

Ҳаёт – энг олий неъмат!

СУИЦИДОЛОГИЯНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

БУХОРО, САМАРКАНД
(27-29 апрел 2019 йил)

Проф. ИБОДУЛЛАЕВ
Зарифбой Ражабович
Тошкент тиббиёт академияси

БУГУНГИ МАЪРУЗАДА КЎТАРИЛАДИГИН АСОСИЙ МУАММОЛАР

1

- ДУНЁ МИҚЁСИДА СУИЦИД ҚАНДАЙ ТАРҚАЛГАН?

2

- СУИЦИД САБАБЛАРИ НИМА ВА КИМЛАРДА КЎП УЧРАЙДИ?

3

- СУИЦИД ПРОФИЛАКТИКАСИ ҚАНДАЙ АМАЛГА ОШИРИЛАДИ?

4

- СУИЦИДДА ПСИХОТЕРАПИЯ

МУАММОНИНГ ДОЛЗАРБЛИГИ

- Ўзи ҳохлаб, яъни билиб туриб ўз жонига қасд қилишга суицид (*лот. sui caedere – ўзини ўлдирмоқ*) деб айтилади. Суицид барча давлатларда глобал ижтимоий-психологик муаммога айланган. Айниқса, унинг болалар ва ўсмирлар орасида кўп учраётгани жамоатчиликни қаттиқ хавотирга солмоқда.

Дунё бўйича қанча одам ўз жонига
қасд қилади?

Ўз жонига қасд қилиш – 20 млн.



Шулардан тирик қолади – 19 млн.



Ҳаётдан кўз юмади – 1 млн.

Суицидга уринганларнинг қанчаси тирик қолади?

Суицидга уришиб тирик
қолганлар 19 баробар кўп
учрайди.



Ўз жонига қасд қилишга
уришиб, тирик қолганларга
нисбатан “суицидга уришиш”
ибораси қўлланилади.

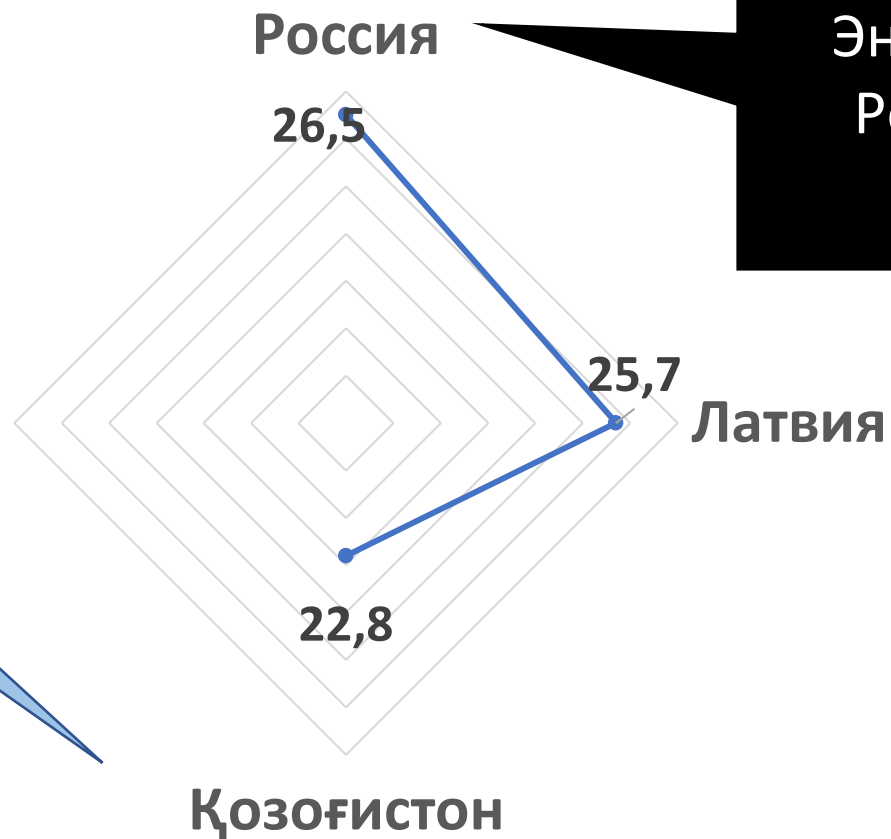




Дунё бўйлаб 100 000 аҳолига
16 суицид тўғри келади.

Дунё бўйлаб энг кўп суицид кузатиладиган давлатлар (100 000 аҳоли сонига, 2016 йил)

3-ўрин



Энг кўп суицид
Россияда рўй
беряпти

Ачинарли факт!

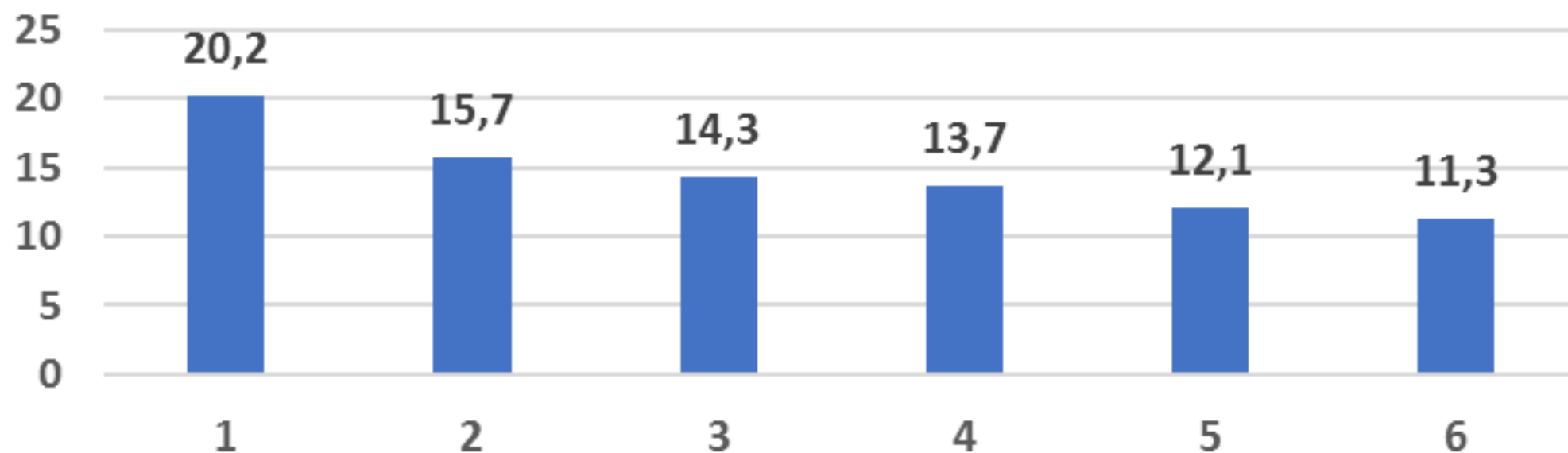


**Дунё бўйлаб ҳар 40 сонияда
суицид сабабли битта одам
ҳаётдан кўз юмади.**



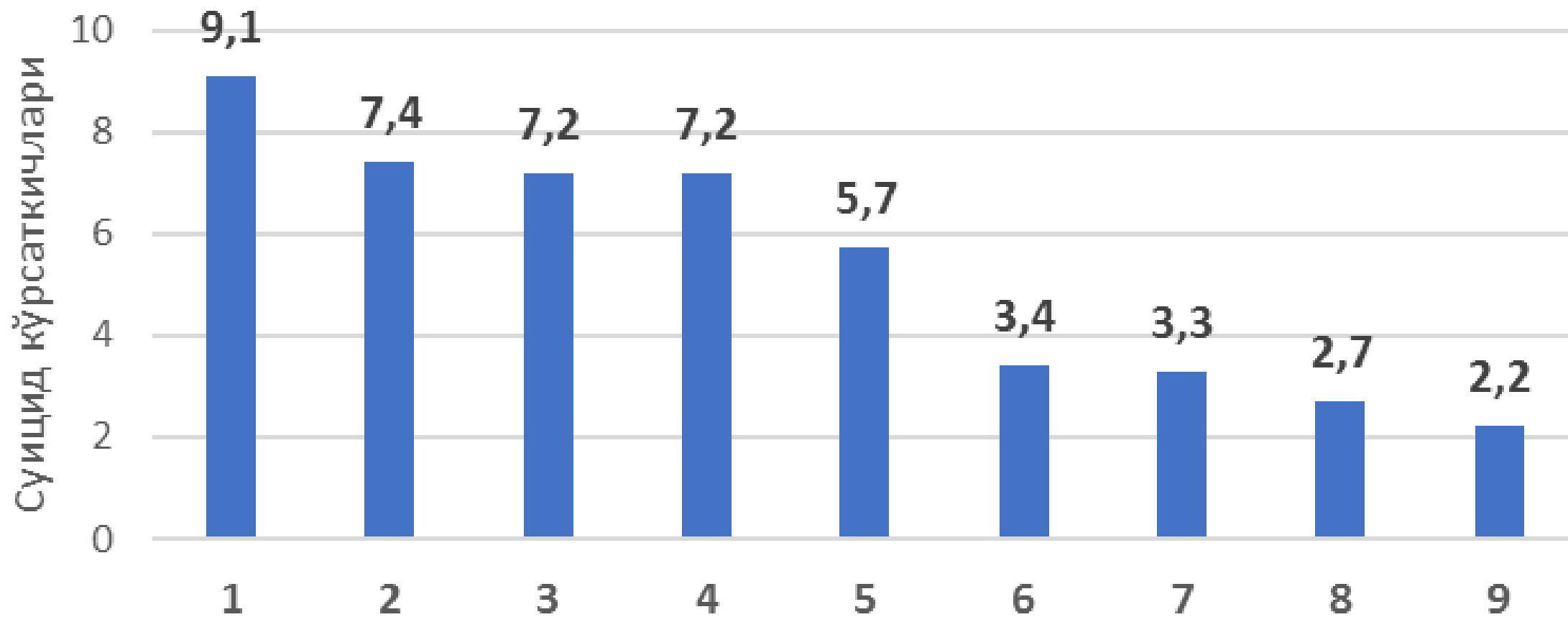
Ривожланган давлатларда суицид кўрсаткичлари

(100 000 аҳоли сонига, 2016 йил)



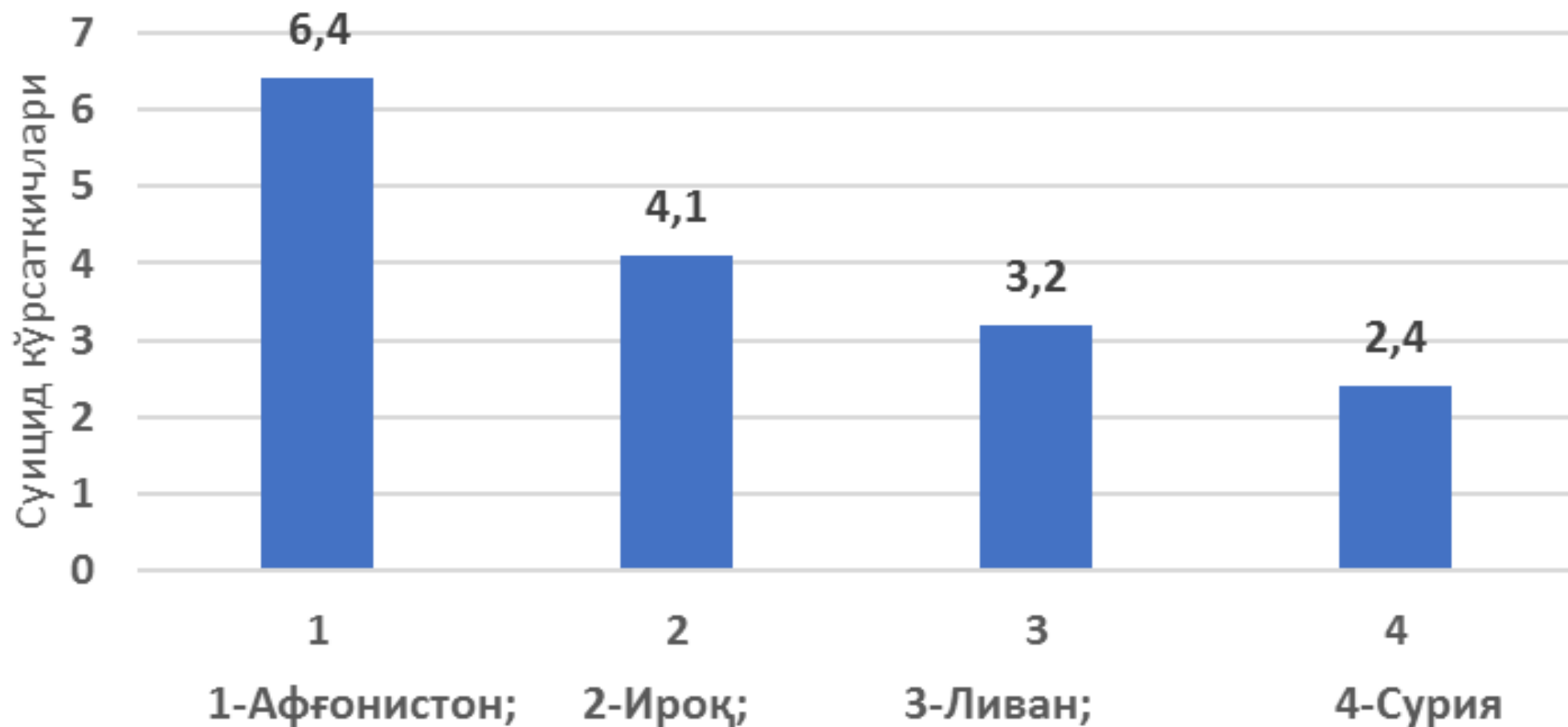
1-Жанубий Корея; 2-Белгия; 3-Япония;
4-АҚШ; 5-Франция; 6-Швейцария

Мусулмон давлатларида суицид кўрсаткичлари анча паст, 2016 йил (100 000 аҳоли сонига, 2016 йил)



1-Қирғизистон; 2-Ўзбекистон; 3-Туркия; 4-Туркманистон; 5-Бахрейн; 6-Саудия Арабистони; 7-Тожикистон; 8-БАА; 9-Қувайт

Йиллаб уруш гирдобида бўлган давлатларда
ҳам суицид кўрсаткичлари анча паст, 2016 йил



**Кариб денгизи ва Багам ороллари атрофи давлатларида
суицид жуда кам учрайди ёки учрамайди.**

Берилаётган кўрсаткичлар ростми?

- Суицидологлар фикрича, ушбу кўрсаткичлар турли давлатларда расмий статистикада кўрсатилган маълумотлардан анча юқори бўлиши мумкин. Чунки, бахтсиз ҳодиса билан суицидни ҳар доим ҳам фарқлаш осон эмас ва баъзи давлатларда суициднинг ҳақиқий кўрсаткичи яширилади.

Ушбу касб эгалари суицидга мойил

1. Авиадиспетчерлар
2. Учувчилар
3. Банкирлар
4. Судьялар
5. Менежерлар
6. Полициячилар
7. Ҳарбийлар
9. Рок муסיқачилари



Тиббиёт ходимлари орасида суицид кимларда кўп учрайди?

Реаниматолог



Психиатр



Хирург



Қайси касб эгаларида суицид кам учрайди?

1

• Кутубхоначилар

2

• Музей ходимлари

3

• Ўқитувчилар

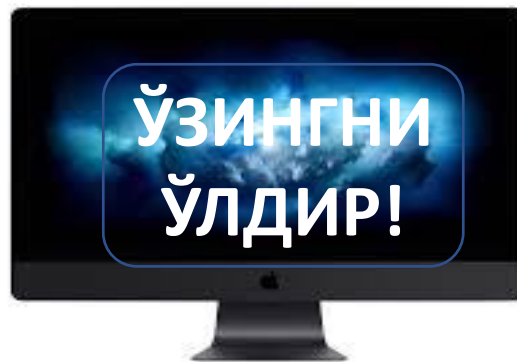
4

• Боғча тарбиячилари

СУИЦИДГА УНДОВЧИ АСОСИЙ ОМИЛЛАР

Европа дунё ОАВ: “Интернетда суицидга ундовчи сайтлар нега кўпаймоқда. Ҳукумат нега жим? Фарзандларни асрайлик?”

“Инстаграмм қизимнинг ўз жонига қасд қилишига ёрдам берди”. Ижтимоий тармоқларни реформа қилинсин!
Фарзандларимизни интернет ҳужумидан асранг. Англия, 2010 йил



Она фарёди: “Ёлғизгина ўғлим ўртоғи билан ўзини 23-қаватдан ташлаб жон берди. Эй худоим!”. Жанубий Корея, 2005 йил.

Суицид кўпайиши давлари?

3-давр:



• 2000-йиллар

2-давр:



1990-йиллар

1-давр:



1960-йиллар

Ўтган асрнинг бахтли инсонлари... Чунки соғлом
фикрни бузадиган виртуал дунё бўлмаган.



Узоқ масофада туриб инсоннинг нафақат руҳини, балким жисмини ҳам ўлдириш усули



Ўлдираман!!!

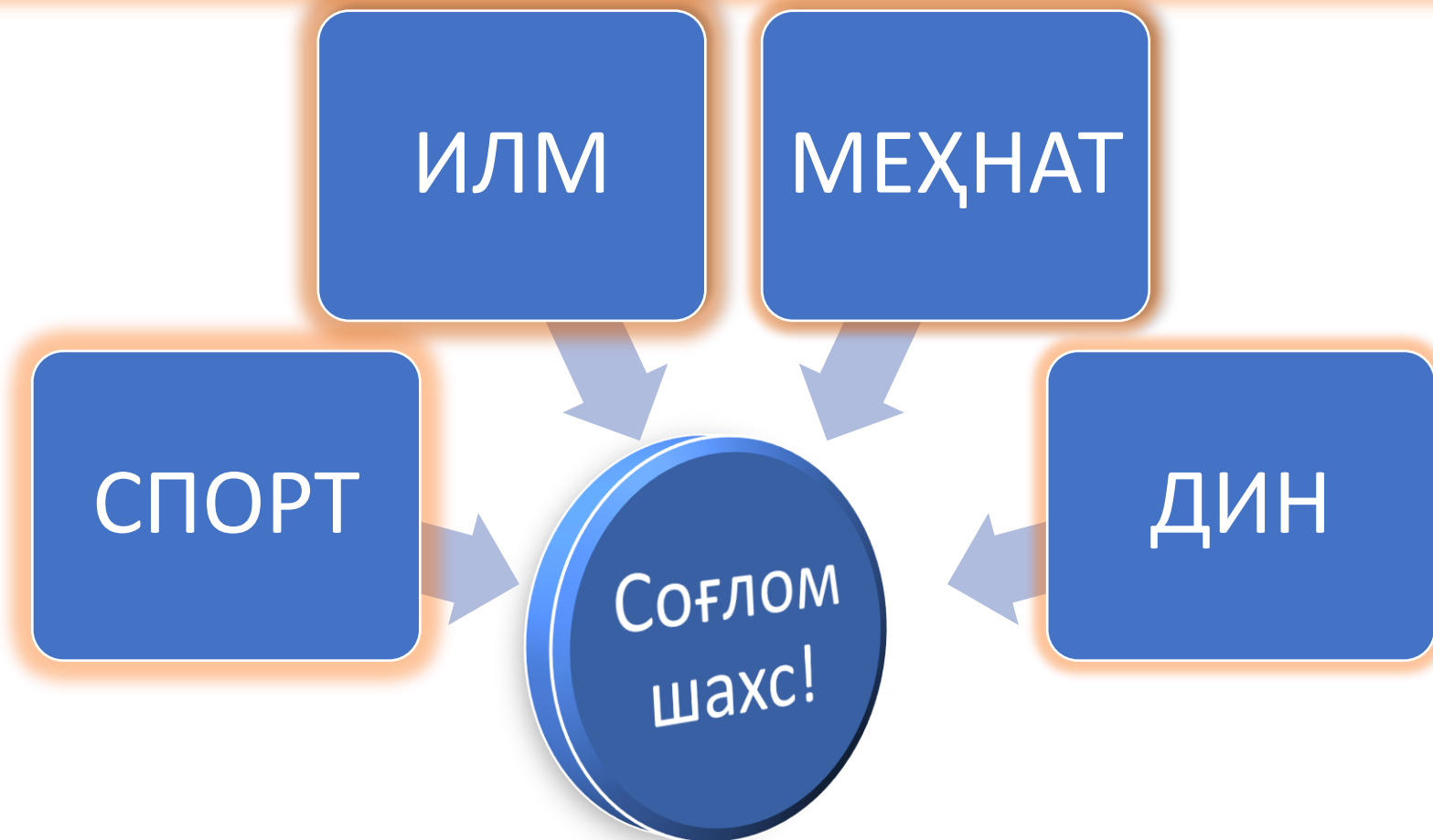


ИНТЕРНЕТ-

Ҳамма айб интернетдами? Ривожланиш нима бўлади? Илм-фанчи?!



Суициднинг 4 душмани



Суицидни олдини оладиган 4 мўжиза!

Илм

Дунёни тўғри англатади

Меҳнат

Ҳаёт қадрига етади

Спорт

Руҳ ва танани чиниқтиради

Дин

Эътиқодли, садоқатли ва
диёнатли қилади

Ҳар бир ота-она, устоз ва мураббий ҳамда психологларнинг асосий вазифалари манашулар. Ушбу 4 қоидага илк болалик давридан бошлаб амал қилишимиз керак!

Суициднинг ёшга боғлиқлиги

10 ёшгача бўлган суицид – бу англамаган суицид

10 ёшгача бўлган даврда бировнинг кўрсатмаси орқали ўз жонига қасд қилинади. Бола бу ишни англамасдан қилади, айниқса интернет орқали юборилган “топшириқ” сабабли.

Суицид одатда 12 ёшдан кейин бошланади

12 ёшдан кейин “Мен” онгги жадал шаклланиб бошлайди. Унга кўрсатилган қаршилик “Ўсмирлик агрессияси” ни шакллантиради ва “Мени ҳохлашмаяпти” фикри шаклланади.

14-17 ёш – энг кўп суицид

1. “Мен” онгини ҳимоя қилишга уриниш;
2. Ота-онадан қасд олиш;
3. Ҳимоясиз севги;
4. Интернет қулига айланиш

Қайси даврда суицидга мойиллик кучаяди?

1-давр:

14-24

ёшлар;

2-давр:

35-55

ёшлар

3-давр:

70-80

ёшлар

Бироқ энг ҳавфли давр – 14-17 ёш!

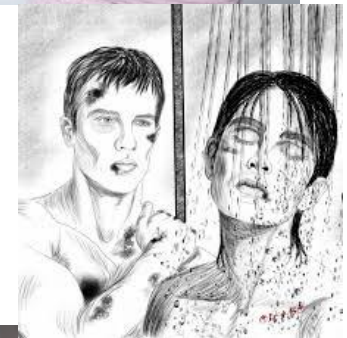
Бироқ энг ҳавфли давр – 14-17 ёш!

Ёшларда(14-19 ёш) суициднинг асосий сабаблари

Ота-она билан келишмаслик
Севги-муҳаббат мажораси



Гиёҳвандлик
Фанатизим



Психопатия
Тақлид қилиш



Ўрта ёшда (35-55 ёш) суициднинг асосий сабаблари

1

- Oilани боқишдаги иқтисодий қийинчиликлар

2

- Ишдаги муваффақиятсизликлар (кредит ва ҳ.к.)

3

- Оғир касалликлар (рак, ОИТС, сил ва ҳ.к.)

Кекса ёшдаги (70-80 ёш) суицид сабаблари

Ёлғизлик (турмуш ўртоғидан жудо бўлиш)



Қаровсиз қолиш
(фарзандлар эътиборсизлиги)



Деменция, депрессия,
рак касаллиги

Суицид негизида нима ётади?

Ўсмирда - истерик ҳулқ-атвор

Ўрта ёшда – даромад йўқлиги

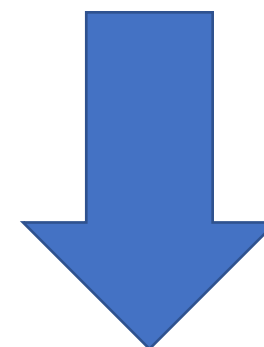
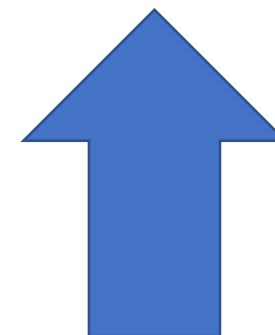
Қарияда - ёлғизлик

Суициднинг жинсга боғлиқлиги

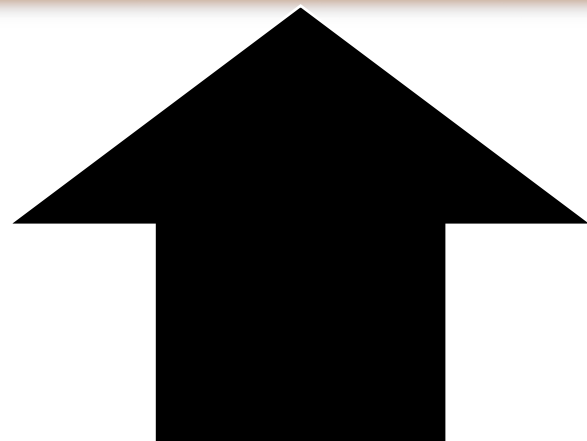
Ўсмирлик даври: ўғил/қиз – 1:3

Ўрта ёш: эрк/аёл – 3:1

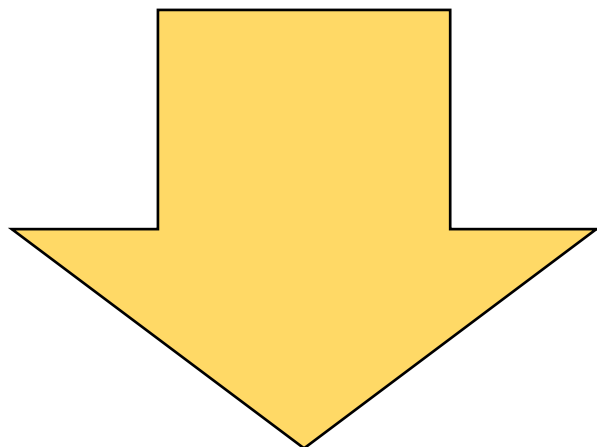
Кекса ёш: эрк/аёл – 2:1



Суицидал уриниш кимда кўп?



Суицидал уриниш аёлларда 3-4 баробар кўп учрайди.



Эркаклар эса бир ёки икки уринишдан сўнг ўлим билан тугалланадиган суицидни дарров амалга оширишади.

Суицид наслга боғлиқми?

- Суицид наслга боғлиқ эмас, деб ҳисобланади. Бироқ яқин оила аъзоларида суицид учраши боис бу ҳолатга **наслий мойиллик** бор дегувчи гипотезалар ҳам мавжуд.
- Яқин қариндошларда кетма-кет суицид рўй бериши **тақлид** кўринишида намоён бўлаётган фалокатли ҳолат, деб ҳам қаралади.
- Ҳар ҳолда суицид билан насл орасидаги боғлиқликни янада **мукаммал ўрганиш** керак.



Суицид таълим даражасига боғлиқми? Ҳа!



Таълим қанча
юқори бўлса...



Суицид шунча
кам бўлади!

Унда нима учун ривожланган давлатларда суицид кўп? Чунки...



ДЕПРЕССИЯ

ГИЁҲВАНДЛИК



КРЕДИТГА
ЯШАШ

ВИРТУАЛ
ҲАЁТГА
ШЎНҒИШ

СУИЦИД



Африка! Бразилия! Осиё! Ҳиндистон! Эскимослар, аборигенлар, бедуинлар



Цивилизациядан айрилган
ҳудудларда ўз жонига ва
бировлар жонига суицид
ритуалга айланган...

Суицидга туртки бўлувчи касалликлар

1

- ОИТС

2

- ДЕПРЕССИЯ

3

- РАК

4

- ШИЗОФРЕНИЯ

5

- ГИЁҲВАНДЛИК

ҲАР ҚАНДАЙ ДИН СУИЦИДНИ ҚОРАЛАЙДИ!

Оллоҳ берган ҳаётни
фақат унинг ўзи қайтариб
олишга ҳақли!
Кимки ўз жонига қасд
қилса, унга жаноза
ўқилмасин, наинки у
жаҳаннамда қийноқларга
солингай...



Жамият ва суицид

- Демократик жамият ва ижтимоий адолат қонунларига амал қилинадиган, инсон ҳуқуқлари эътироф этиладиган, инсон манфаати ҳар қандай манфаатдан устун қўйилган ва қонун устуворлиги таъминланган давлат ва жамиятда ўз жонига қасд қилишлар жуда кам учрайди.



Суицидологияда психодиагностика

Суицидологияда психодиагностиканинг асосий мақсадлари

1

- СУИЦИДГА МОЙИЛ ШАХСЛАРНИ АНИҚЛАШ

2

- СУИЦИДАЛ УРИНИШ МОТИВЛАРИНИ АНИҚЛАШ

3

- УЛАР БИЛАН ДОИМИЙ КОНТАКТ ЎРНАТИШ

СУИЦИДГА ҚАРШИ ОМИЛЛАР

1

- Ҳомиладорлик – суицидга қарши энг кучли омил;
- Бола эмизиш – суицидга қарши энг кучли омил;

2

- Ота-она муҳаббати – суицидга қарши энг кучли омил;
- Ихтирочилик, кашфиёт қилиш – суицидга қарши энг кучли омил;

3

- Ижодкорлик – суицидга қарши энг кучли омил;
- Динга эътиқод – суицидга қарши энг кучли омил.

4

- Ижтимоий ҳимоя – суицидга қарши энг кучли омил;
- Яхши ва маблағ билан таъминланганлик – суицидга қарши омил.

СУИЦИД ТУРЛАРИ

Яширин

Ниятини сир тутади.
Бундайлар дерли 20 %.
Ҳавфли гуруҳ!

Тантановор

Ҳаммага айтиб
юради. Бундайлар
деярли 80 %

Яширин суицид қандай рўй беради?

Ҳеч кимга билдирмай ўз жонига қасд қилишга *яширин суицид* деб айтилади. Бундай шахс ниятини қаттиқ сир тутати. Керак бўлса ўша кун оила аъзолари билан “дилдан” суҳбатлашиб ўтиради, уйини саранжом-саришта қилиб йиғиштиради, дўстининг туғилган кунига совға-салом билан ташриф буюради ёки курсдошининг никоҳ тўйида иштирок этади, хатто рақсга тушади ва уйга қайтгач ҳаммани аросатда қолдириб қабил ниятини шу кечасиёқ амалга оширади.

Тантанавор суицид. Уни олдини олса бўлади.

- Ўз жонига қасд қилишни ошкор қилиб юриб, сўнгра бу иш амалга оширилса *тантановор суицид* ҳақида сўз боради. Бундай суицид, одатда, ўсмирлар учун хос. Ўсмир нимадандир қониқмаса, севгисига етолмаса, қайсидир талаби бажарилмаса ёки унга нисбатан зуғум ўтказилса суицидал хаёлларга боради ва тантановор суицидга қўл уриши мумкин. Уларнинг аксарияти нома ёзиб қолдиришади.

Тантановор суицидни олдиндан билиш мумкин.

- Тантановор суицидни амалга оширмоқчи бўлган шахс ўз мақсадини яқинларига билдириб туради. Уларга қаттиқ талаб қўяди. Ҳаётдан норозилиги унинг хатти-ҳаракатлари ва нутқидан билиниб туради. Унинг нега шу фикрга келганини аниқлаб, талаблар қондирилса суицидни бартараф этиш мумкин. Баъзида ота-оналар унинг гапига эътибор қилишмайди. “Бундай беъмани гапларни йиғиштир” деб койиб беришади, уни ўтириб тинглашмайди ва тўсатдан суицид рўй бериб қолади.

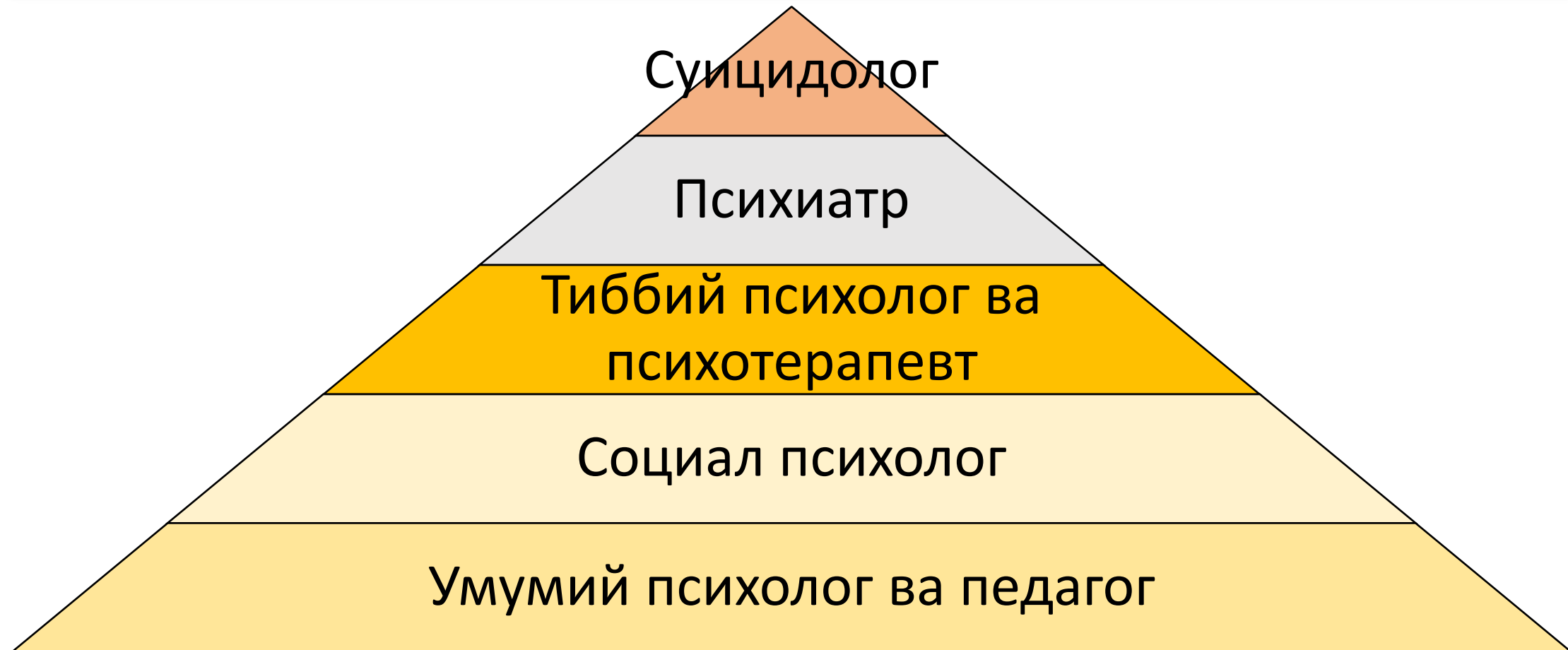
Истериқ шахсларда суицид

- Асосан ёшларда кузатилади. Буни “Ёлғондакам суицид” деб ҳам аташади. Бундайлар бир нечта таблеткани ютиб юбориб шифохонага тушади, бироқ дорини кўп миқдорда қабул қилмайди ёки қўлини кесади ва бироздан сўнг қон кетаётган жойни боғлаб қўяди, унча баланд бўлмаган бинодан сакрайди ва оёғи синиб шифохонага тушади, узоқдан келаётган машина тагига ўзини отади (шофёр тормозни босишга улгуриши керак) ва ҳ.к. Бундан асосий мақсад – ўзига эътиборни қаратиш ва айтганини амалга ошириш. Агар унинг талаблари бажарилса, бошқа бундай қалтис ишга қўл урмайди.

Ният аён бўлса, ундан воз кечилади.

- Шунини алоҳида таъкидлаш лозимки, яширин тарзда ўз жонига қасд қилмоқчи бўлган шахснинг нияти атрофдагиларга аён бўлиб қолса, аксарият ҳолларда, у суициддан воз кечади. Чунки бундайларнинг асосий мақсади – суицидни ҳеч кимга билдирмай яширин тарзда амалга ошириш. Улар шу тарзда ҳаётдан кўз юмушни хуш кўришади. Бу тилсим уларнинг ичида қолиши керак. Агар унинг сири ўзининг эҳтиётсизлиги туфайли ёки кучли психолог билан суҳбат чоғида ошкор бўлиб қолса, у суициддан воз кечади. Аммо бу одамда кейинги суицидал уринишларни тўхтатиб қолиб бўладими ёки йўқми, бу ҳолат шахс типига ва унинг асл мақсади нималигига боғлиқ. Шахс психопатизацияси, фанатизм ва суицидга бўлган обсессия мавжуд одамларда ўз жонига қасд қилишнинг олдини олиш анча мушкул.

Суицид профилактикаси пирамидаси



Суицидологияда психотерапия

Ҳар кимнинг ўз вазифаси бор...

Суицидолог

- Суицидал уриниш рўй берган шахс билан ишлайди

Психиатр

- Руҳий беморларда суицидни олдини олади

Тиббий психолог ва психотерапевт

- Невроз, депрессия ва агрессияни даволаб суицидни олдини олади

Ҳар кимнинг ўз вазифаси бор

1

- Суицидолог – суицидал уриниш қилган билан ишлайди.

2

- Психиатр – руҳий беморларда суицидни олдини олади.

3

- Тиббий психолог – невроз, депрессия ва агрессияни даволаб суицидни олдини олади

4

- Социал психолог – ижтимоий муҳитга индивиднинг психологик адаптациясини таъминлайди.

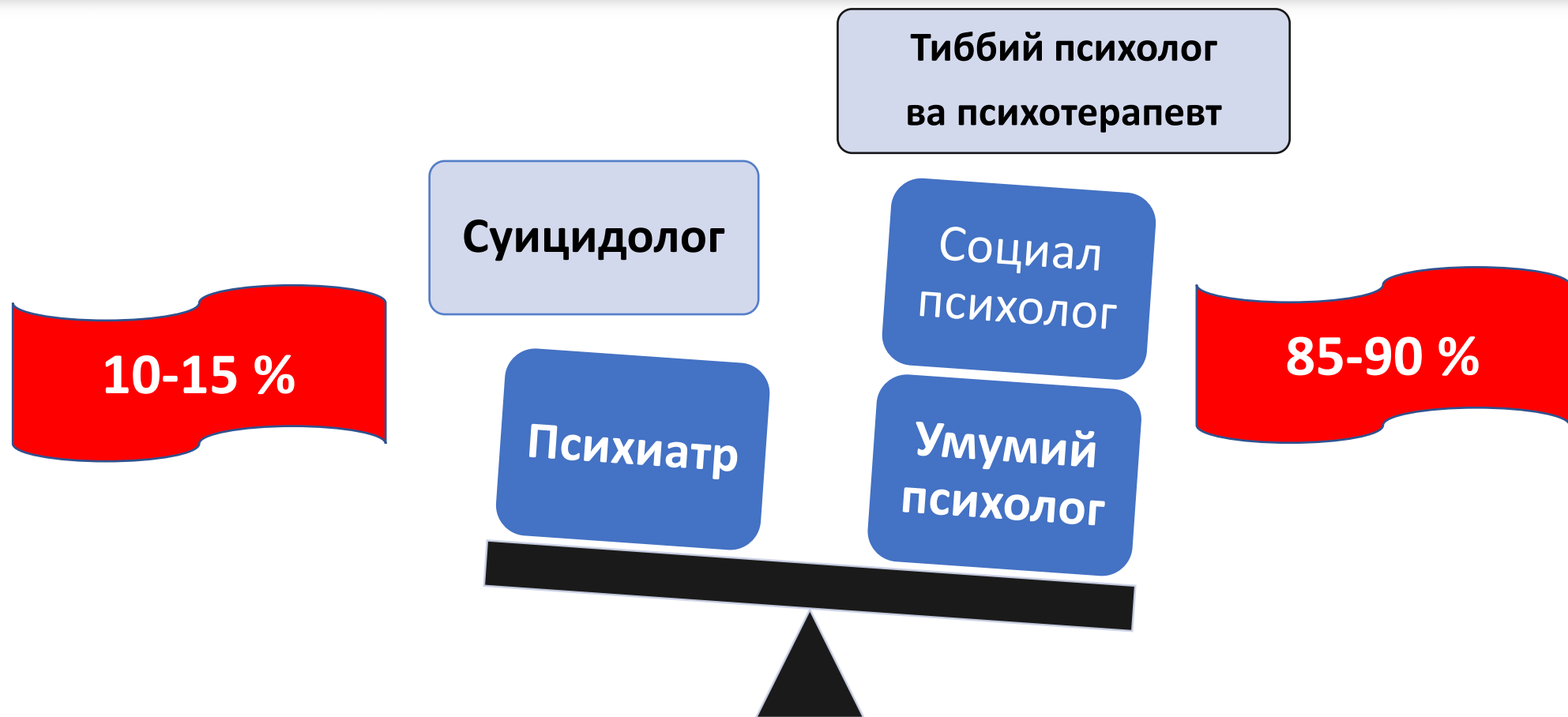
5

- Умумий психолог – руҳан соғлом шахсни шакллантириб суицидни олдини олади.

Жамоатчилик ва мактаб психологлари

Суицид муаммоси билан фақат тиббиёт ходимлари ва психологлар эмас, балки кенг жамоатчилик ҳам шуғулланиши керак. Бу борада ҳар бир секторнинг ўзига яраша қиладиган ишлари бор. Жамоатчилик “Кризис марказлари” томонидан ишлаб чиқилган кенг оммага мўлжалланган адабиётлар, методик кўрсатмалар асосида ишлаши керак. Масалан, мактаб ёшидаги болалар орасидаги суицидал уринишларга нафақат оиладаги муҳит, балки мактаб ва лицейларда ўқувчига шахсиятига тегадиган нотўғри хатти-ҳаракатлар ҳам сабабчи бўлади. Бу ёшдагиларда суицидга ундовчи асосий омиллар истерия ва аутоагрессия экан, унинг келиб чиқишига йўл қўймаслик учун мактаб психологлари фаол бўлишлари керак. Бунда ўқитувчининг вазифаси ҳам жуда катта!

Суицид профилактикаси ва психотерапиясида асосий юк кимга тушади?



Қандай шахсларда психотерапия ўтказиш ва суицидни олдини олиш қийин?



- Шахс психопатизацияси



- Фанатизм



- Суицидга бўлган обсессия

Суицид рўй бериши ҳавфини аниқлаш

Авваломбор психиатр ҳам, суицидолог кучли психолог бўлишлари керак. Суицидга биринчи бор уриниб тирик қолган шахс, кейинги уринишда, албатта, ниятига эришиши мумкин. Улар билан суҳбат олиб боришда ўта эҳтиёткор бўлиш лозим. Чунки бундай шахслар орасида суицид муваффақиятсиз чиққанидан, у юз ўгирган ҳаётга яна қайтганидан афсус чекадиганлар ва ҳаммага шарманда бўлдим, ундан кўра ўлиб кетсам бўлмасмиди, дейдиганлар ҳам бўлади.

Психотерапевтик суҳбатлар: дастлабки қадам

- Одатда суицидга кейинги уринишлар кўп ҳолатларда ўлим билан тугайди. Яшашдан кўра, ўлишни афзал кўрдими, демак унинг фикру-ҳаёли кейинги суицидни амалга оширишда бўлади. Бундайларни руҳий ногиронлар деб аташ мумкин. Улар жуда катта тиббий-психологик ва социологик реабилитацияга муҳтож ва суицидолог анча куч-ғайратни талаб қилади. Бемор албатта суицидологга боради, унинг суҳбатларига қулоқ тутади. Одамларни ўз жонига қасд қилишдан сақлаб қолувчи ушбу мутахассиснинг нималар дейиши ва қандай усулларни қўллаши унинг учун қизиқарли туюлади. Бундай пайтларда ноўрин айтилган бир оғиз сўз ёки суицидни аниқлаш учун қўлланилган саволнома бемор томондан нотўғри талқин қилиниши мумкин.

Психотерапевтик суҳбатлар: бемор ИШОНЧИНИ ҚОЗОНИШ

- Психотерапевтик суҳбатлар чоғида савол-жавоб нега суицидга қўл ургани ҳақида эмас, балки мутлақ бошқа нарсалар, масалан унинг касбига оид саволлар билан бошланиши керак. Масалан, у мусиқашунос бўлса, “Сизни жуда таланти инсон дейишади, агар мумкин бўлса битта куй чалиб берсангиз”, агар у соатсоз бўлса, “Қўл соатимни бир кўриб берасизми, анчадан буён тўхтаб-тўхтаб ишляпти”, агар у рассом бўлса, “Илтимос! Агар мумкин бўлса, менинг портретимни чизиб берасизми”, у компьютер устаси “Манашу ноутбукни бир кўриб берасизми, антивирус яхши ишламаяпти” қабалидаги саволлар билан унга мурожаат қилиб руҳий карахт ҳолатда тушиб қолган инсонни секин-аста ҳаётга қайтариш мумкин. Бунинг учун авваломбор бир-икки психологик суҳбат орқали беморнинг ички дунёсига кириб олиш ва уни мулоқотга чорлаш керак. Чунки суицидга уриниб тирик қолганлар анча муддат ҳеч ким билан мулоқот қилгиси келмай юради.

Психотерапевтик суҳбатлар: психоанализ имкониётлари

- “Соғлом шахс” да рўй берган суицидга уринишлар ва давом этаётган суицидал фикрлар сабабини аниқлашда психоаналитик услуб жуда қўл келади. Психоанализ ҳар доим бундай шахслар билан ишлашда юқори натижа берган. Шу боис “Кризис марказлар” да фаолият кўрсатадиган тиббий психологлар, психотерапевтлар, психиатрлар ва суицидологлар психоанализ ва психодинамик терапия бўйича малака ошириб туришади.

Тиббий психологнинг юки катта...

- Невроз, истерия, депрессия, агрессия, апатия, психопатия каби психоген касалликлар ва шахс бузилишлари аҳоли орасида жуда кенг тарқалган.
- Айнан манашу ҳолатлар бориб-бориб суицид омилига айланиши мумкин. Демак, тиббий психолог ва психотерапевтлар томонидан ишлаб чиқиладиган психогигиена ва психопрофилактика хизмати мукаммал ишлаши керак!

Дин имкониятларидан кенг фойдаланиш керак


- Ислом дини суицидни қаттиқ қоралайди. Шундай экан суицид профилактикаси билан шуғулланадиган мутахассислар ўз жонига қасд қилишни қоралайдиган оят ва суръалардан воқиф бўлишлари ва улардан фойдаланишлари зарур.



Суицидни олдини олишда давлат ва жамиятни ўрни



- Олий мажлиснинг қонунчилик палатаси аҳоли орасида суицидни олдини олишга қаратилган қарор ва қонунлар қабул қилиши ва ушбу қарорларни ҳаётга тадбиқ қилишда маҳаллий ҳокимият органлари фаол ҳаракат қилишлари лозим. Аҳолининг турмуш тарзини яхшилаш ва ишсизликни бартараф этиш суицидни кескин камайишига тўртки бўлувчи омиллардир.



•Эътиборингиз учун
рахмат!

Маъруза муаллифи



Зарифбой Ибодуллаев – тиббиёт фанлари доктори, профессор. Тошкент тиббиёт академиясида ишлайди. Неврология, нейропсихология ва тиббий психологияга оид бир нечта дарсликлар ва ўқув қўлланмалари муаллифи.

Эслатма: Ушбу маълумотлар муаллифлик ҳуқуқи билан ҳимояланган ва мутахассислар учун мўлжалланган. Ундан фойдаланаётганда манба кўрсатилишини унутманг.

Сайтимиз: www.asab.uz; © Z.Ibodullaev

Telegram kanalimiz: @tibbiypsixologiya