

Суициддин алдын алуу

Азыркы мезгилдеги проблемалардын бири – жаштардын өзүн өзү өлтүрүүсүнүн көбөйүшү. Жан кечтилик коом астында турган орчундуу маселе. Муну токтотуу үчүн эмне кылуу керек? Суицидге барууга бел байлаган өспүрүмдөрдүн белгилери кандай? Алар менен кандай иш жүргүзүү максатка ылайык? Биз ушул багытта кеп баштамакчыбыз. Балдардын жашоого умтулуусу жыл сайын төмөндөп келе жатат. Акыркы жылдарда элдин агрессивдүүлүгү жогорулоодо. Азыр бири-бирин жактырган адамдарга караганда бири-бирине нааразы болгон (жек көргөн) адамдар арбын. Турмушта кездешүүчү жагымсыз жагдайларга адамдар бири-бирин күнөөлөсө, кийинки аналогиялуу учурда өзүн күнөөлөшү мүмкүн. Суициддик актылардын көбөйүшүнүн себептеринин бири – өзүн өзү күнөөлөө. Турмушка келген адам туура эмес жолдо жашаса, туура эмес көз карашта болсо, туура эмес аракет кылса, өзү бир мезгилде бактысыз абалга жетет. Анан ал өзүнүн бактысыздыгы үчүн башкаларды күнөөлөйт, бир мезгилде өзүн күнөөлөйт. Токойго бүлдүркөн тергени барып, адашып кеткен адам биринчи аны жумшаган адамды күнөөлөйт, анан өзүн күнөөлөйт. Эч ким күнөөлүү эместигин баамдаган адам андан чыгуунун жолун издейт. Ошол сыяктуу эле адамзаттын айрым бөлүгү өздөрүнүн жер жүзүнөн тарткан азабы үчүн күнөөкөрлөрдү издөөнүн үстүндө аракеттенип жашап жатса, эң жакшы бөлүгү өзүн күнөөлөп жүрөт. Азыр “токойдон” чыгуунун жолун издегендер бар. Көпчүлүк бөлүгүнүн башкаларга карата нааразычылыгы жогору болгондуктан, агрессивдүүлүгү нормадан жогору абалга жеткен.

Суициддин себептери төмөнкүлөр: адамдарга, мамлекетке, Кудайга ишенимдин жоктугу, пессимизм, турмушту кара түстө көрүү, дүйнөдө калыстык жок деп эсептөө, туура эмес ынаным, жашоосу туура эмес уюштурулган, негативдүү эмоциялар (таарыныч, өкүнүч, санаа ж.б.) көп, интуициясы өнүкпөй калган, жаман ойлору көп, психологиялык проблемалары (стресс, депрессия ж.б.) бар, компьютерден, теле экрандан өлтүрүүнү, бүлдүрүүнү көп көрөт.

“Батышта өзүн өзү өлтүргөн жаштар, күйөөлөрүн жек көргөн, сындаган, текебер аялдар көбөйгөн. Мындай шартта чоңоюп жаткан балдардын жашап кетүү мүмкүнчүлүгү төмөн болуп, суицид өсүүдө. Өздөрүн басмырт алып жүргөн Чыгыштагы аялдардын балдары соо төрөлүп, чоңоюуда” (С.Н.Лазарев) Адам гармониялуу өнүгүшү керек, акылынын өсүшүнө да, аң-сезимин негативдүү ойдон тазалоого да, жашоого умтулууга да кам көрүү керек. Акылынын өсүшүнө гана кам көргөндөр акылы өспөй калгандарга нааразы болот, аларды жек көрөт. “Нааразычылык, жек көрүү, ж.б. негативдүү эмоциялардын натыйжасы – башкаларды жок кылуу программасы. Ар бир жок кылуу программасы өзүн өзү жок кылуу программасына айланат, мындай шартта адамдын жашагысы келбей калат.

Онкология, эпилепсия, инсульт, суицид – ал программанын натыйжасы” (С.Н.Лазарев). Бул программанын келечек муунга зыяны өзгөчө тиет. Бул проблема – дүйнөнү акыл менен тааныгысы келген адамзаттын бир бөлүгүнүн (Батыштын) проблемасы. Акыл менен чектелүүгө болбойт. “Адам дүйнөнү руху менен таанышы керек. Таанымдын мындай жолу диний окууда берилген. Адамдын акыл-эси күнүмдүк проблеманы чечүү үчүн керек, руху космостук акыл-эстин логикасын сезүү үчүн берилген. Ал перспективалуу, стратегиялык маселелерди билүү үчүн керек. Акылдуу башында утат, акылман артында утат.”С.Н.Лазарев.

Окуучулардын дагы бир проблемасы – коркуу. Окуучуга социумдун социалдык нормаларын пассивдүү өздөштүрүүчү болушу коркунучтуу, улуулардын ролуна кирген оюндардын натыйжасында азап тартуусу да коркунучтуу. Көпчүлүк өспүрүмдөр келечекте ата-энесинин күткөн ишенимин актай албай калабыз деген коркунучу бар, ырайымсыз конкуренциядан коркушат, келечек жөнүндө толкундарган суроолордон, түшүнүксүз нерселерден, турмуштан адашып кетүүдөн коркушат.

Өспүрүмдөрдүн мугалимдер жана ата-энелер жөнүндө пикири мындай: “Мугалимдер жана ата-энелер биз жөнүндө эмес, өздөрү жөнүндө ойлонушат. Мугалимдерге алардын предметин билсе эле болду, Ата-энелерге жакшы баа алып, тартиптүү эле болсок болду деп ойлогондор бар. Бул ойлор балдардын чоңдорго нааразылыгын туудурат. Балдар дагы эмнеге нааразы экендигин окумуштуулар изилдеп көрүшкөн, мындай жыйынтык алышкан:

– биздин колу-бутубуз программа менен байлануу, ата-энелердин, мугалимдердин тыюусунан тажадык, кагаз иштеринин көптүгү нервди бузат, мындай жашоонун өзү кузгунду келтирип калды;

– сабакта өзүбүздү жакшы сезбей калдык, мектепти сүйбөйбүз, ал коркуу сезимин көбөйтөт, мектептин азыркы абалындагы турмушунан окууга болгон каалообуз жоголууда.

Балдар өзүнүн наркын кем тутушат, “кайда калбаган убакыт, эмне болсо ошо болсун” дешет, көпчүлүк балдардын рухий проблемалары бар, жашоодон маанайы пас абалга жеткен, өзү түнөргөн, бирок романтикалык каалоосу бар, коопсуз жашоо боюнча ишеними жок, турмушта таянар таянычы жок, педагогдордун таңуулоосунан, ата-энелердин авторитаризминен, окуучулардын аң-сезимин манипуляциялоодон тажаган. (Е.В.Бондаревская. Антикризисное направление современного воспитания.//Педагогика. №3. 2007.)

Тарбиялык иштер кризиске учурап, төмөнкүдөй тенденциялар пайда болууда:

– социомаданий тарбиялык чөйрөлөр азаюуда;

– балдардын адептик-рухий жана физикалык, психикалык абалы начарлоодо, балдар өзгөрүүдө;

– инсанды тарбиялоодон мугалимдердин көңүлү сууган абалга жетүүдө, гумандуу эмес мамиле пайда болууда;

– балдар өз адептик-рухий проблемаларын чечпестен калтырууда, булар жалаң эле тарбияланышы кыйын балдарга эле тиешелүү эмес;

–мамлекет тарабынан тарбиялык маселеге жеткиликтүү көңүл бөлүнбөй, каржылоо маселелери чечилбей калууда. Коомдо маданий нигилизм (проблеманы куру тана берүүчүлүк), мазмунду, технологияны тандоодо компетентсиздик кездешет;

–жаштар арасында жеңил ойлуулук көбөйүүдө, “эртенки куйруктан бүгүнкү өпкө” деген психология бар;

–жаштар Батыштын субъективдүү маданиятын туурап, традициялуу маданиятка альтернативалуу маданият катары ооп кетүүдө;

–коом стабилдүү эмес, идеологиялык вакуум, экономикалык өзгөрүү шартында тарбиянын сапаты төмөндөөдө;

–жаштар улуу муундагы баалуулуктарга сын тагышат, алардан көңүлү калууда, аларга ишенимсиз мамиле кылууда. Айрым изилдөөчүлөр (К.Ясперс) “Жаштар жалган бедел-кадырга ээ болгондорду сыйлап жатышат, азыр кимден адептик баалуулуктарды үйрөнүү керек экендигин билбегендер бар” деп ырасташат. Мындай кризистен чыгуунун жолдору барбы? Е.В.Бондаревская төмөнкү жолдорду сунуш этет:

–жаңыланган рухий тарбиялык система түзүү керек, мурдагы рамкадан, стереотиптерден (мурунку чектелген көз караштан кайталанма сөздөн), милдеттүү мазмундан адептик нормадан башка нерсе издөө, мектептин, үй-бүлөнүн, диндин диалогун түзүү керек;

–илим менен динди интеграциялоо, алардын биргелешкен аракетин, муундардын, улуттардын, уюмдардын, коомдук бирикмелердин биригүү жолдорун издөө, балдардын менталитетине ылайык рухий тарбия түзүү, жаштардын жалпы баалуулуктарын калыптандыруу, алардын аң-сезимин этностук, улуттук, жекече обочолонуудан кутулууга тарбиялоо, консолидацияга (биригүүгө, топтолууга) багыт алуу зарыл. Элдин экономикалык, социо-маданий проблемаларын биргелешип чечүү керек. “Ар кандай маданияттарды бири-бирине толеранттуу болууга, ачык-айрым мамилеге үйрөтүү, гуманисттик негиздеги ассимиляция (ар түрдүү улуттардын бири-бирине үйлөнүшү) – адамзаттын прогрессивдүү өнүгүшүнүн зарыл шарты. Бул эл аралык этиканын ар кандай вариативдүү болуп өзгөрүшүнө, келечекте элдердин биргелешип цивилизация түзүшүнө өбөлгө болот” (Е.В.Бондаревская).

Эгерде баланын жүрүм-турумунан төмөнкүлөрдү байкасаңыз, ага жардам бериңиз. Баланын көңүлү чөгүп, турмуштан тажадым, десе, бирөө менен баарлашуудан качса, мурда сүйүнгөн нерсеге кубанбаса, такай чарчаса, аз иштесе, шалдырап, эс алууга көңүлү келбесе, өткөн иштерин айтып, кимдин алдында күнөөлүү экендигин белгилесе, келечек жөнүндө такыр айтпай калса, көп уктап же куш уйку салса, табити жоголсо, эч ким менен сүйлөшкүсү келбей калса, кийимине, турмушуна кайдигер болуп калса, ачуусу чукул боло баштаса, көкүрөгү, башы ооруса, ыйлагысы келсе ал жардамга муктаж.

Официалдуу статистика боюнча бир жылда 1100000 адам өзүн өзү өлтүрөт. Анын ичинде 350миң кытай, 110миң индус, 55миң орус, 31миң американец, 30 миң япон, 12миң украина, 10 миң француз ж.б.бар Өзүн өзү

өлтүрүү деңгээли эң жогору өлкөлөргө (миң кишиге 20дан жогору) Литва, Белоруссия, Россия, Казакстан, Венгрия, Латвия, Украина, Япония кирет. Андан кийинки катарда (миң кишиге 10дон жогору) Франция, Молдова, Кытай, Германия, Канада, Австралия, США турат. Андан төмөн (миң кишиге 10дон төмөн акт жасалган) өлкөлөргө Италия, Англия, Израиль, Греция, Грузия, Армения кирет. Ал эми Египетте, Гаитиде, Ямайкада суицид жокко эсе. Араб өлкөлөрүндө депрессия, суицид жокко эсе, анткени бизде Билим берүү жана илим министрлиги деп аталса, ал жерде Билим берүү жана тарбия министрлиги деп аталат. (Э.Ш.Бектуров. Суицид жалпы коомдун көйгөйү./Ак Башат.№1.2012) Официалдуу статистикага суициддик акт далилденген гана учурда эсепке алынат. Ал эми дүйнө жүзүндө (бир жылда) реалдуу өзүн өзү өлтүргөндөрдүн саны – 4000000дон ашат. Соттун медициналык эксперттинин жыйынтыгынын көпчүлүгү дарынын дозасы ашыкча алынган, бийиктиктен секирген ж.б.деп ырасташат. Бир жылда 19000000 адам өзүн өзү өлтүрүүгө натыйжасыз аракет жасашат. Суициддин актыларды кылган адамдардын 70% депрессиясы, 15% депрессия менен байланышкан оорулары болгон. 19 кылымдан баштап суициддик актыларды саны бир калыпта өсүп келе жатат. Суициддик актылар эң көп аткаруучулар наркомандар, майыптар, психикалык дарты барлар, алкоголиктер, гомосексуалисттер ж.б. болуп саналышат. Аны көп аткарган кесип ээлеринин катарына музыканттар (8,5), мед айымдар (8,2), тиш докторлор (8,2), психиатрлар (7,2), финансисттер (7,2) сатуучулар (3,2) кирет.

Эми өзүн өзү жок кылуу программадан чыгууга аракет кандайча ишке ашат, ошого токтололу. Пессимисттик көз караштан кутулуу, аң-сезимди негативдүү ойлордон тазалоо, жагымсыз сезимдерден кутулуу, агрессивдүү адамдардан оолак болуу, мээримдүү адамдар менен мамиле түзүү, жашоосун туура уюштуруу, мурдагы көз карашынын, ынанымынын, ишениминин, багытынын (же алардын бир-экөөсүнүн) туура эместигин моюнга алуу, **интуициясын өнүктүрүү**, дүйнөнү акыл-эс менен таанып чектелбестен, рухий тааным жолун өздөштүрүү, психологиялык проблемалардан кутулуу, жашоонун сергек мүнөзүнө өтүү, дүйнөнү, адамзаттын рухий өнүгүү жолунда жашаган бөлүгүн сүйүү, өз проблемасын бирөөлөрдөн көрбөй, анын себебин түшүнүү, проблеманы чечүүгө аракет кылуу. өндүрүмдүү эмгекке катышуу, киши өлтүрүү, бүлдүрүү катышкан теле программаларды көрбөй, баш тартуу.

Суицид балдардын дилинин кеселдигинен келип чыгат. Балдардын дили соо болушуна, жүрүм-турумунун жакшырышына жакшы тилек, таза ой, ниет өбөлгө болот. Жүрүм-турумун жакшыртуу үчүн бала эмоционалдык жактан толкунданбаган абалда өзүн өзү калтаарыбай кармоого үйрөнүү, сабырдуулук, оор басырыктуулук зарыл. Эмоционалдык жактан толкундануу, стресс абалдан чыгуу үчүн өзүн өзү тынчтандыруу, жөнгө салуу, тарбиялоо керек. Психологиялык адабияттарда өзүн өзү жөнгө салуунун төмөнкү ыкмалары сунуш этилип жүрөт: (О.А.Семиздралова. Психологическое здоровье педагога и пути его сохранения. //Народное образование. №1, 2010).

- 1) Окуучу өзүнүн өнүгүү жолундагы ар бир кылган аракетине кубануу, каниет кылуу керек. Ал ар бир аракетине канааттанса, билим алуусу, өнүгүүсү ийгиликтүү ишке ашат.
- 2) Ар кандай (атеисттик, политеисттик, псевдомаданий) окууларга философиялык мамиле кылуу керек, бардык ишке ашпай калган нерселерди да жакшылыкка жооруш керек. Жаман окуя болсо да, андан жакшылыктын жышааны бар деп ойлонуп жашаган пайдалуу.
- 3) Юмор сезимин өнүктүрүп, жакпаган окуяны “тагдырдын тамашасы” катары кабыл алуу дурус.
- 4) Бүгүнкү окуялардын кичине эле кубанычы болсо да, ага алымсынуу керек.
- 5) Бардык окуяларды жакшы кабыл ал, жакшы үмүт менен жаша, оптимизмге умтул.
- 6) Боло элек жагымсыз, жаман окуя ишке ашуунун (ыктымалдуулугу боюнча) алдында турса да, (кырсыктуу, чатактуу иш үчүн) алдын ала кайгыра бербей, балким ал болбой калышы мүмкүн деп ойло.
- 7) Жакшы ой – жарым ырыс, жакшы ой ойлоп тап, ийгиликти каалап, бекер отурба, ага жетүү үчүн конкреттүү аракет кыл, изденүү, ойлоноу керек.
- 8) Стресс учурунда өзүн өзү жөнгө салган бала чыр-чатактан кутулат. “Унчукпаган үйдөй балээден кутулат” деп айтылат элде. Бүгүн “үйдөй” балээден кутулган баланын эртеңки старттык абалы чыр-чатактан кутулбаган баланын старттык абалынан дурус болот, муну эсиңерден чыгарбагыла.
- 9) Стресс учурунда (балага) өзүн өзү жөнгө салуу кыйын, ошондуктан окуучу кагаз алып, ошол эмоционалдык абалында кагазга оюн жазсын, сүрөттөрсүн, шарт болсо, аутотренинг, медитация жасасын, Кудайга сыйынсын, аң-сезимдүү түрдө элге, өзүнө, жанындагы адамга жакшылык кааласын, айтор чыр-чатакты болтурбай калууга аракеттенсин, бул – рухий аракет.
- 10) Эгерде окуучу кызыккан китеп колунда болсо, аны окусун же китептердин арасынан кызыктуу китеп издесин, анткени адабий көркөм чыгармадагы ойлордун ичиненен балага акыл үйрөтүүчү сөз, жагымдуу сезим туудуруучу кеңеш, туура багыт берүүчү “формула” таап алышы мүмкүн. “Жакшылыктан үмүт үзбө, бизге да кубанычтуу күндөр келээр, биздин көчөдө да майрам болоор” деген сыяктуу ойлорду ойлоп, аракет кыла берүү керек.
- 11) Абдан кыйналып кетсе, турмуштук проблемалардан “качып кетсин”, сагынган тууганыныкына, кызыктуу окуя болуп жаткан жерге барсын.
- 12) Атаандашудан баш тарткыла, анткени атаандашуу адамдын агрессиясын жогорулатып жиберет, агрессиясы жогору адам толкунданып жатып, көп энергия коротуп коёт.
- 13) Өндүрүмдүү эмгекке тартылгыла, эмгектенүүдөн дене чарчаганы менен, адам алаксыйт, ой жүгүртүүсү эмгек процесси аркылуу өнүгөт, өз ишин убагында бүтүргөн адамдын өзүнө ишеними артат, өнүгүү

жолундагы өзүнө ишеними бар адамга оптимисттик ойлор келет,
оптимисттик ойлору бар адамдын жашагысы келет.