

**Кімге:** Батыс Қазақстан облысының білім басқармасына  
**Автордың аты-жөні және лауазымы:** Сырым ауданының білім беру бөлімінің бас маманы Куанбаева Гулнур Альбековна  
**Күні:** 16.10.2024 ж.

## **АНАЛИТИКАЛЫҚ ЖАЗБА**

**Тақырыбы:** Суицидтің алдын алу

**Кілт сөздер:** суицид, жастар, жасөспірімдер

**Кіріспе**

**Негізгі бөлім**

**Ұсыным**

**Қорытынды**

**Пайдаланылған дереккөздер тізімі**

### **Кіріспе**

Суицид – адамның өзіне-өзі қол жұмсауы, яғни өз өмірін қасақана тоқтату әрекеті. Бұл күрделі және ауыр мәселе болып табылады, оның түпкі себептері психологиялық, әлеуметтік, экономикалық және биологиялық факторлармен байланысты болуы мүмкін. Суицидке қатысты жағдайлар әртүрлі болуы мүмкін, бірақ көбіне адамның қатты психологиялық ауыртпалық, үмітсіздік және жалғыздық сезімімен күресуге тырысуынан туындайды.

### **Негізгі бөлім**

#### **Суицидтің негізгі себептері:**

1. Психикалық денсаулық проблемалары: Депрессия, мазасыздық, шизофрения, биполярлы бұзылыс сияқты аурулар суицидтік ойлардың басты себептерінің бірі болып табылады.

2. Қарым-қатынас қиындықтары: Отбасылық немесе романтикалық қатынастардағы мәселелер, жалғыздық, жақын адамдармен жанжалдар адамның эмоционалдық жағдайына қатты әсер етуі мүмкін.

3. Жеке өмірдегі қиыншылықтар: Жұмыстан айырылу, қаржылық қиындықтар, әлеуметтік оқшаулану немесе денсаулық жағдайының нашарлауы да суицидке итермелеуі мүмкін.

4. Травматикалық тәжірибелер: Физикалық, эмоционалдық немесе жыныстық зорлық-зомбылық, соғыс немесе ауыр жағдайлардан кейінгі психологиялық жарақаттар да үлкен әсер етеді.

5. Есірткі және алкогольді теріс пайдалану: Нашақорлық пен алкогольизм адамның психологиялық жағдайын одан әрі нашарлатып, қауіпті мінез-құлыққа апаруы мүмкін.

## **Суицидтің алдын алу:**

1. Психологиялық көмек алу: Суицид туралы ойлар пайда болған жағдайда дереу кәсіби психологқа немесе психиатрға жүгіну өте маңызды.

2. Қарым-қатынасты нығайту: Жақын адамдармен сенімді қарым-қатынас орнатып, өз сезімдерімен бөлісу үлкен көмек бола алады.

3. Кәсіби қолдау жүйелері: Суицидтің алдын алуға арналған арнайы қызметтерге (психотерапия, дағдарыс орталықтары) жүгіну маңызды.

4. Қауіп-қатер белгілерін тану: Суицидтің алдын алу үшін оның ерте белгілерін байқау керек. Олар көбіне адамның оқшаулануы, өмірге қызығушылықтың жоғалуы, өзін кінәлі немесе пайдасыз сезінуі сияқты көріністерден басталады.

5. Қоршаған ортадағы қауіпсіздік: Өзін-өзі жарақаттауға арналған құралдарға қол жеткізуді шектеу, мысалы, қауіпті заттарды немесе дәрі-дәрмектерді жою.

Егер сіз өзіңіз немесе біреудің осындай ойлармен күресіп жатқанын сезсеңіз, дереу кәсіби көмекке жүгінген дұрыс. Суицидтің алдын алу үшін жанашырлық пен қолдау көрсету маңызды.

Қазақстанда суицид мәселесі ерекше алаңдаушылық тудырады. Суицид деңгейі бойынша Қазақстан көптеген жылдар бойы әлемдегі жоғары көрсеткіштерге ие елдердің қатарында болды. Әсіресе, жасөспірімдер мен жастар арасында суицид оқиғалары жоғары көрсеткішке жетіп отыр. Дегенмен, нақты статистика жыл сайын өзгеріп отырады.

### **Суицид статистикасы бойынша кейбір деректер:**

- Жасөспірімдер арасындағы суицид: Қазақстанда жасөспірімдер арасындағы суицид оқиғалары әлемдегі ең жоғары көрсеткіштердің бірі ретінде танылды. Әлеуметтік, психологиялық, отбасылық және білім беру мәселелері жасөспірімдер арасындағы суицидтің басты факторлары болып саналады.

- Жалпы халық арасындағы суицид: Қазақстан жалпы халық арасындағы суицид деңгейі бойынша да бір кездері әлемдегі алғашқы ондыққа кірген болатын. Әсіресе, ауылды жерлерде суицид жағдайлары жиі кездеседі.

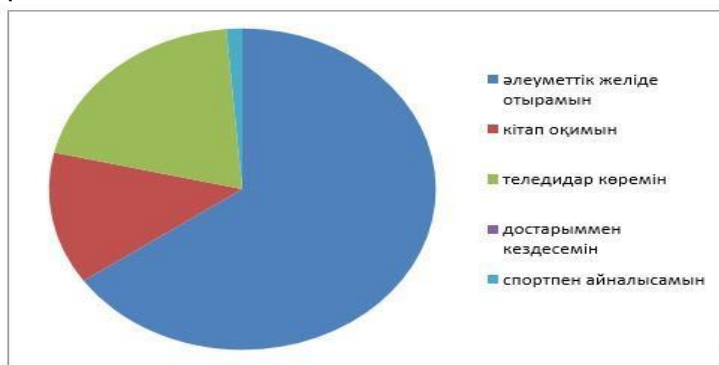
Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының деректері бойынша, Қазақстан суицидтің саны жағынан үшінші орын алады. Әсіресе, елімізде жастар арасындағы өзін-өзі өлтіру оқиғалары кез-келген басқа елден үш есе көп дейді осы ұйымның сарапшылары. Осы ретте "degdar.kz" сайты қоғамға төнген қатер - суицидтің алдын алу және кезек күттірмейтін шаралар туралы былай деп жазады. Бірақ, отандық ресми статистика мұндай мәліметтерді жарияламайтыны белгілі. Бүгінгі күні бұл қауіпті феномен қорқынышты деңгейіне жетті, өкінішке орай, суицидке

баратындардың көпшілігі 18-ге толмаған жастар. Бұл деректердің ар жағында қаншама адам тағдыры, отбасы қайғысы, елдің болашағы сияқты мәселелер тұр. Сондықтан да осындай теріс оқиғалардың себептерін зерттеп, салдарының алдын алу міндеті күн тәртібінен түспей келеді.

Әрбір адам бала кезінен алдына мақсат-міндет қойып, өмірінің басты мән-мағынасын айқындап алуы үшін болашаққа жоспар құрып, соған жету жолында ар-ожданымен үйлесімге ұмтылуы маңызды. Яғни, жас адам бірден дұрыс жолды таңдауы оның өмірге деген көзқарасы, өз өмірінің толыққанды қожасы болуға деген тілегімен, өз тағдырын өзі жасауға тырысуымен астасып жатыр. Ал, мұның бәрі оның өмірдегі қандай құндылықтарды таңдап алуына келіп тіреледі. Әлеуметтанушы-ғалымдар суицид жасау қаупінің өсу деңгейіне өмірлік құндылықтар мен әлеуметтік жағдай едәуір ықпал етеді деп есептейді. Яғни, жеке адам өзін қоғамның бір бөлшегі ретінде сезіну дәрежесіне – адамның ортаға бейімделуіне тікелей байланысты. Ғалымдар өзіне-өзі қол жұмсаудың себептері мен түрткілері адамның өмірдің мәнін жоғалтуына байланысты деп санайды. Жан-дүние құлазып, кеудесі бос қалғандай аңырып қалған адам үрей мен өзін-өзі кіналауға бой алдырады. Өзін ешкімге қажетсіз сезініп, жан жарасы тереңдей түседі. Осындай түпсіз терең шыңыраудан шығудың жолы тек өмірмен қош айтысу деп түсініп, жаңылыс қадамға баратындар жиі кездеседі.

Жалпы, суицидті дер кезінде танып, осындай теріс жайттардың алдын алу үшін жан-жақты ақпарат беру, түсіндіру, мәселенің мәніне бойлау, талдау, сараптама жасау қажеттігі сөзсіз. Осы тұрғыда «Дегдар» қоғамдық келісімді қолдау қоры суицидтің алдын алу бағытында өткізген дәрістері мен семинарлары барысында оларға қатысқан оқушылар мен студенттер арасында сауалнама жүргізілді. Сауалнаманың мақсаты – жастардың өмірге көзқарасы, айналасымен қарым-қатынасы, бос уақыттарын қалай өткізетіні жайлы ақпарат алу арқылы осы ортадағы әлеуметтік ахуал жөнінде тұжырым жасау, оған назар аудару.

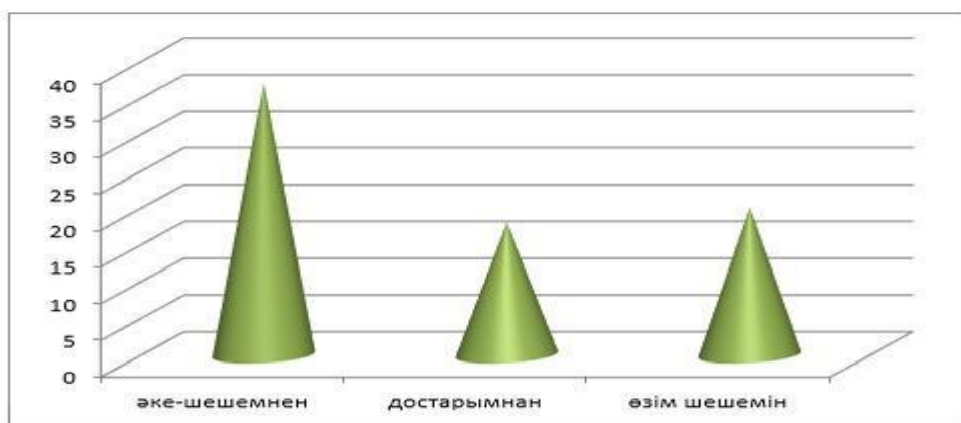
Сауалнамаға қатысушылардың негізгі жасы – 15-25 жас, ал басым көпшілігі – 67%-ы қыздар болып шықты. «Бос уақытта немен айналысасыз?» деген сұрақтың жауабын диаграмма түрінде көрсетуге болады.



Яғни, жастардың 65%-ы бос уақытын әлеуметтік желілерде өткізеді. Бұл күнделікті қарым-қатынасты әлеуметтік желілер алмастырады деген

сөз. Сауалнамаға қатысқан студент жастардың көпшілігі негізінен ата-анасының қамқорлығындағы жаста екенін ескерсек, бос уақытты өткізудің мұндай формасы мінез-құлықтың барлық түрінен, көзқарастарынан, ұстанымдарынан көрініс табады, осыдан барып ата-анамен қарым-қатынас күрделенеді десек қателеспейміз. Ал, демалыс сәттерінде теледидар көретіндер – 15%. Кітап оқытындардың 13%-ды құрағанына қарап, осының өзіне қуану керек сияқты. Бірақ, спортпен айналысатындар, өкінішке орай тым аз болып шықты (7%).

Келесі «Қиын жағдайға тап болсаңыз кімнен ақыл-кеңес сұрайсыз?» деген сұрақ бойынша сұрау салынғандардың жауаптары жастардың өмірге деген көзқарастары туралы жалпы түсінік қалыптастыруға мүмкіндік береді.



Сауалнама деректерінен көрініп тұрғандай, адамға шын көмек керек кезде, ата-анасынан ақыл сұрайтындар – 49%, достарының пікіріне жүгінетіндер – 24%. Қалған 26%-ы өз проблемасын өзі шешетіні көрініп тұр. Жастар ерекше қабылдағыш, әсерленгіш және жоғары әлеуметтік тұрғыда жылдам бейімделгіш болғандықтан, жаңа құндылықтардың пайда болуы мен бұрынғыларынан бас тартуы қоғамның басқа таптарына қарағанда, бұл өтпелі әлеуметтік топқа қатты әсер етеді. Қазіргі жастарға кез келген жолмен баю ма, әлде жаңа жағдайларға бейімделу қабілетін беретін жоғары біліктілікті игеру ме, бұрынғы моральдық-адамгершілік ережелерден бас тарту ма, әлде жаңа шынайылыққа бейімделу икемділігі ме, тұлға аралық қарым-қатынастардың шексіз еркіндігі ме, әлде табысты өмір сүрудің түрткісі болатын отбасын таңдау ма – олар үшін қайсысы құндырақ екендігін өздерінің шешуіне тура келеді.

Өмірді мағыналы өткізудің жолдары туралы сұраққа берілген жауаптар негізінен оң үрдісті көрсетті. Жастардың 95%-ы өз өмірін шығармашылық бағытта, жаңа нәрселерді үйренумен өткізуді қалайды. Бұл дүниеде адам өмірінен құнды ешнәрсе жоқ, ал, өз өмірін қиюға барудың ойластырған адамның басына ауыр жайттар, психологиялық қиындықтар тап келгені туралы түйін жасауға болады. Сондықтан, осындай «эмоциялық күйзелістерге түсудің басты себебі не?» деген сұраққа берілген жауаптар да ерекше назар аудартады. Сұрау салынғандардың 40%-ы адам өзін ешкімге қажетсіз сезінгенде осындай

шетін жағдайға барады деп санайды. Ал, 29%-ы өмірді қию – болашаққа жоспарыңның болмауының салдары деген пікірге бейіл. Әлбетте, алдына арман-мақсат қойып, соған жетуге талпынған адамның зиянды нәрселерді ойлауға мұршасы да бола бермейтіні анық.

Сондай-ақ, түрлі жағдаяттарға байланысты мінез-құлықтың бұзылуы, зиянды әдеттер, өлім туралы ойларға берілу суицидке алып келуі мүмкін деген пікірлер де бар. Осылайша, жүргізілген сауалнама нәтижелері жалпы қазіргі жастардың ортақ мінездемесі деуге әбден болады. Бүгінгі бүкіл әлем халқын шарпыған ғаламдану, бұқаралық коммуникациялық құралдардың шарықтап дамуы және басқа трендтер ең алдымен жастар өміріне орасан зор ықпал етуде. Бұл үрдістен мүлдем бас тарту әлде оқшаулану мүмкін емес, бірақ, оның теріс, жағымсыз үрдістерін неғұрлым азайту, алдын алу бағытындағы іс-шаралар ғана нәтиже бере алады. Келесі «Қиын жағдайға тап болсаңыз кімнен ақыл-кеңес сұрайсыз?» деген сұрақ бойынша сұрау салынғандардың жауаптары жастардың өмірге деген көзқарастары туралы жалпы түсінік қалыптастыруға мүмкіндік береді. Қазақстанда суицидтің алдын алу мақсатында мемлекеттік деңгейде көптеген бағдарламалар жүзеге асырылуда, соның ішінде психикалық денсаулықты жақсарту, жасөспірімдер мен жастарға көмек көрсету және қолдау көрсету шаралары енгізілген. Соңғы жылдары бұл мәселені шешу бағытында белгілі бір прогреске қол жеткізілгенімен, мәселе әлі де өткір болып қала береді. Қазақстанда суицид деңгейі бойынша нақты орын немесе рейтинг жыл сайын өзгеріп отыруы мүмкін, сондықтан нақты деректер үшін соңғы ресми статистикаға жүгіну қажет. Қазақстандағы суицидтің ресми статистикасы жыл сайын Денсаулық сақтау министрлігі мен Статистика комитеті тарапынан жарияланады. Суицид жағдайлары туралы ақпарат халықаралық ұйымдар, мысалы, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) арқылы да талданып отырады. Алайда, нақты сандар жыл сайын өзгеріп отыратындықтан, соңғы мәліметтерді ресми көздерден алу маңызды.

Жалпы Қазақстандағы суицид статистикасы:

- ДДҰ мәліметтері бойынша, 2020 жылдары Қазақстан суицид деңгейі жоғары елдердің қатарында болған. Әсіресе, ер адамдар арасында суицид көп тіркелген, бұл әйелдерге қарағанда 4-5 есе жоғары көрсеткіш.

- Жасөспірімдер арасындағы суицид: Қазақстанда 15-19 жас аралығындағы жасөспірімдер арасындағы суицидтің таралуы жоғары. Жасөспірімдерге қатысты суицид көрсеткіші көптеген зерттеулерге және халықаралық есептерге кірген.

- 2021-2022 жылдары, Қазақстандағы суицидтік әрекеттер азайғаны байқалды, бұл үкіметтің қабылдаған алдын алу шараларының әсері болуы мүмкін.

Негізгі сандық көрсеткіштер:

- Жалпы халық: Қазақстанда жыл сайын орта есеппен 100 мың адамға шаққанда 18-20 суицид жағдайы тіркеледі. Бұл көрсеткіш әлемдік орташа деңгейден жоғары, бірақ кейбір азиялық және постсоветтік елдермен салыстырғанда төменірек.

- Жыныс бойынша: Ер адамдар арасында суицид әйелдерге қарағанда әлдеқайда жоғары. Ерлердің психологиялық, әлеуметтік және экономикалық проблемалары көбінесе негізгі факторлар ретінде айтылады.

### **Ұсыным**

#### **Суицидтың алдын алу шараларын күшейту ұсыныстары:**

- Психологиялық қызметтердің қолжетімділігін арттыру: Әсіресе, ауылдық жерлерде және аз қамтылған аудандарда психологиялық көмек көрсетуге қол жеткізуді жақсарту қажет. Бұл қызметтердің қолжетімділігіне ерекше көңіл бөлінуі тиіс

- Әлеуметтік қолдау жүйелерін нығайту: Әлеуметтік оқшауланудың алдын алу үшін қауымдастық деңгейіндегі қолдау жүйелерін (мысалы, дағдарыс орталықтары) дамыту қажет.

- Дағдарыс желілері: Суицидтік ойлармен күресіп жүрген адамдарға қолдау көрсететін арнайы дағдарыс желілері және чаттар ұйымдастырылуы тиімділігін көрсетіп отыр.

### **Қорытынды**

Деректерге негізделген интервенциялар, қауіпті топтар мен факторларды дұрыс анықтау, ерте араласу және психологиялық көмек көрсету жүйесін дамыту арқылы суицид деңгейін айтарлықтай төмендетуге болады.

### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

1. «Abai.kz» сайты (Дина Имамбаеваның жазбасы)
2. «Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының» ресми сайты
3. «degdar.kz» сайты