

## БӨЛІМ: БАЯНДАМАЛАР

## Суицидтік мінез-құлықты алдын алу

ЖАРИЯЛАНДЫ  
19.04.2019СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/55985/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

## СУИЦИДТІК МІНЕЗ ҚҰЛЫҚТЫҢ ӨЗІНДІК ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ МЕН СЕБЕПТЕРІ

Суицид дегеніміз өз өзіне әдейі жарақаттау арқылы өлім себебіне алып келетін жағдай. Тағы бір синонимдік мағынасы қасақана өз өмірін қию. Суицидалдық ниет — түпкі ойға ерік компоненті қосылған кезде шығады, яғни, шешім сыртқы мінез-құлық әрекетіне көшуге дайын болу кезеңі.

Өзіне-өзі қол салу негізгі үш топқа бөлінеді: нағыз, демонстративтік және жасырын.

Нағыз суицид — қашанда жабырқау дағдарыстық жағдай немесе өмірден бас кешу жайлы ой, өмір сүрудің мәні жайлы ойланып күйзелу жатады.

Демонстративтік суицид — өлуге деген ниет пен байланысты емес, қайта өз проблемасына назар аудартудың әдіс-құралы болады, көмекке шақырады.

Жасырын суицид — өзіне-өзі қол салу мінез-құлығының бір түрі. Бірақ қатаң мағанада оның белгілеріне жауап бермейтін, сонда да сол Бағытпен қорытындыға ие болады. Бұл іс-әрекет көп жағдайда ықтималдығымен ұштасып жатады. Көп жағдайда бұл мінез-құлық тәуекелге негізделіп өмірден өтуден гөрі өліммен ойнауға көбірек ұқсайды.

Депрессияның бірнеше түрі бар:

1. Депрессиялық дүрбелең. Бұл кезде адам өзін қоярға жер таппай, қатты мазасызданып, бір нәрсе айтса көзіне жас келіп қатты қайғы-мұңға түседі.
2. Ипохондриялық депрессия — адам неше түрлі аурудың белгісін сезініп өзін «аурумын» деп есептеп, қайта-қайта дәрігерге қарала береді.
3. Альтруистикалық өлім-ұзаққа созылған ауру мен шизофрения адамды тек өзі ғана емес, барлық жақын туыстарының да тірі жүруінің қажеті жоқ деген ойға келіп, айналасындағыларға қауіп төндіретін кезі.

### Сырдың суы келмейді сирағынан

Махаббат және қан. Кез-келген жастағы суицидтік ойлар мен өзіне-өзі қол жұмсаудың ең жиі кездесетін себебі – сәтсіз махаббат. Егер ересек адамның қарама-қарсы жыныспен қатынаста, соның ішінде сүйіктілерімен ажырасу мен көңілі қалуда да үлкен тәжірибесі бар болса, жасөспірім үшін алғашқы махаббат бар ынтасымен берілген сезім. Сондықтан да шексіз қадірлейтін адамымен қатынасы қалыптаспаса, ары қарайғы өмір мәнін жоғалтады. Сондықтан, ата-анасының келтірген дәлелдерінің қайсысында, жасөспірімнің бар өмірі алда екендігі, оның шынайы махаббаты анағұрлым кейін болатыны да құлағына кірмейді. Өйткені оған нақ қазір өте ауыр және еш мағынасы жоқ, әрі оның бұнымен күресуге дәрмені жоқ. Жасөспірімнің оны меңгеруде тәжірибесі жоқ, оған ары қарай бұдан да нашар болатындай көрінеді, көбісі ата-аналарын ренжітпейміз деп өмірден кетуге асығады. Сондықтан жасөспірімнің ашу, ызасын байқасаңыз оған көңіл аударып, сөйлесуіңіз керек.

### Анама қасақана

Өзіне-өзі қол жұмсау әрекеттерінің көпшілігі – өзіне ата-аналары мен жақын достарының назарын аудару мақсатын көздейді. «Нағыз» өзін-өзі өлтірушіге айқай-шудың қажеті жоқ, ол көзге түспей, елеусіз кетуге тырысады. Қыр көрсететін суицид әдетте әртүрлі атрибуттармен жабдықталады: көңіл босатар қоштасу хаты, көзге түсетін жерде жатқан таблеткадан босаған ашық түсті шиша, мұнтаздай макияж. Мұндай өзін-өзі өлтірушілер еш уақытта ауырлықпен немесе жарақатпен байланысты өмірден кету әдісін таңдамайды. Оларға өмірден өткен соң, айналасындағылардың өлген адамға деген жиіркенішін емес, әділетсіз қарым-қатынастарына өкінуін тудыруы үшін қалай көрінетіндігі маңызды. Өзіне-өзі қол жұмсау әрекеті назар аудару мақсатымен жасалғанына қарамастан қайғылы нәтижеге ие. Кейбір жасөспірімдер өз-өзіне қол жұмсаудан аулақ, бірақ есептен жаңылысады, енді кейбірі жерлеу рәсімінде анасы жылап-еңіреп, өзінің дұрыс еместігін мойындағаннан кейін, табыттан шығып, қайта келісімге келу мүмкіндігі болмайтындығын аяғына дейін сезінбейді. Әдетте, суицидтік әрекетке барар алдында жасөспірім жақындарын өзіне-өзі қол жұмсау мүмкіндігімен қорқытып, қандайда талаптар қояды. Бұл қоқанлоққыларды ескермеуге болмайды. Ашуланып, «әлсіз» жерінен ұстауды ұйғарып, жасөспірім ойға алған ісін жүзеге асыруы мүмкін. Онымен ымыраға келіп, оның пікіріне құрмет көрсетіп, барлық дау-дамай, кикілжіңді қалай шешуге болатынын көрсету керек.

### Балаңыздың өзіне-өзі қол жұмсау жайлы ойлап жүргенін қалай білуге болады.

Ол депрессиялық жағдайда, күні бойы төсектен тұрмайды, жылайды, ешнәрсе жемейді және ешкіммен сөйлескісі келмейді. Бұл жағдайда «не болды» деген сұраққа жауап алуға тырысудың қажеті жоқ. Балаға егер ол сізбен сөйлескісі келсе, қай кезде де тыңдауға және түсінуге дайын екеніңізді айтыңыз, тіпті ол қорқынышты, ұнамсыз, ұятты туралы болса да. Оны қараусыз қалдырмауға тырысыңыз. Дене түйсігі арқылы жалғасу өте маңызды: оны арқадан қағыңыз, құшақтаңыз, сүйіңіз.

Ол егер жоғалып кетсе, барлығына да жеңіл болатындығы туралы жиі айтады. Оған қарама-қарсыны дәлелдеу қажет, оған деген өзіңіздің сүйіспеншілігіңізді және оларға оның қымбат екені туралы айту керек.

Бала айнаға қарауды қойды әрі өзін «топас», «ұсқынсыз», «семіз» және т.б. деп атап, айтуға ұялмайтын болды. Оны сен сұлусың деп иландырудың қажеті жоқ, одан да осындай ұзын мұрынмен немесе толық аяқтармен жетістіктер мен атаққа қол жеткізген танымас адамдарды мысалға келтіріңіз.

Ол бұрын өзін қызықтырған нәрселердің бәріне қызығушылығын жоғалтты.

Ол суицидке арналған сайттарды қарайды. Баламен өзіне-өзі қол жұмсау тақырыбында ашық сөйлесу қажет.

Бала сізден немесе сіздің жақын туыстарыңыздан өз өмірлерін өзіне-өзі қол жұмсаумен аяқтай алар ма едіңіз деп сұрайды. Бұл жағдайда онымен суицидке деген өзіңіздің пікіріңізбен ашық бөлісіп, баланың мақсаты бойынша алаңдаушылығыңызды айтыңыз.

Ол өзіне залал келтіріп, жанға тигізеді – денесін тілімдеп, шашын жұлады – өзін жақсы білу үшін деген желеумен. Бұл өте қауіпті жағдай, тіпті балана одан жанды ауыртқан қорқыныш ұстап қалған суицидтік әрекет болуы да мүмкін. Онымен өз күдіктеріңіз жайлы сөйлесіп, бірге психологқа баруды ұсыныңыз.

Ол кейбір дәрілерді мөлшерден тыс пайдаланудың салдарларымен немесе адам жетінші қабаттан секіріп кетсе не болатындығына қызығушылық танытады. Бұл жағдайда адамды күтіп тұрған азап туралы айтыңыз және міндетті түрде бұл сұраққа жауаптың ол үшін не себепті маңызды екендігін анықтаңыз.

Бала, егер ол қайтыс болса, сіздің қанша уақыт қайғыратыңызды сұрайды. Бұл жағдайда оған, бұның сіздің өміріңізде болуы мүмкін ең үлкен қорқыныш қауіп екендігін айтыңыз.

Егер баланың өмір сүргісі келмесе, оған не айту керек

Өзіне-өзі қол жұмсау шегінде тұрған адам өзін толық оқшауланған жағдайда сезінеді әрі оның қайғы-қасіретін ешкім де түсінбейді деп санайды. Сондықтан, жасөспірімге бірінші кезекте оны қаншалықты жақсы көретіндігіңізді туралы және «онымен бірге болуға, оны барлық жағдайда қолдауға» дайын екеніңізді айту қажет.

Қанша ауыр болса да, оның өмір сүруді немесе өлімді таңдауға құқы бар екенімен келісіңіз. «Өзіне-өзі қол жұмсаудан дінге, адамгершілікке шақырып», парыз және басқа факторларды алға тартып, бас тартуға шақыруға әрекеттенбеңіз. Жасөспірім өз өмірі үшін жауапкершілікті сезінуі тиіс, сондықтан өмір сүруге деген шешім оның өзінің шешімі болып қалуы тиіс.

Егер бала өзіне-өзі қол жұмсау мүмкіндігін азаппен ойласа, яғни оның өмір сүргісі келеді. Оған бұл жайлы, өлімді «адамды қақпанға алдап түсіруші» және «азаптан бір сәтте арылуға азғыратын ішкі жау» ретінде көрсетіп, барлығын айтыңыз. Тіс ауруымен аналогия келтіріңіз. Бұл адам төзгісіз әрі бітпейтіндей көрінеді. Бірақ тісті емдеткеннен кейін ауру туралы өте тез ұмытасың. Егер біраз уақыттан кейін жеңілдікті сезінетін болсаң, өзіңді өлтірудің ақымақтық екеніне иландыр.

Ашық болыңыз. Өзіңіздің жасөспірімдік күйзелістеріңіз бен оны қалай жеңгендігіңіз жайлы айтыңыз. Баланың жағдайды амалсыз, лажсыз деп санап, өзіне-өзі қол жұмсауды ойлап жүргенін ұмытпаңыз.

Жасөспірімнің санасы өз өмірінің бір сәтін түсінуге дейін тарылған. Оған келешекті көрсету қажет, мысалы: «15- жасар өзіңді өлтіре отырып, сен 20- жасар, 40- жасар өзіңді, өзіңнің балаларыңды, немелеріңді өлтіресің».

Одан өзіне-өзі қол жұмсау туралы естігенде қандай жан күйзелісі мен қорқынышты сезінетініңізді мойындаңыз. Оның өлімінің, оның қазіргі шегіп жүрген қайғы-қасіретіне еш кем емес, оны сүйетін бірнеше ондаған адамдардың қайғы-қасіретін тудыратынын айтыңыз. Олардаң азап, қасірет шеккенін қалай ма, соны сұраңыз.

Жасөспірімге нақты көмек ұсыныңыз. Әрине, сіз оның проблемасын шеше алмайсыз, бірақ онымен қала сыртына бірге шығып, оның жағдайды ауыстыруына ықпал ете аласыз.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1.

С.Әбенбаева. Тәрбие теориясы мен әдістемесі. Алматы, «Дарын», 2004

2.

А.О.Пинт. Ата-ана бұл сіздер үшін. Алматы, «Мектеп», 1979

3.

Ж.Қоянбаев. Семья және балалар мен жеткеншектер тәрбиесі. Алматы, «Рауан», 1990.

4.

Жасөспірімдер арасындағы өзіне-өзі қол жұмсаушылық әрекеттерінің алдын алу // Алтын ұя, 7 мамыр 2009ж.

5.

Жасөспірімдердің мінез-құлықтарындағы ауытқушылықтың сипаты // Таптым-таптым –эврика, №4 2009ж.

6.

Суицидтік мінез-құлық психологиясының ерекшеліктері // Сыныптағы тәрбие №1 2009ж.

7.

Жасөспірімдік кезеңдегі суицидтік әрекеттің себептері // Тәрбие құралы №4 2008ж.

**КМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.