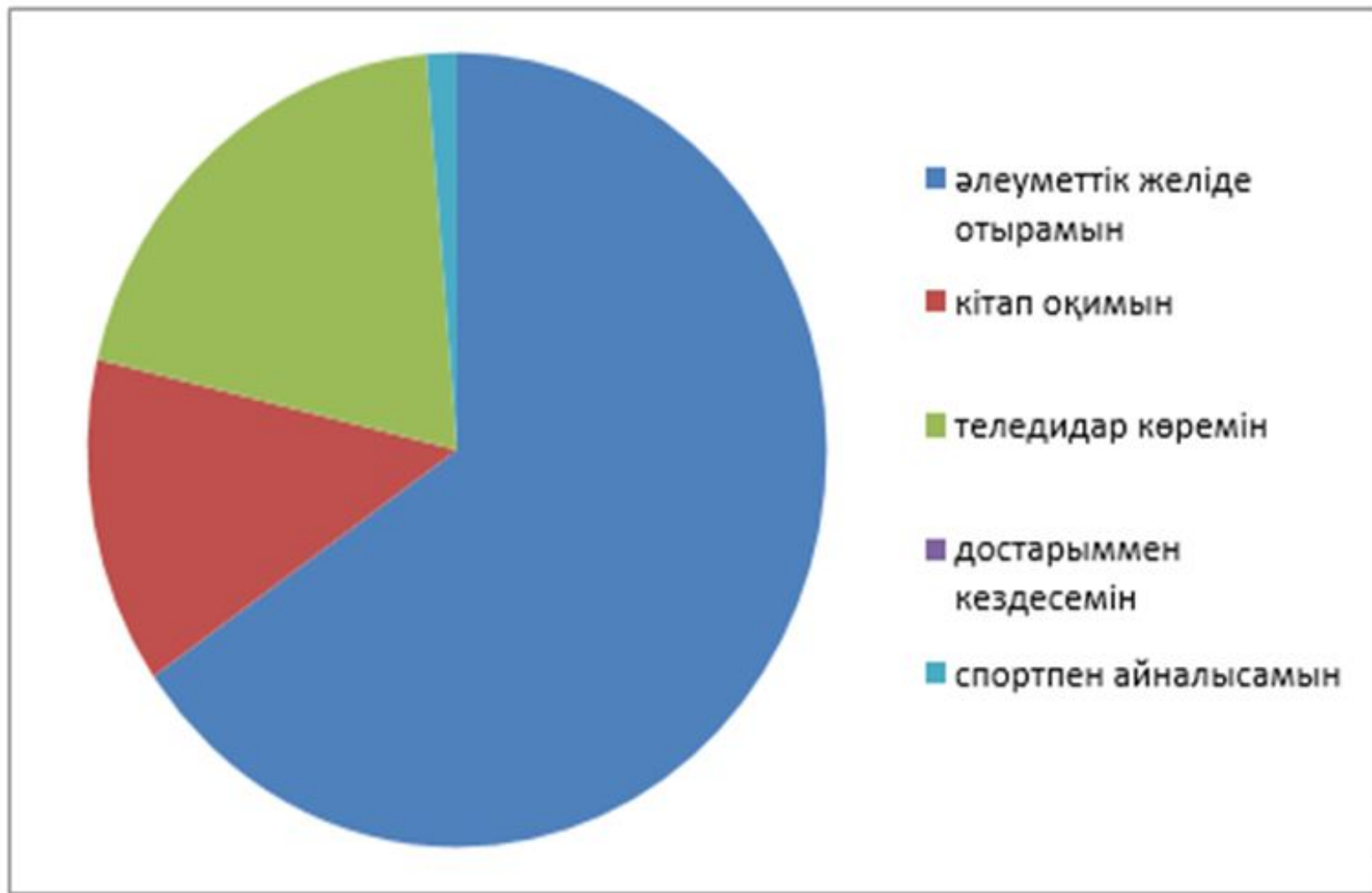


Өмір-қымбат сый

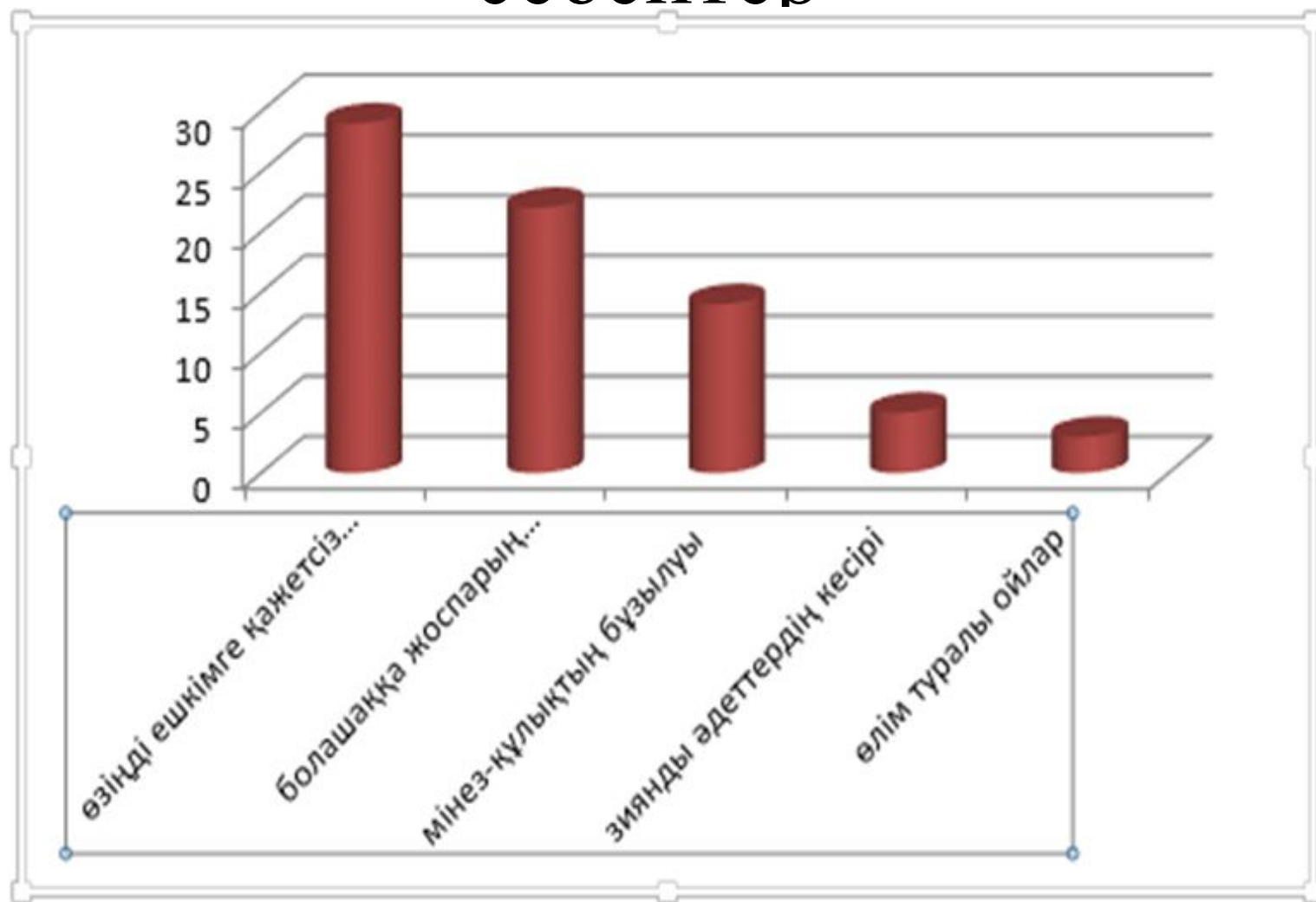
Жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсау **себептері:**

- 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

«Дегдар» қоғамдық келісімді қолдау қорының 2015 жылы 12-25 жас аралығында алған сауалнамасы

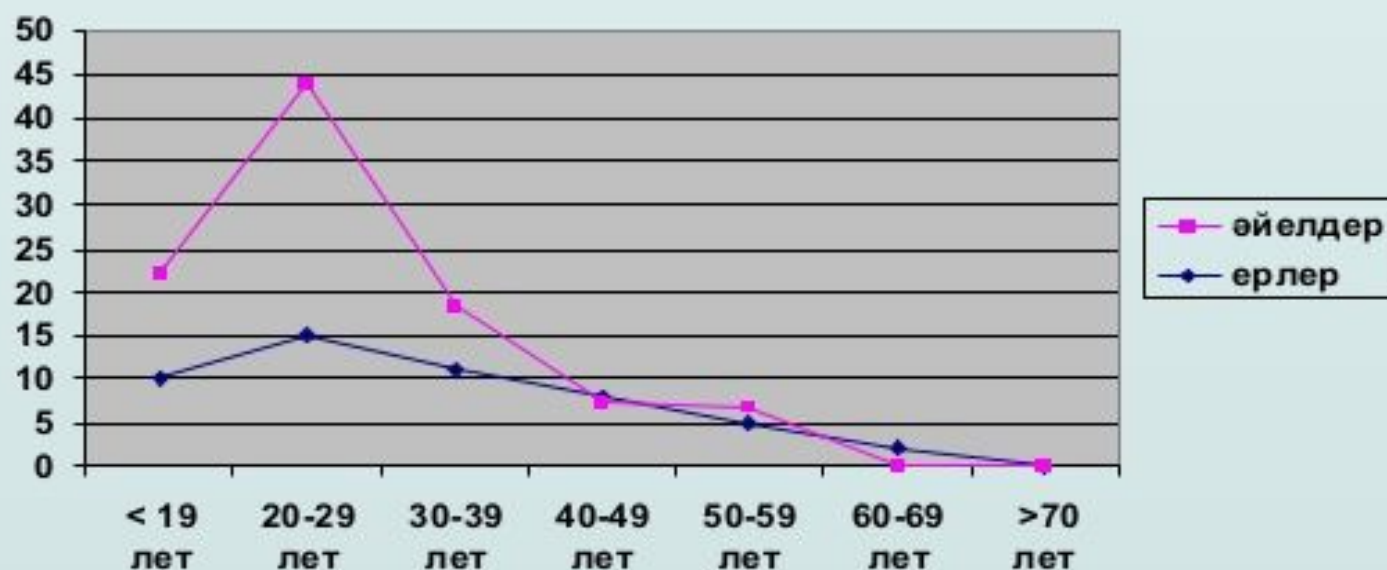


Сиуцидке алып келетін себептер



**10 қыркүйек - Суицидтің
алдын алатын Дүниежүзілік
күн деп жарияланды**

Суицидтік әрекетке барудағы гендерлік және жас ерекшелік айырмашылықтары



Суицидті іс-әрекеттің типтері

Демонс-
тративті

Көбіне тамырын кесу, улы емес дәрілерді ішу түрінде көрінеді,

аффективті

Эмоцияның әсерінен өзіне қатты зиян келтіруі. Улы дәрілерді көп мөлшерде ішу, асылу.

шынайы

Мұндай жағдайда адам өмірден түңіледі, үнемі көңілсіз жүреді. Өмір сүрудің мән-маңызын жоғалтады. Ақыры өзіне-өзі қол жұмсауға бел байлайды.

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 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.

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

Эдвин Шнейдман

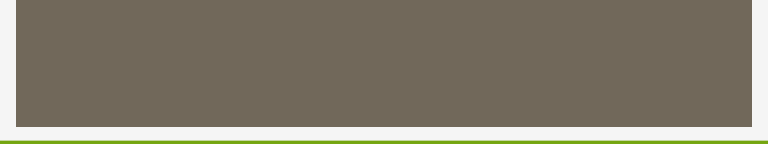


**Өз-өзіне қол жұмсаған әрбір адамның
айналасында орта есеппен алғанда оның
өлімі ауыр жан жарақаты болып қалған 6
адам бар.**



Нік (Ніколас) Вуйчич
(ағылш. Nicholas James
Vujicic) – кәсіби
мотивациялық оратор,
сирек кездесетін синдром
тетра-амелия деп
аталатын ауру түрімен
туған. 1982 жылы 4
желтоқсанда
Австралияның Мельбрун
қаласында дүниеге
келген.

- Сонымен қатар бүгінгі таңда әлемнің 5 құрлығы мен 70-тен астам мемлекетін аралап, жарымжан жандар үшін қандай жағдайда да өмір сүру керек екендігі жайында баяндамалар оқыған. Әлемнің елдерін аралап мектептер мен университеттерде өнер көрсетіп, көптеген адамдардың жүрегіне үміт отын ұялата білген Ник Вуйчич жастардың өмір мәнін түсінулеріне түрткі болған атақты тұлға. Аяқ жағындағы кішкене саусақтары көмегімен компьютерде 1 минутта 43 сөз теру арқылы өзінің өмірі және мүгедек жандардың жағдайы туралы «Жизнь без границ» (Life Without Limits: Inspiration for a Ridiculously Good Life) деген сияқты бірнеше кітап жазып шығарған. Сонымен қатар көптеген телешоуларға қатысқан, 2009 жылы «Цирк бабочек» («The Butterfly Circus») деген мүгедек жанның тағдыры туралы фильмге де түскен. Қолы жоқ бола тұра 1 сағатта 1749 адамды құшақтап әлемдік рекорд орнатқан болатын.



«Мен суда бетіммен тұрғым келді және бұндай қалыпта тұру қиынға соқты. Бірақ осы қысқа уақыттың ішінде мен өзімнің жерлеу рәсімімді айқын көз алдыма елестеттім. Әке –шешемнің тұрғанын... Және сол кезде мен оларға ешқандай да жандарына жара салғым келмейтінін түсіндім. Мен өзімді өлімге қимадым. Өйткені ата-анамнан көргенім тек - өзіме деген үлкен махаббат еді.»

Ник Вуйчич

«Барлығы армандаудан басталады! Я,
барлық арман орындала бермейді. Бірақ
мен өз армандарына қол жеткізген көп
адамды көрдім. Сондықтан
армандаңыздар! Және арманыңыз үлкен
болсын!»

Ник Вуйчич

Көмектесу үшін не істеуге болады?

Болатын қауіптің белгілерін іздеңіз: өзіне-өзі қол салуға әрекеттенген суицидтік қорқытулар, депрессиялар, жүріс-тұрысындағы немесе мінез-құлқындағы айырықша өзгерістер, сонымен қатар ақырғы тілек-талаптарын білдіруге әзірлену. Шарасыздық пен үміті үзілгендіктің көрініс беруін бірден байқап, жалғыздыққа ұшырап, оқшауланып қалған адам емес пе екенін анықтау керек.

- Суицидтік үрдісті басынан кешіргендер үшін имам, молла сияқты діни адамдар нағыз қолдаушы ретінде көмекке келе алады. Көптеген дінге қызмет ететін адамдар түсіне білетін, елгезек және сенімге лайық тамаша кеңесшілер болып келеді.
- 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.

- Сенім телефоны 54-76-03, тәулік бойы, тегін, анонимдік түрде жұмыс істейді. Суицидтік қауіп кезінде психиатрлар немесе клиникалық психологтардың көмегіне жүгінбей кетуге болмайды. Жедел психиатриялық көмек телефоны 54-76-23. Бұл мамандар өздерінің білімі, білігі және психотерапиялық ықпалы арқасында адамның құпиялы сезімдерін, қажеттіліктерін және күтілетін тілектерін түсіне білетін керемет қабілеттерге ие.
- Кейде суицидке бейім адамдарға көмектің жалғыз таңдамалы жолы ретінде егер жағдай тым қиын болса психиатриялық ауруханаға емделуге жатқызу болып табылады. Кешіктіру қауіпті болуы мүмкін; ауруханаға жатқызу ауру адамға да, оның отбасына да жеңілдік беруі мүмкін.

