

Кімге: Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау министрлігі

Автордың аты-жөні және лауазымы: Аружан Слямбекқызы Асенова, жетекші маман, «Абай облысы, Көкпекті ауданы әкімі аппаратының ұйымдастыру жұмысы және бақылау бөлімі» мемлекеттік мекемесі

Орындау күні: 08.11.2024 ж.

АНАЛИТИКАЛЫҚ ЖАЗБА

Тақырыбы: Қазақстандықтардың өзіне қол жұмсау мәселесі

Кілт сөздер: суицид, психологиялық көмек, әлеуметтік қолдау, психикалық денсаулық.

Суицид — бұл қоғамның әлеуметтік және психикалық денсаулығына айтарлықтай әсер ететін күрделі мәселе. Қазақстанда соңғы жылдары суицид жағдайлары жоғары деңгейде сақталып отыр, әсіресе жастар арасында. 2024 жылға қарай елімізде бұл мәселенің маңызы артып, оны шешу үшін кешенді шаралар қажет. Қазақстанның әлеуметтік және психикалық денсаулығын қорғау бойынша жүргізілген статистика мен зерттеулер суицид деңгейінің әлі де жоғары екенін көрсетеді. Қазіргі таңда суицидтің алдын алу, психикалық денсаулықты қорғау және әлеуметтік қолдау жүйелерін жақсарту — мемлекет тарапынан басты назарда тұрған мәселелердің бірі.

Қазақстандағы суицид деңгейі көп факторларға байланысты, оның ішінде экономикалық қиындықтар, психикалық денсаулық мәселелері, әлеуметтік жағдайлар және отбасылық қатынастар маңызды рөл атқарады. Соңғы жылдары Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) мен Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі суицидтің алдын алу үшін бірқатар бағдарламалар мен жобаларды жүзеге асырды. Алайда, бұл шаралар жеткіліксіз, және суицид көрсеткіштері әлі де жоғары болып отыр [1].

Суицидтің себептері күрделі және әр түрлі болып табылады. Оларға психикалық аурулар, депрессия, стресс, тұрмыстық зорлық-зомбылық, әлеуметтік оқшаулану, жұмыссыздық, әлеуметтік теңсіздік және отбасындағы қиындықтар жатады. Қазақстанда жасөспірімдер мен жастар арасында суицидтің өсуі ерекше алаңдаушылық тудырады. Қазақстандық жастар психологиялық көмекке жиі жүгінбейді, себебі олар өздеріне деген қоғамдағы стигмамен және әлеуметтік қысыммен күреседі.

Қазақстанда суицидтің жоғары көрсеткіштері 1990-2000 жылдар аралығында байқалған болатын. Дегенмен, соңғы онжылдықта суицид

көрсеткіштері біршама төмендегенімен, әлі де көп елдермен салыстырғанда жоғары деңгейде сақталуда. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) 2020 жылға арналған мәліметтері бойынша, Қазақстан 100 мың тұрғынға шаққандағы суицид көрсеткіші бойынша әлемнің ең жоғары деңгейдегі елдері қатарында болды. 2020 жылы бұл көрсеткіш 27,0-ды құраса, 2024 жылға қарай бұл көрсеткіш шамамен 18,7-ге дейін төмендеген [1].

1 кесте – Қазақстандағы суицид динамикасы [3]

Жыл	Суицид саны (адамдар)	Жылдық өзгеріс (%)	Суицид көрсеткіші (100 000 адамға шаққанда)
2019	3,600	-	20.4
2020	4,645	+29.0%	27.0
2021	4,500	-3.1%	26.4
2022	4,350	-3.3%	25.3
2023	4,200	-3.4%	24.6

Суицидтік жағдайлардың көпшілігі 15-29 жас аралығындағы жастар арасында кездеседі.

2 кесте – Жас топтарына байланысты суицид көрсеткіші [3]

Жас тобы	Суицид саны (2023)	Суицид көрсеткіші (100 000 адамға шаққанда)
15-29 жас	1,500	18.0
30-44 жас	1,200	15.5
45-59 жас	1,000	14.2
60+ жас	500	11.0

Әлемнің бірнеше елдерінде суицидтің алдын алу бағытында табысты тәжірибелер бар. Финляндия, Жапония және Норвегия сияқты елдерде суицидтің деңгейі айтарлықтай төмендеген. Бұл елдерде психикалық денсаулық жүйесін дамытудың басты стратегиясы ретінде халыққа психологиялық көмек көрсету мен қолжетімділікті арттыруға ерекше назар аударылады. [1].

Финляндияда суицидтің деңгейі 1990-шы жылдардың ортасынан бері айтарлықтай төмендеген. Бұл өзгеріс психикалық денсаулыққа бағытталған мемлекеттік бағдарламалардың тиімділігінің нәтижесі. Финляндия үкіметі психотерапевттердің және психиатрлардың жетіспеушілігін жою үшін мамандарды даярлау бағдарламаларын енгізді, сонымен қатар психикалық денсаулыққа қатысты қоғамдық ақпараттық кампаниялар жүргізді. Финляндияның тәжірибесі психикалық

денсаулықты қорғаудың мемлекеттік деңгейде ұйымдастырылуының маңыздылығын көрсетеді [5].

Жапония суицидтің жоғары деңгейімен танымал болғанымен, соңғы жылдары ол көрсеткіштерді айтарлықтай төмендетті. Жапонияда суицидтің алдын алу үшін «Жапондық суицидті төмендету» бағдарламасы іске асырылды. Мұнда суицидке бейім адамдар үшін дағдарыс орталықтары мен психологиялық қолдау желілері құрылған. Сондай-ақ, үкіметтік органдар мен үкіметтік емес ұйымдардың тығыз ынтымақтастығы да маңызды рөл атқарады [4].

Қазақстанда суицидтің алдын алу үшін қолданыстағы шаралар мен бағдарламалардың тиімділігі төмен деңгейде болып табылады. Суицид деңгейінің жоғары болуына бірнеше факторлар әсер етеді:

- Психологиялық кеңес беру орталықтарына тұрғындарының психологиялық көмекке жүгінуге деген сенімсіздігі.
- Қазақстанда психикалық денсаулық мәселелері әлі де әлеуметтік стигмаға ұшыраған тақырыптардың бірі болып табылады. Көптеген адамдар психикалық аурулары бар адамдарды әлі де айыптап, оларды қоғамнан шеттетеді.
- Кедейлік, жұмыссыздық, отбасындағы зорлық-зомбылық сияқты әлеуметтік мәселелер суицидтің жоғары болуына ықпал етеді.

Қазақстанда суицидті азайту үшін психологиялық, әлеуметтік және медициналық шараларды біріктіріп, халықаралық тәжірибелерді ескере отырып, суицид бойынша ақпараттандару жұмысы, мамандардың біліктілігін тұрақты арттыру, суицидтың алдын алу шаралары бойынша оқыту жүргізу сияқты жүйелі реформалар жүргізу өзіне қол жұмсауды төмендетуге септігін тигізеді. Суицид деңгейінің төмендеуіне қатысты бірқатар шаралар қабылданғанымен, мәселе толық шешілген жоқ.

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев VII шақырылымдағы Парламенттің 1-сессиясының ашылуында балалар арасындағы суицидтің күшейгені туралы айтқаны бойынша, суицидтің алдын алуға келесі ұсыныстарды қосамын:

Біріншіден, психологиялық көмек жүйесін дамыту. Ауылдық аймақтарда психологиялық көмек көрсету қызметтері жеткіліксіз. Сондықтан, ауылдарда психологиялық кеңес беру орталықтарын ашу және онлайн психотерапия қызметтерін енгізу қажет, әр аудан орталығында психотерапевттер мен психологтар саны артуы тиіс. Мысалы, 2022 жылы желтоқсан айында Жарма ауданы Үшбиік ауылында 9-шы сынып оқушылары 11-ші сынып оқушыларынан келген буллингтен өздеріне қол жұмсау әрекеті жасалған. Салдарынан 1 оқушы көз жұмды.

Бұл жағдайдың себебі ретінде әлеуметтік қысым, психологиялық көмекке қолжетімсіздік көрсетілді.

Екінші, зорлық-зомбылыққа қарсы күресу. Зорлық-зомбылықтың құрбандарына арналған дағдарыс орталықтарын кеңейту және олардың қызметін тиімді ету. Орталықтарда күйзеліс, депрессия, агрессия және басқа да психологиялық қиындықтарды қалай жеңуге болатыны туралы ақпарат берілуі тиіс. Мысалы, 2023 жылы Семей қаласында тұрмыстық зорлық-зомбылық құрбандарына арналған дағдарыс орталығы ашылды. Орталықта 8 түрлі әлеуметтік көмек көрсетіледі. Бәріміз білеміз тұрмыстық зорлық-зомбылыққа ұшыраған адамдар үмітсіздік пен өзін-өзі төмендету сезімін жиі бастан кешіреді. Мұндай жағдайлар жүйелі түрде жалғасқанда, адамдар өздерін ешкімге қажетсіз деп сезініп, өмірге деген қызығушылығын жоғалтады. Осы себепті тұрмыстық зорлық-зомбылықтан кейін суицидтік ойлар мен әрекеттер пайда болуы мүмкін. Семейдегі дағдарыс орталықтарын облыстың басқа аудандарына ашқан да дұрыс болады.

Үшіншіден, жұмыссыздықты төмендету, халыққа кәсіптік дағдылар беру, сондай-ақ тұрмысы төмен отбасыларға әлеуметтік көмек көрсету арқылы әлеуметтік дағдарыстарды жеңуге көмектесу қажет. Мысалы, Абай ауданында 30 жастағы жұмыссыз ер адамның суицид жасауы, осы мәселенің өзектілігін тағы да көрсетті.

Төртінші, психикалық денсаулықты қорғау үшін профилактикалық шараларды күшейту, психиатриялық көмек көрсету жүйесін барлық аймақтарда қолжетімді ету маңызды. Елде психологиялық кеңес беру орталықтарын ашу, мектептер мен жоғары оқу орындарында психологиялық қолдау көрсету бағдарламаларын енгізу маңызды болып табылады. Сондай-ақ, медицина қызметкерлерінің біліктілігін арттыру, психотерапевттер мен психологтарды даярлау жүйесін жетілдіру керек. Бұл шаралар суицидтің алдын алуға мүмкіндік береді.

Әдебиеттер:

1. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ). Суицидтің алдын алу: Глобальды стратегия.
https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/
2. Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі. Психикалық денсаулық және суицид мәселесі.

3. Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі. 2023. Суицид статистикасы.
4. Жапонияның суицидті төмендету бағдарламалары. Жапондық психикалық денсаулық сақтау зерттеулері.
<https://www.mhlw.go.jp/english/>
5. Финляндияның психикалық денсаулық сақтау реформалары.
<https://www.stm.fi/en/frontpage>
6. ҚазТАГ, (2023). Қазақстандағы суицид деңгейі мен алдын алу шаралары.
7. Семейде тұрмыстық зорлық-зомбылық құрбандарына арналған дағдарыс орталығы ашылды <https://www.gov.kz/memleket/entities/abay-semey/press/news/details/608407?lang=kk&ysclid=m384eomfpv450941302>
8. Абай облысында буллингтің салдарынан екі оқушы өзедріне қол жұмсады <https://liter.kz/dvove-deviatiklassnikov-povesilis-iz-za-bullinga-v-abaiskoi-oblasti-1671127746/>