болып қалған 6
адам бар.**

**Назар аударғаныңызға
рақмет!**
