***«Суицид»****латын тілінен алынған «Өзін-өзі өлтіру,өзіне қол салу» деген мағынаны білдіреді. Тағы бір синонимдік мағынасы  адамның өзіне-өзінің қиянат жасап, өз өмірін қиюы . Қазіргі таңда өзіне-өзі қол салу мінез-құлқы біржақты патологиялық тұрғыдан қарастырылмайды. Бұл әрекет көп жағдайда есі дұрыс адамның мінез-құлқы. Сонымен бірге, өзіне-өзі қол салуға қатысты әрекет мінез-құлықтың бұзылу формасының ең шегі.*

*Өз өмірін қиюға бағытталған саналы ерікті түрдегі әрекет қазіргі таңда бүкіл жаһандық қоғамдық мәселеге айналып отыр. Бүкіл әлемдік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша әлемде жылына шамамен 10-20 милион адам суицид жасауға бекінеді. Олардың бір миллионға жақыны жарық дүниемен қош айтысады. Еуропалық елдерде өзін-өзі өлтіру,адам өлтіруге қарағанда шамамен үш есе асып түседі екен. Өз-өзіне қол салу деңгейі,көптеген авторлардың пікірі бойынша, салыстырмалы тұрақты ұлттық көрсеткіш болып табылады.*

***Қазақстандағы суицид***

*Қазіргі кезде Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымының дерегі бойынша Қазақсатан елдегі азаматтарының өз өмірлерін қиюы бойынша әлемде үшінші орынды алады. Ал осыдан үш жыл бұрынғы деректер бойынша Қазақстан бесінші орында болған. Ол кезде орта есеппен 100 000  адамға шаққандағы суицид жасаушылардың саны 30 адамды құраған. ДДСҰ-ның соңғы мәліметіне сүйенсек, әлемде жыл сайын бір миллиондай адам өзін-өзі өлтіреді. Бір миллион адамның 8 мыңы қазақстандықтардан тұрады. Бұл дегеніміз әр бір сағат сайын бір қазақстандық суицид жасайды дегенді білдіреді.*

*Елдегі мұндай ахуал жаңадан пайда болған үрдіс емес. Суицид жасаушылар сонау Кеңес заманынан бері бар. Ол кездің өзінде жыл сайын 4-5 адам өз-өздеріне қиянат жасап, масқара өліммен өмірлеріне нүкте қойып отырған. КСРО және әлем бойынша суицид жасаушылардың саны жағынан Қазақстан сол кездері-ақ алдыңғы қатарлы орындардан көрінген. Бір өкініштісі, суицид жасаушылардың басым бөлігі –****еліміздің болашағы****деп санаған жас буын өкілдері. Мұндай қара өлімге тап болған адамдардың небары 2-5% ғана Жүйке-неврологиялық диспансерде тіркеуде болған.*

*Сонымен,  өзіне-өзі  қол салу мінез-құлқы және сыртқы жоспарда көрініс табады. аяқталған  суицидті біріктіреді.****Өзіне қол салу әрекеті****дегеніміз – саналы түрде өз өмірін  қандай да бір жолдармен қиюға бағытталған, бірақ соңы өліммен аяқталмаған іс-әрекет..Өз өмірін қиюға немесе басқа мақсатқа бағытталған әрекет****қайтымды****немесе****қайтымсыз****болуы мүмкін.****Аяқталған суицид****деп- өлімге әкеліп соққан әрекетті айтамыз. Өзіне қол салу көріністері арқылы өзіне суицидтік ойларды, түсініктерді, көрністерді, күйзелістерді, сондай-ақ суицидтік тенденцияны, олардың арасынан түпкі ой мен ниетті айқындауға болады.*

***Суицидалдық ниет****- түпкі ойға ерік компоненті қосылған кезде шығады, яғни, шешім сыртқы мінез-құлық әрекетіне көшуге дайын болу кезеңі.*

*Өзіне -өзі қол салу негізгі****3 топқа бөлінеді****: шынайы, демонстративтік және жасырын.*

***Шынайы  суицид****(шындығында да өзін-өзі өлтіргісі келетін адам)****–****Қашанда жабырқау дағдарыстық жағдай немесе өмірден бас кешу жайлы ой, өмір сүрудің мәні жайлы ойланып күйзелу жатады.*

***Демонстративтік  суицид –****өлуге деген ниетпен байланысты емес, қайта өз проблемасына назар аудатудың әдіс-құралы болады, көмекке шақырады.*

***Жасырын суицид****- өзін-өзі қол салу  мінез-қылығының бір түрі. Бірақ қатаң  мағынада оның белгілеріне жауап бермейтін, сонда да сол бағыт пен қорытындыға ие болады. Бұл іс-әрекет көп жағдайда қауіп-қатер деңгейінің жоғарғы ықтималдылығымен ұштасып жатады. Көп жағдайда бұл мінез-құлық тәуекелге негізделіп өмірден өтуден гөрі өліммен ойнауға көбірек ұқсайды. Бұндай адамдар өмірден өтудің ашық түрін таңдамай суиидалдық шартты мінез-құлықты қалайды. Бұларға автомобиль жүргізудің қауіпті түрі, спорттың эстремальдық қауіпті түрлерімен айналысуы,ерікті есірткілерді пайдаланумен, ішімдікті қолданумен, сондай-ақ өзін-өзі оқшаулау жатады.*

*А.Г.Амбрумова өз ойын былай білдіреді «Өзін-өзі өлтіру шынайы суицид, сондай-ақ өзін-өзі өлтіруге әрекет аяқталмаған суицид»*

*Ал А.Е.Личконың пікірі бойынша суицидалдық мінез-құлық жасөспірімде****демонстративті, аффекті және шынайы****болып келеді.*

*Мына мінез-құлық әрекеттеріне байланысты:*

*Біріншіден, ол демонстративтік- байбаламдық мінез-құлқын бөлектеді, екіншіден,**оның пікірі бойынша өзін-өзі зақымдау мен қандай да бір дене мүшесіне жарақат салу, зақымдаумен шектеледі. Үшіншіден, мұндай мінез-құлықтар айналып келегенде бақытсыз жағдайдың құрбаны болуға әкеліп соғады.*

***Суицидалдық мінез-құлық жас айырмасына қатысты да болады.****Мысалы, өмірдің кризистік кезеңдері, жастық шақ, кәріліктің басталуы және т.б.*

*Жан күйзелісіне шынай алмау, жағдайдан шығудың жолын таппау, үмітсіздікке бой алдыру мен жеке басының дағдарысы, проблемада байланыпқалу-осының бәрі айналып келгенде таңдауды тарылтып, өзін-өзі қол салуға итермелейді.*

*Жасөспірім кезеңде суицидалдық мінез-құлықтың кейбір өзгешеліктері болады. Жасөспірімдер арасында ересек балаларға қарағанда өзін-өзі өлтіруге әрекет жасау жиі кездеседі. Бірақ олардың азғана бөлігі өздерінің қойған мақсатына жетеді. Суицидалдық мінез-құлық бұл жаста көп жағдайда демонстративтік сипат, сонымен бірге байбаламдық сипат алады. А. Е. Личконың көрсеткеніндей, тек қана жасөспірімдердің 10 пайызы ғана шынайы өлгісі келетін ниет білдірсе, ал 90 пайызы көмекке шақырған жанайқай.*

*А.Е.Личко,А.А.Александров 14-18 жас аралығындағы жасөспірімдерді сынақ-зерттеден өткізіп, мынадай қорытындыға келген. Психикалық өзгерістердің  біршама артуы байқалады, мысалы****депрессия****. Балалар депрессиясының белгілеріне әрбір ұсақ түйекке мән берушілік, іш пісу мен шаршағандық сезімдері,айтқанды тыңдамау мен айқай-шу, жанжал көтеруге дайын тұрушылық,ішімдік пен есірткіні пайдалану жатады.*

*Жас кезде көбінесе, мұндай мінез-құлықтар көп жағдайда жеке бас қарым-қатынастармен,мысалы, бақытсыз махаббатпен тығыз байланысты болып, депрессияға ұшырауға бейім келеді. Депрессияның деңгейі көп жағдайда суицидалдық қорқыныштың шынайы көрсеткіші болып келеді. Жалпы айтқанда, жасөспірімдер арасындағы суицидалды мінез-құлыққа өз құрбылары мен ата-аналары арасындағы жеке қарым-қатынастардың да ықпалы әсерін тигізеді.*

***Қазіргі кездегі суицидтің себептері***

*Әр суицидтің шығу себебі бар. Бірақ көп жағдайлардағы себеп ондай адамдардың****иманының болмауы мен өмірдің қиыншылықтарын дұрыс түсінбеу****лерінде болады. Бұлар басты себептері. Ал басқа себептердің барлығы осы басты себептерге тікелей тәуелді. Мысалы,****сүйген қызымен ұрысып, немесе аралары ажыраған****жігіттің өзін-өзі өлтіруіне санасы ояу адам баласы үшін ешқандай ақылға қонымды себеп жоқ. Ақымақтықпен өз өмірін қияды.*

*Қаржылық жағдайлардың әсері де кей адамдар үшін суицидтің тудырушы күші болып табылады. Алайда, қаржылық қиындықтар басты себеп емес. Егер ондай қиындықтарға шыдамай өз-өзін өлтіру белең алса, онда әлемнің тең жартысы қырылып қалады емес пе?! Қиындық кімде жоқ дейсіз?! Демек, иманы мен өмірге деген көзқарасы дұрыс емес болған адам ғана мұндай уақытша қиындықтарға төзе алмай, еңдұрыс жол ретінде суицидті таңдайды.*

***Ренжу****. Кейде жасөспірімдердің арасындағы суицид ата-анасына ренжудің салдарынан болады. Бірақ сондай ардақты жандарға ренжіп өзін-өзі өлтіру де жан дүниесінде кемістігі бар адамның істейтіні болса керек.*

***Қателік****. Өмір болғаннан соң қиындығы мен қызығы қатар жүреді. Қателіктерге ұрыну барлығымыздың табиғатымызда бар нәрсе. Қандай қателік жасасақ та суицидпен шешімін табуымыз дұрыс емес. Сүрінбейтін тұяқ жоқ.  Ата-анасынан қорқып қателігін жылы жауып қою мақсатында өлімге бару көзі ашық, көкірегі ояужандардың істейтін әрекеті емес.*

*Әр адам табиғатынан талантты болып туады. Дегенмен, оның әрі қарай дамуы әр түрлі. Сөйтіп адамдар қабілеті әрі қарай әр түрлі дамиды. Оған отбасы, жолдас, мұғалім, кейде кездейсоқ жағдай және т.б. әсер етеді. Әр нәрсенің өз сағаты бар. Дегенмен, уақытты күттіріп жата беру қажет пе? Жоқ, қазіргі өскелең өмірде жатып алуға, уақытты жоғалтуға болмайды. Олай болса, сіз өзіңізге-өзіңіз сеніңіз. Жұмысты бастар алдында, сіз мен жеңемін, жұмысымның дұрыстығын дәлелдеймін деп бастаңыз. Сонда жұмысыңыз жеңіспен аяқталады. Әр адам өз-өзіне дұрыс бағдарлама беруі қажет.*

*Бисен Жәникешев атындағы жалпы білім беретін орта мектебі*

***Кәмелетке толмағандар арасында суицидтің алдын-алу***

Дайындаған: Тлепова А.Е., психолог