**Cуицидтің алдын алу (ата аналармен жұмыс)**

«Суицид» термині «өз өмірін қиюға ниеті бар мінез-құлық» дегенді білдіреді. Дәрігерлер өзіне-өзі қол салу себептерін денсаулықтың нашарлауы мен биологиялық факторлардан көрсе, психиатрлар жасөспірімдердің суицидке баруын 3 себепке бөліп қарастырады.

Біріншісі – өзіне көңілі толмауы. Яғни, бала өзінің мінез-құлқына, түр-әлпетіне көңілі толмай өзін өзгелерден бір саты төмен ұстап, кемсітеді. Ақырында өмір сүрудің мән-ма­ңызын жоғалтып, өзіне қол жұмсауға бел байлайды.

Екінші себепке – психологиялық дағдарысты көңіл күй, мик­ро­әлеуметтік дау-дамайлар жатады. Мәселен, сүйіктісіне қол жеткізе алмаған, «жауапсыз махаббаттың» құрбанына айналған, ата-анасымен, ұстазымен немесе досымен ренжісіп қалған жастар үшін тұрмыста кездескен қиын­дықтан шығатын жол – өзін-өзі өлтіру болып көрі­неді.

Үшінші себепке – психикалық ауытқулар, физиологиялық факторлар жатады. Яғни, дисгармониялық дамуы бар ба­ла­лар өмірдегі шынайылықты дұрыс қа­былдай алмайды. Мұндай балалардың бойында ұял­шақ­тық пен агрессиялы мінез-құлық, шек­тен тыс мазасыздану, қояншық сияқты психологиялық ауытқулар болады. Салдарынан олар өзіне-өзі қол жұмсауы мүмкін.

Біле білсеңіз, бірінші және екінші себеп бойынша суицидке баратын жастардың ақыл-есі дұрыс, денсаулығында кінәрат болмайды. Олардың мұндай әрекетке баруына бір минуттық әлсіздік, бір сөзбен айтқанда жан күйзелісі себеп болады. Ондай жастармен психологтар, социологтар жұмыс істейді. Ал, үшінші топқа жататындар міндетті түрде дәрігердің бақылауына алынып, арнайы орындарда ем қабылдайды.

Мына ақпаратқа назар аударсақ

Жыл сайын 10 – 20 миллион адам суицид жасауға бекінеді. Олардың бір миллионға жуығы жарық дүниемен қош айтысады. Алдыңғы қатарлы суицид жасаушылардың отаны ретінде, басқасын айтпағанда көрші мемлекеттер Ресей мен Қытай және Қазақстанды айтуға болады.

Қазіргі кезде Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымының дерегі бойынша Қазақстан елдегі азаматтарының өз өмірлерін қиюы бойынша әлемде үшінші орынды алады. Ал осыдан үш жыл бұрын деректер бойынша Қазақстан бесінші орында болған.

Әлемде жыл сайын бір миллиондай адам өзін - өзі өлтіреді. Бір миллион адамның 8 мыңы Қазақстандықтардан тұрады. Бұл дегеніміз әрбір сағат сайын бір қазақстандық суицид жасайды дегенді білдіреді. Бір өкініштісі, суицид жасаушы еліміздің болашағы деп санаған жас буын өкілдері.

Өз - өзіне қол жұмсаудың тәсілдері:

1. Дәрі - дәрмекпен улану

2. Химиялық затпен улану

3. Өз тамырын кесу, асылып өлу

Суицид жағдайына бейім тұлғаның мінез-құлықтық ерекшеліктері:

Өзін өлтіру туралы табанды немесе қайталанған ойлар;

Жабығулы көңіл күй, асқа тәбеттің және өмірлік белсенділігінің жиі жоғалуы, ұйқысының қашуы;

Көп жағдайда есірткі немесе спирттік ішімдікке тәуелді болуы;

Оқшаулануы, өзін ешкімге керегі жоқ сезінуі;

Үмітсіздік, дәрменсіздік сезімі. Осы уақытта өзіне - өзі қол жұмсау тілегі алғашқы, күшті сезімі болуы мүмкін.

Еш үмітсіз сезімнен және өзін өлтіру туралы ойының әсерінен басқа адамдармен қарым - қатынас жасай білмеуі;

Жеткіншектің өзіне - өзі қол жұмсауының себептері:

Депрессиялық көңіл күй. Жеткіншектің жанының жараланғыштығы, психикалық ауруларға шалдығуы да әсерін тигізеді.

Отбасындағы шиленіскен қарым - қатынастар әсерін тигізеді;

Оқудағы қиындықтар (мұғаліммен ортақ тіл табыса алмауы да әсерін тигізеді);

Ол әдетте сәтсіздіктің белгісі, басқа адамдармен қарым - қатынасындағы сәтсіздіктер, жақын адамынан айырылу;

Қоғамдық орындардағы эмоционалдық, психикалық көңіл күйге назар аудармай, ауыр дөрекі сөздермен кемсіту, ар - ождан, намысқа тию;

Дене бітімінде физиологиялық кемшіліктер (адамның өзіне - өзі қанағаттанбауы).

Жасөспірімдердің өз - өзіне қол жұмсауы жөніндегі мәселе бойынша ата - аналарға кеңес беру

1. Отбасы арасындағы ұрыс - керіске балаларды араластырмау

2. Өз балаларыңызға өмірге деген талпынысын, мақсатын құруға көмектесу

3. Қиыншылықтарды жеңуге көмектесу

4. Жасөспірімдердің талпынысына, өмірді бастауына қолғабыс тигізу

5. Ешқандай жағдайда, қол күшін пайдаланып жаза қолданбаңыз

6. Өз балаларыңызды жақсы көріп, көбірек көңіл бөліңіз.

7. Баланың құқығы мен міндетін дұрыс құрастырыңыз: үйде, мектепте, көшеде. Бұл жерде тек қатыгездік емес, түсіністік керек.

8. Егер балаңыз тату, түсіністікте өмір сүрсін десеңіз, оның кемшіліктерін бетіне айта бермеңіз, кіналамаңыз.