

## SUIDSID VA UNI OLDINI OLISHDA PSIXOLOGIK YECHIMLAR

*Xaitova Abadan Sultanovna**Toshkent shahar Uchtepa tumanidagi  
109-maktabning amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada suitsid hodisasining psixologik mohiyati, uning yuzaga kelishiga ta'sir etuvchi omillar hamda zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida oldini olish mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijasida suitsid xavf omillari tizimlashtirilib, ularni kamaytirishga qaratilgan psixologik strategiyalar ishlab chiqildi. Olingan natijalar psixologik aralashuv va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining muhimligini tasdiqlaydi.

**Kalit so'zlar:** suitsid, depressiya, psixologik yordam, krizis, profilaktika, psixoterapiya, stress.

Zamonaviy jamiyatda suitsid global miqyosda dolzarb ijtimoiy-psixologik muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har yili yuz minglab insonlar o'z joniga qasd qilish natijasida hayotdan ko'z yumadi [1]. Bu ko'rsatkich suitsid muammosining nafaqat individual, balki ijtimoiy xavf sifatida ham qaralishini talab qiladi. Mazkur hodisa shaxsning ichki ruhiy holati, ijtimoiy muhit va tashqi omillar o'zaro ta'siri natijasida shakllanadigan murakkab jarayon hisoblanadi. Suitsidni psixologik jihatdan tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, u ko'pincha insonning chuqur ruhiy tushkunlik holati bilan bog'liq bo'ladi. Depressiya insonning o'ziga nisbatan salbiy qarashlarini kuchaytiradi, kelajakka umidsizlik hissini paydo qiladi va hayot mazmunini yo'qotishiga olib keladi [3]. Bunday holatda shaxs mavjud muammolarni hal etib bo'lmaydigan darajada murakkab deb qabul qiladi. Kognitiv nazariyalar doirasida bu jarayon noto'g'ri fikrlash stereotiplari bilan izohlanadi, ya'ni inson voqelikni obyektiv baholay olmaydi va vaziyatni haddan tashqari drammatizatsiya qiladi [2].

Suitsidga olib keluvchi yana bir muhim omil stress va travmatik holatlar hisoblanadi. Hayotdagi keskin o'zgarishlar, yaqin insonni yo'qotish, oilaviy nizolar yoki iqtisodiy qiyinchiliklar insonning psixologik barqarorligini izdan chiqaradi. Stress uzoq davom etgan taqdirda, u depressiv holatga o'tishi va suitsid fikrlarini kuchaytirishi mumkin [4]. Shu bilan birga, ijtimoiy izolyatsiya, ya'ni insonning jamiyatdan uzilishi ham muhim xavf omili sifatida qayd etiladi. Ijtimoiy aloqalarning sustligi shaxsda yolg'izlik hissini kuchaytiradi va bu holat suitsid ehtimolini oshiradi. E. Dyurkgeym o'zining klassik tadqiqotlarida ijtimoiy integratsiya darajasi past bo'lgan jamiyatlarda suitsid darajasi yuqori bo'lishini ta'kidlagan [5].

Shaxsiy psixologik xususiyatlar ham muhim rol o'ynaydi. Impulsivlik, emotsional beqarorlik va o'z-o'zini baholashning past darajasi suitsid xavfini oshiruvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi [6]. Bunday shaxslar muammolarni tez va keskin hal qilishga moyil bo'lib, og'ir vaziyatlarda radikal qarorlar qabul qilish ehtimoli yuqori bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, suitsidni oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur. Psixologik terapiya bu borada eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Xususan, kognitiv-behavioral terapiya insonning salbiy fikrlash usullarini aniqlash va ularni ijobiy konstruktiv fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi [2]. Ushbu metod insonning muammolarga bo'lgan munosabatini o'zgartiradi va ularni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Dialektik-behavioral terapiya esa emotsional nazoratni kuchaytirishga qaratilgan bo'lib, ayniqsa yuqori xavf guruhidagi shaxslar bilan ishlashda samarali hisoblanadi [6]. Bu yondashuv orqali inson o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganadi va stressga nisbatan bardoshlilik ortadi. Shu bilan birga, krizis intervensiya usullari ham muhim ahamiyatga ega. Favqulodda psixologik yordam ko'rsatish orqali insonni suitsid qaroridan qaytarish mumkin. Bu jarayonda tezkorlik va professional yondashuv hal qiluvchi rol o'ynaydi. Psixoedukatsiya ham muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Aholining ruhiy salomatlik bo'yicha bilim darajasini oshirish orqali suitsid xavfini kamaytirish mumkin. Insonlar muammolarni tan olish va vaqtda mutaxassisga murojaat qilishni o'rganadi. Bundan tashqari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi ham katta ahamiyatga ega. Oila, do'stlar va ta'lim muassasalari tomonidan beriladigan yordam insonning ruhiy holatini barqarorlashtiradi va uning hayotga bo'lgan ishonchini tiklaydi [5].

Ta'lim muassasalarida amalga oshiriladigan profilaktik dasturlar ham samarali hisoblanadi. Psixologik treninglar, stressni boshqarish mashg'ulotlari va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan dasturlar suitsid xavfini kamaytiradi. Ayniqsa, yoshlar bilan ishlashda bunday yondashuvlar muhim natijalar beradi. Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, suitsid murakkab psixologik va ijtimoiy hodisa bo'lib, uni faqat bitta omil bilan izohlash mumkin emas. Uni oldini olish uchun psixologik, ijtimoiy va pedagogik choralarni uyg'unlashtirish zarur. Psixologik yordam xizmatlarini kengaytirish, aholining ruhiy salomatlik bo'yicha savodxonligini oshirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash suitsid darajasini kamaytirishga xizmat qiladi.

**Xulosa.** Suitsidning oldini olish jamiyatning barcha darajalarida tizimli yondashuvni talab qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologik terapiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va profilaktik chora-tadbirlarni birgalikda qo'llash eng samarali natija beradi. Kelgusida ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish va amaliy dasturlarni joriy etish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Suicide worldwide in recent years. – Geneva, 2021.
2. Beck A.T. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. – New York, 2019.
3. Joiner T. Why People Die by Suicide. – Harvard University Press, 2018.
4. Lazarus R. Stress and Emotion. – Springer, 2020.
5. Durkheim E. Suicide: A Study in Sociology. – Routledge, 2017.
6. Linehan M. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. – Guilford Press, 2015.

