

Суицид себептері қандай?



Суицид індетінің біз ойлағаннан да терең салдары бар. Бұл тек қана бір адамның жарық дүниемен қоштасуы емес – қоғам үшін де орны толмасәлеуметтік, экономикалық жоғалту. Жүргізілген зерттеулер бір аяқталған суицидтің 10 мен 20 жасөспірімнің суицидтік мінез-құлқының, 100 ден 200 жасөспірімнің суицидтік санаға келуіне алып келетіндігін айғақтайды. Психологиялық қалыптаспаған, тұрақсыз кәмелеттік жасқа толмаған балаға оның замандасы не танысы өз-өзіне қол жұмсаған тұста «мүмкін емес» нәрсе «мүмкіндей» көрінеді. Саналы не бейсаналы түрде ол өзін қайтыс болған адамның орнына қойып көруі мүмкін: біреуге бұл «ұнап қалуы мүмкін», ал өзгесі бұндай ойлардан мәңгілікке арылуы мүмкін. Алайда көпшіліктің қайғысы «назар аудару» ретінде жалғыз, өмірден түңілген, бәрінен бас тартқан жасөспірімді өзіне тартады. Осылайша, бір өзіне-өзі қол жұмсау фактісі басқа да жағдайларды туындатады.

Балалар мен жасөспірімдердің суицидін олардың отбасыларының мүшелеріне айтарлықтай әсер етеді. Әркім «мен кінәлі емеспін бе» деген сұрақты қойып, өзінің марқұммен қарым-қатынасын еске алып, әрбір болған жанжалда өзін кінәлап, «субъективті» шешім жасайды. Нәтижесінде, психологиялық ауруға душар болып, күйзеліс, депрессияға ұшырап, тіпті кейбір жағдайларда өз-өзіне қол жұмсауға дейін барады. Сөйтіп, жасөспірімдік суицид үлкендердің өз-өзіне қол жұмсауының себебіне де айнала алады.

Тағы да бір үлкен зардаптардың бірі – жасөспірімдер арасындағы суицид ел экономикасы үшін де үлкен жоғалту. Жас өскіннің өз-өзіне қол жұмсауы қоғамымыздың болашақтағы белсенді халқынан айырып, ел демографиясына әсер етеді. Ресми деректер бойынша Қазақстанда жыл сайын 200-ге жуық жасөспірім өз-өзіне қол жұмсайды, бұның тек тіркелген жағдайлар екендігін айта кеткен жөн. Біз, әрқашан да «балалар – біздің болашағымыз» немесе «болашақ – жастардың қолында» дегенді жиі айтамыз. Ал осы жастардың сол болашақта өмір сүруге ниеті болмаса не істейміз?!

Орталық және Шығыс еуропа мен ТМД елдеріндегі әйелдер мен балалардың жағдайының мониторингісіне сай 15 пен 19 жастағы жасөспірімдер және 20-24 жастағы жастар арасындағы суицид мәліметтері бойынша Қазақстан бұл теріс әрекет аса жиі кездесетін мемлекеттер қатарына жатады. Ал Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының жіктеуі бойынша Қазақстан суицид статистикасы жоғары елдердің үшінші санатына жатады, өзіне-өзі қол жұмсау бұл елдерде табиғи емес өлімдердің себептерінен кейін екінші орында тұр.

Осы қатерлі деректердің барлығы елімізде жасөспірімдер арасындағы суицидтің терең себептерін сапалы зерттеудің қажеттілігін көрсетті. 2012-2013 жылдар аралығында БҰҰ Балалар қоры өкілдігі (ЮНИСЕФ) мен ҚР Денсаулық сақтау министрлігі тығыз әріптестікте өз-өзіне қол жұмсау індеті мен мінез-құлқының кездесуі, терең себептері мен тәуекелділік факторлары мен одан қорғау жолдарын анықтауды мақсат еткен кең ауқымды зерттеу жүргізді.

Жобаның мақсаттары мынадай: елдің әлеуметтік-мәдени ерекшеліктерін, қысқа, ұзақ мерзімді дамуын ескере отырып, суицидтік мінез-құлықтың терең себептері мен қатерлі факторын анықтау; суицидтік сана, суицидтік ұмтылыс және аяқталған суицидтің таралуын бағалау және суицидтік мінез-құлыққа эпидемиологиялық мониторинг жасау; суицидтік талпыныстар мен суицидтерді анықтау, тіркеу мен бағыттау жұмыстарын жетілдіру тетіктері бойынша ұсыныстар жасау; суицидтік мінез-құлық бар балалар мен олардың отбасыларымен жүргізілетін жұмыстар әрі көрсетілетін көмектерді талдау; суицидтік мінез-құлық жағдайларын төмендетуге байланысты ұсыныстар дайындау; клиникалық мамандар, білім беру қызметкерлері мен шешім шығарушыларға арнап ақпараттық материалдар мен ұсыныстар әзірлеу; бұл зерттеу нәтижелері мен ізденістерді медицина, білім беру және басқару саласында тарату.

Зерттеуді жүргізуге ҚР Денсаулық сақтау министрлігі, Республикалық ғылыми-тәжірибелік психиатрия және наркология орталығы және басқа министрліктердің басты аумақтық ұйымдары, білім беру мекемелері, денсаулық сақтау және үкіметтік емес ұйымдар қатысты.

Зерттеу жұмыстары 2010-2011 жылдары суицид өлімі бойынша жоғары коэффициентке ие бес облыста жүргізілді, олар: Ақмола, Батыс Қазақстан, Қостанай, Қарағанды, Шығыс Қазақстан облыстары. Бастапқыда зерттеудің жергілікті қатысушыларына арналған интенсивті оқыту шаралары жүргізілді. Аталмыш шаралардың жетекшісі Молизе университеті Медицина және денсаулық сақтау саласындағы ғылым департаменті профессоры Марко Саркьяпоне болды. Зерттеу жұмысы барысында психологиялық аутопсия әдісін қолданып 212 сұхбат ұйымдастырылды, 34 суицидтік жағдай бойынша мәліметтер жиналды, жоғарғы сынып оқушылары арасында 2970 сұхбат жүргізілді.

Зерттеу нәтижелері суицидтік мінез-құлық Қазақстан жастары үшін өзекті мәселе екендігін көрсетті. Жоғарғы сынып оқушылары арасында суицидтік талпыныстың жоғарғы пайызы анықталды. Зерттелініп отырған топтарда 46,5% оқушылар тәуекелділігі жоғары топқа жатқызылды, себебі олардың психометрикалық көрсеткіштері шкалалар шегінен асып тұрды.

Күйзеліс немесе қатерлі бұзылыстар сияқты психологиялық мәселелердің суицидтік мінез-құлықпен айрықша байланысы бар екендігі анықталды. Күйзеліс белгілері жеңіл немесе айтарлықтай деңгейде суицид жасау тәуекелділігі жоғары топтарда 70% оқушыларда және өз-өзіне қол жұмсағандар тобында 37% болған. Тәуекелділігі жоғары топтағы оқушылардан 20% ауыр күйзеліс белгілері байқалған.

Суицид құрбандары және жасау тәуекелділігі жоғары топтардағы оқушылар бойынан қызуқандылық пен агрессияның жоғары деңгейі көрініс тапқан, бұл екі тұлғалық қасиеттің суицидпен аса тығыз байланысы бар екендігін айтпай кетуге болмас. Мұнымен қоса, олардың балада суицидтік ойдың тууына және барынша өлімге апаратын әдістерін таңдауына ықпал ететін көрінеді.

Көптеген зерттеулер нәтижелері отбасыдағы жағдайдың суицидтік мінез-құлыққа әсер ететіндігін анықтаған. 30% суицид жағдайларында тегінде суицидтік мінез-құлықтың бар екендігі белгілі болған. Бұл – адамдардың өзіне-өзі қол жұмсауы генетикалық және әлеуметтік тұрғыда берілетіндігінің айқын көрінісі. Тағы 10% жағдайларда психикалық денсаулықпен байланысты мәселелер бар көрінеді.

Балалық шақты болған түрлі соққылар суицидтік мінез-құлыққа жол ашады, мысалы, суицид құрбандарының 30% отбасы жағдайындағы қатал қарым-қатынас пен зорлықты басынан өткізген. Өмірдегі кейбір оқиғалар да жасөспірімдердің өздеріне қол жұмсауларына әсер етуі мүмкін. Балалық және жасөспірімдік кезеңде отбасыдағы, мектептегі және құрдастарымен болған жанжалдардың олардың психикасына қатты әсер етеді, өздерін құртатын әрекеттер мен мінез-құлықтардың негізгі себебі ретінде 64,5% оқушылар тұлғааралық жанжалдарды көрсеткен. Суицид жағдайлардың барлығында дерлік құрбандардың адамдармен қарым-қатынасы аз болған. Жалпы алғанда бұндай контингент көп. Күйзеліске түскен жас өскіннің өмір сүру қабілеті мен күйзеліске төзімділігі төмендейді.

Зерттеу авторлары Қазақстанда болатын суицидсебептері басқа әлем елдеріндегіден айтарлықтай өзгешелігі жоқ екендігін жеткізеді. Алайда, елімізде бұл індет салыстырмалы түрде көп адамды жалмайды және біруақытта бірнеше факторлар қатар жиі кездеседі, бұл суицидтік ой мен әрекеттің туындауын күшейтеді. Осылардан түйетініміз, алдын алу, болдырмау шараларын жүргізу барысында бірді-екілі факторлармен ғана күресіп қоймай, жан-жақты қамтылған, ұзақмерзімді ұлттық жоспар жасалынуы тиіс. Сонда ғана белгілі бір нәтижеге қол жеткізуіміз бек мүмкін. Арнайы медициналық және психикалық саулықты сақтау қызметтері ел аумағының барлық жерінде көрсетілуі тиіс.

Марко Саркьяпоне және сарапшылар тобы дайындаған есепте Қазақстанда суицидті болдырмауда табысты қолдануға болатын шаралар кешені ұсынылады. Елімізде ертеңге қалдырмай жүзеге асырылуы тиістінің негізгілеріне тоқталып өтсек.

Ең алдымен, Республикалық үйлестіру орталығын құру. Оның құрамына суицид саласы бойынша жоғары білікті мамандар кіруі тиіс және олар суицидті болдырмаудың ұлттық жоспарын дайындауға қатысады. Мұндай орталық әр аймақтың мамандарын оқыту міндетін де орындауы керек. Осылайша, республикалық және аймақтық деңгейлерді қосатын және әртүрлі секторлар арасындағы қарым-қатынасты орнататын тігінен және көлдеңінен тұратын құрылым жасалынуы тиіс.

Сонымен қатар, қалың көпшіліктің назарын өзіне аударатын және тиімді бағдарламалар жүзеге асыратын, емдей мен қолдау бойынша уақытылы көмек көрсетуге мүмкіндік беретін Суицидті болдырмаудың ұлттық жоспары қабылдануы керек.

Жоғарыда атап өткеніміздей, психикалық бұзылыстар мен ауытқулар, әсіресе, күйзеліс белгілері суицидке алып келетін ең маңызды қатерлерге жатады. Жасалынған суицидтердің ішінде 98%-ында психикалық денсаулық орталығында емделу дерегінің бар-жоқтығына қарамастан, кем дегенде бір психикалық бұзылыстың бар екендігі анықталған. Әрдайым жасөспірім-жеткіншектік суицид психикалық ауру ретінде бақылауға алынбаған, бірақ емдеуге болатын аурудың белсенді кезеңінде жүзеге асады. Осылайша, өзін-өзі өлтірген 90% жасөспірімнің қол жұмсау кезеңінде түрлі психикалық бұзылыстарды басынан өткеріп жүрген, ал олардың жартысы кем дегенде соңғы екі жыл ішінде психикалық ауыр қиындықтармен бетпе-бет келген. Сонымен қатар, психиобелсенді заттарды тұтынуға алып келетін аффективті бұзылыстар да кең таралған диагноздардың түріне жатады.

Қанша жерден біз мойындағымыз келмегенмен психикалық жағдай – адам саулығының көрсеткіші. Осыған орай, Халықтың психикалық денсаулығын жақсарту бойынша ұлттық жоспарды қабылдау психикалық денсаулықты алға тарту арқылы суицид деңгейінің төмендеуіне әсер ететіндігін айта кету керек.

Суицидтің алдын алу мен ескертудегі тиімді стратегиялық құралдардың біріне Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының ұсынысы бойынша халықтың қатерлі факторлар туралы білімін жетілдіретін ақпараттық кампанияларды жүргізу жатады. Мұндай кампаниялар қоғамның суицид мәселесін терең түсініп, ой қорытуына көмектеседі, онымен күресуге ат салысуына көмектеседі.

Көбіне адамдар өзін-өзі өлтіруге бел байлағандар бұл туралы көпшілікке жария айтпайды және өзіне қастандық жасайтындығы туралы айтқандарды олар тек өздеріне назар аудартуды ғана қалайды деп ойлайды. Өкінішке орай, бұл қате түсінік, бұл ойларға адамдар өздерінің өлім туралы ойларға қатысты қорқынышы мен қорғансыздықты сезінуден арылу үшін барады. Алайда, жүргізілген зерттеуде суицид құрбандары өздерінің ниеттері туралы айналасына түрлі жолмен жеткізген. Өзіне-өзі қол жұмсау пиғылдарын жеткізу нұсқалары мынадай: 50% өздерінің өмірлерін қиюы туралы ойлар айтып жүрген, 23,3% мына дүние өмір сүруге тұрмайды деп ойлаған, 13,3% өлгілері келген, 13,3% өмірді ұзу мәселесін қарастырған немесе осындай жоспарлар жасаған.

Біздің қоғамда көмек сұраған мұндай үндер көбіне жауапсыз қалады, себебі суицид айналасындағы аңыз бен тыйымдар туыстары мен достарына көмек жасауына кедергі келтіреді. Сондықтан, ақпараттық кампаниялардың өзегі суицидтің алдын алуға және көмек сұрауға әбден болады және бұл мәселе қоғамда әрбір адамға қатысы бар болуы мүмкін деген идеялар болуы керек. Ақпараттық насихат үлкен аудиторияларды қамтып, суицид пен психикалық денсаулыққа қатысты жансақ ойлардан адамдарды арылтып, күйзеліс жағдайындағы адамдарға деген қоғамның қарым-қатынасын түзеп, көмекке мұқтаж адамдарды тани білуге үйретеді.

Ақпараттықпен бірге сауалнама жүргізу кампаниялар да қатері бар жасөспірімдерді анықтауға және оларды көмек алуға бағыттауға мүмкіндік беретін тиімді құралдардың біріне жатады. Сауалнама, сұхбат, әңгімелесу түріндегі скринингтік кампанияларды тікелей суицидтік мінез-құлықты, оның қатерлі факторларын, мысалы, психикалық денсаулық деңгейі немесе психиобелсенді заттарды тұтынуды (ішімдік немесе есірткі) анықтауға бағыттауға болады.

Жастар арасындағы скрининг суицидтік сана мен мінез-құлықтың пайда болуына түрткі болады деген ешқандай жағдай кездеспеген. Бұл осы мәселемен айналысатын мамандарға суицид жағдайлардың алдын алуға және дер кезінде шаралар қолдануға мүмкіндік береді.

Суицидтің алдын алуға бағытталған басқа тиімді шаралар жасөспірімдердің өмірлік дағдыларын арттыруға бағытталуы тиіс.

Жасөспірімдердің өмірлік дағдылары дегеніміз – олардың түрлі қиындықтарды еңсеріп, қабылдай білу қабілеті. Өмірлік дағдылары дамыған балалар өздерін жеке тәуелсіз сезініп, өзінің мәселелерін айналасындағылардан айыра алады. Олар белсенді, бастамашыл, болып жатқан оқиғаға жауапты, өзіне сенімді, өзіне деген ішкі бақылауын жоғалтпайтын болып келеді және әрине, суицидке бейім болмайды. Сондықтан да, жасөспірімдер бойында өмір сүруге деген төзімділікті қалыптастыру үлкен күш пен жұмыстарды талап етеді. Суицидті болдырмауда маңызды алдын алу шарасына ерекше көңіл бөлінуі керек. Ол үшін жасөспірімдер бойында өзін-өзі құрметтеу сезімін оятып, қызығушылықтарын арттырып, дағдыларын қалыптастырып, дарындарын қолдайтын шаралардың маңызы зор. Тек сонда ғана өскелең ұрпақты прагматик, өмір сүруге барынша бейім және жаңа білімге құштар етіп тәрбиелей аламыз. Жастардың бойындағы бұл қасиеттер қоғамымыздың, жалпы алғанда еліміздің одан әрі қарай дамуына септігін тигізеді деп санаймыз.

Айсұлу Молдабекова

Социолог

«Bilim Foundation» қоғамдық қоры