

SUITSIDAL XULQ-ATVOR PROFILAKTIKASINING PSIXOLOGIK ASOSLARI.

Raximova Lobar Kaxramonovna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti magistraturasi 1-kurs talabasi.

Annotatsiya. Ushbu maqola Suitsidal (o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlari)ning oldini olishning psixologik asoslarini o'rganadi, nazariy asoslarga, samarali aralashuv strategiyalariga va ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislarning roliga e'tibor qaratadi. Tadqiqot psixologik omillarni tushunish profilaktikaning yanada samarali yondashuvlariga qanday hissa qo'shishi mumkinligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: O'z joniga qasd qilish xatti-harakati, oldini olish, psixologik nazariyalar, aralashuv, ruhiy salomatlik, xavf omillari, chidamlilik, engish strategiyalari.

O'z joniga qasd qilish global miqyosda muhim sog'liqni saqlash muammosi bo'lib qolmoqda, bu shaxslar, oilalar va jamoalarga ta'sir qiladi. O'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining psixologik asoslarini tushunish samarali profilaktika strategiyasini yaratish uchun juda muhimdir. Ushbu maqola ushbu xatti-harakatni yumshatish bo'yicha harakatlarni xabardor qiladigan psixologik modellar, xavf omillari va profilaktika amaliyotlarini o'rganishga qaratilgan.

Ushbu tadqiqot turli xil psixologik va epidemiologik manbalardan olingan natijalarni sintez qiladi, asosiy xavf omillarini aniqlash va samarali aralashuvlarni baholash uchun sifatli va miqdoriy tahlillardan foydalanadi. Ma'lumotlar keng qamrovli tushunchani shakllantirish uchun nashr etilgan jurnallardan, meta-tahlillardan va amaliy tadqiqotlardan olingan.

O'z joniga qasd qilishning oldini olishning psixologik asoslari samarali aralashuv strategiyasini ishlab chiqish uchun juda muhimdir. Asosiy elementlarga quyidagilar kiradi:

Xavf Omillarini Tushunish

- Ruhiy Salomatlik buzilishi: depressiya, bipolyar buzuqlik, shizofreniya va Anksiyete buzilishi o'z joniga qasd qilish xatti-harakati bilan chambarchas bog'liq.

- Travma va zo'ravonlik: travma tajribalari, shu jumladan hissiy, jismoniy yoki jinsiy zo'ravonlik xavfni sezilarli darajada oshirishi mumkin.

- Moddalarni suiiste'mol qilish: spirtli ichimliklar va giyohvand moddalarni iste'mol qilish hukmni buzishi va impulsivlikni oshirishi mumkin.

- Surunkali kasallik va og'riq: davom etayotgan sog'liq muammolari umidsizlik hissini keltirib chiqarishi mumkin.

Himoya Omillari

- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: qo'llab-quvvatlovchi do'stlar, oila yoki jamoat aloqalarining kuchli tarmog'i o'z joniga qasd qilish fikrlariga qarshi bufer bo'lib xizmat qilishi mumkin.

- English qobiliyatlari: muammoni samarali hal qilish va hissiy tartibga solish odamlarga stressni boshqarishga yordam beradi.

- Ruhiy Salomatlik xizmatiga kirish: ruhiy salomatlik resurslarining mavjudligi, shu jumladan terapiya va inqirozni qo'llab-quvvatlash juda muhimdir.

Kognitiv va xulq-atvor modellari

- Kognitiv buzilishlar: o'z joniga qasd qilgan shaxslar ko'pincha noto'g'ri fikrlash shakllarini boshdan kechirishadi, masalan, hamma yoki hech narsa haqida o'ylash va falokat. Ushbu fikrlarni aniqlash va qayta tiklash kognitiv-xulq-atvor terapiyasining (CBT) muhim qismidir.

- Umidsizlik nazariyasi: umidsizlik hissi o'z joniga qasd qilish niyatining muhim bashoratchisi hisoblanadi. Umid va kelajakka yo'naltirilgan fikrlashni uyg'otadigan aralashuvlar bu xavfni kamaytirishi mumkin.

Inqirozga Aralashish Yondashuvlari

- Zudlik bilan javob: inqiroz ishonch telefonlari va favqulodda maslahat kabi usullar bevosita xavfli vaziyatlarni kuchaytirishi mumkin.

- Xavfsizlikni rejalashtirish: ogohlantirish belgilari, english strategiyalari va yordam uchun aloqalarni o'z ichiga olgan shaxsiy xavfsizlik rejalarini ishlab chiqish muhim daqiqalarda odamlarga yordam berishi mumkin.

Jamiyat va ijtimoiy choralar

- Xabardorlik kampaniyalari: o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining belgilari va qanday qilib samarali javob berish haqida Xalq ta'limi.

- Stigmani kamaytirish: ruhiy salomatlik masalalarini hukm qilmasdan ochiq muhokama qilish mumkin bo'lgan muhitni yaratish odamlarni yordam so'rashga undaydi.

Darvozabonlar uchun trening

- Professionallar va tengdoshlar: o'qituvchilar, tibbiyot xodimlari va jamoat rahbarlarini ogohlantirish belgilarini aniqlash va dastlabki yordam ko'rsatishga o'rgatish profilaktik rol o'ynaydi.

Terapevtik Yondashuvlar

- CBT va DBT: kognitiv xulq-atvor terapiyasi va dialektik xulq-atvor terapiyasi hissiy tartibga solish va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini oshirish orqali o'z joniga qasd qilish fikrlarini kamaytirishga yordam beradigan dalillarga asoslangan amaliyotdir.

- Zehnlilik va stressni kamaytirish: xabardorlik va stressni boshqarishga yordam beradigan usullar umumiy chidamlilikni oshirishi mumkin.

Madaniy va kontekstli mulohazalar

- Madaniy sezgirlik: oldini olish strategiyalari e'tiqod, urf-odatlar va ijtimoiy me'yorlarni hurmat qilish uchun madaniy sharoitlarga moslashtirilishi kerak.

- Iqtisodiy va ijtimoiy stress omillari: kambag'allik, ishsizlik va diskriminatsiyani bartaraf etish o'z joniga qasd qilishga olib keladigan ekologik omillarni kamaytiradi.

Ushbu psixologik asoslarni tushunish va amalga oshirish o'z joniga qasd qilish xavfini kamaytirish va ruhiy salomatlik farovonligini oshirish uchun keng qamrovli asos yaratishi mumkin.

O'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarida psixologik, ijtimoiy va biologik omillarning o'zaro ta'siri profilaktika strategiyalarining murakkabligini ta'kidlaydi. Psixologik nazariyalar qimmatli asosni ta'minlasa-da, ular to'liq samarali bo'lishi uchun ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy mulohazalar bilan birlashtirilishi kerak. Ruhiy salomatlik xizmatlaridan foydalanishdagi to'siqlar, stigma va iqtisodiy tengsizlik profilaktika strategiyalarida ham hal qilinishi kerak.

Erta aniqlash mexanizmlarini takomillashtirish, masalan, o'qituvchilar va jamoat rahbarlari kabi ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislarni xafagarchilik belgilarini aniqlashga o'rgatish orqali profilaktika ishlarini kuchaytirish ham mumkin. Raqamli aralashuvlar, shu jumladan ruhiy salomatlik dasturlari va teleterapiya qo'shimcha vositalar sifatida e'tiborni qozondi.

Xulosa

O'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining oldini olish psixologik tamoyillarga asoslangan keng qamrovli, ko'p qirrali yondashuvni qabul qilishi kerak. Kognitiv, hissiy va xulq-atvor istiqbollari birlashtirgan tadqiqotlarga ustuvor ahamiyat berish va ruhiy salomatlikni destigmatizatsiya qilish majburiyati taraqqiyot uchun juda muhimdir.

-Erta aralashuv dasturlarining uzoq muddatli ta'sirini o'rganadigan bo'yilama tadqiqotlar.

- Muayyan populyatsiyalarga dasturlarni moslashtirish uchun profilaktika strategiyalarini madaniyatlararo tahlil qilish.

- Kirish va kirishni kengaytirish uchun raqamli ruhiy salomatlik vositalaridagi yangiliklar.

Siyosat bo'yicha tavsiyalar ruhiy salomatlik xizmatlarini moliyalashtirishni ko'paytirish, sog'liqni saqlash kampaniyalarini rivojlantirish va erta aniqlash va aralashuvni rag'batlantirish uchun maktab o'quv dasturlariga ruhiy salomatlik savodxonligini kiritishni o'z ichiga oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Social Psychological Characteristics Of Psychological Defenses Manifested In Adolescents In Extreme Situations. Вестник

- интегративной психологии журнал для психологов. Выпуск № 22, 2021 г. С 233-237.
2. Elov Z.S. Causes and analysis of suicidal thoughts among adolescents. EPRA International Journal of Research and Development (IJRD). Volume: 6 | Issue: 11 | November 2021 75-76
 3. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O`smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.
 4. Olimov L.Ya. Psixodiagnostika va psixometrika asoslari. Darslik. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 747.
 5. Олимов Л.Я, Махмудова З.М. Психодиагностикани автоматлаштириш ва фанни ўқитишда инновatsion педагогик ва ахборот-коммуникatsion технологиялардан фойдаланишнинг ўзига хослиги. Масофавий таълимни ташкил этишнинг педагогик-психологик жиҳатлари мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман материали. Тошкент., 2021. –Б. 489-493
 6. Элов З.С. Суицидал хулқ шаклланиши ижтимоий-психологик муаммо сифатида (ички ишлар идоралари ходимлари мисолида). Psixologiya. 3(23) 2016. 62-72