

Aydan Habil qızı Məhərrəmovə

Azərbaycan Turizm və Menecment Universiteti

aydan.meherrəmovə.1993@mail.ru

İNTİHARIN QARŞISININ ALINMA YOLLARI

Açar sözlər: intihar, intihar haqda miflər və faktlar, intiharın qarşısının alınması

Keywords: suicide, myths and facts about suicide, suicide prevention

Ключевые слова: самоубийство, мифы и факты о самоубийстве, профилактика самоубийств

Giriş

Dünyanın əsas bəlalardan birinə çevrilən intiharın səbəbləri və qarşısı alınma yolları ölkələr üzrə fərqli görülməkdədir. İntiharın qarşısını almağa yönələn tədbirlərin həyata keçirilməsi üçün ilk öncə intiharın mahiyyəti dərindən araşdırılmalı, onu öncədən bəlli edən xüsusiyyətlər öyrənilməli və diqqət yetirilməlidir. Artıq ölkələr üzrə intiharın əsas səbəbləri bəlli olduğu üçün mübarizə yollarına başlanılmışdır, qarşısı tam alınmasa da, azaldılmağa çalışılır.

Qarşısı alınmaq məqsədi ön plana qoyulan intiharın ilk öncə əsas mahiyyətini izah edən faktlar araşdırılmalıdır. Faktlar araşdırılıb əsas mahiyyət öyrənildikdən sonra intiharın qarşısını almağa yönələn tədbirlər həyata keçirilə bilər. Bunun üçün intihara cəhd edəcək şəxs müəyyən edilməlidir və bunun əsas yolları bunlardır:

- İlk öncə intiharın risk faktorları diqqət mərkəzinə yatırılmalı və təhlil olunmalıdır. İntiharın yaranma səbəbləri, risk faktorları hər hansı müəyyən hadisələrin, insan həyatında stress yaradan amillərin mənfi təsiri, ailənin hər hansı üzvünün intihar vasitəsi ilə həyatına son verməsi, insanın zorakılığa, stiqmalara, təhqirlərə məruz qalması, ağır xəstəliklərlə mübarizəyə çalışılması, şəxsi həyatda faciələrlə üzləşməsi və s. ola bilər.

- İntihar edəcək şəxsin müəyyən edilməsində ilk addım intihara gətirib çıxara biləcək faktorların üzə çıxarılmasıdır, ikinci addım dinləmədir. Belə ki, intihara cəhd edəcək şəxs mütləq ki, bu düşüncəsini ağzından qaçıracaq, ya ailəsinə yada ətrafına bunu edəcəyi ilə bağlı informasiya ötürəcəkdir. Eyni zamanda intihar etməyi qarşılarına məqsəd qoyan insanlar tez-tez yaşamın onlar üçün anlamını itirdiyindən, bu həyatdan, hər şeydən xilas olma istəklərindən, heç kimə maraqlı olmadıqlarından, ümitsizliklərindən, qorxularından, acizliklərindən bəhs edirlər.

- Üçüncü addım emosional diqqət yetirilməsidir. Belə ki, intihar seçimini edəcək olan şəxs məyus qəmgin əhval ruhiyədə olur. İntihar edəcək şəxsi müəyyən etməyin digər yolu onun dəyişən hərəkətlərini müəyyən etməkdir. Belə ki, bu cür şəxs daha həyəcanlı, daim fikirli olur, öncələr dəyərdən verdikləri şeylərə artıq dəyər vermir.

- Ən sonda insanın gələcəyə olan niyyəti soruşulmalı və dedikləri qiymətləndirilməlidir.

Bütün bu sayılan amillərə nəzər salınması intihara hazırlaşan şəxsin müəyyən edilməsini mümkün edir və ona yardımın göstərilməsini ön plana çıxarır. [1]

İntihar edəcək şəxs müəyyənləşdirildikdən sonra hansı tədbirlərin həyata keçiriləcəyi müəyyənləşdirilməlidir. Uşaqlar, gənclər, yaşlıların hər birinin intihar səbəbləri fərqli olduğu üçün hər birinə fərqli tədbirlər görülməlidir. Edilən ilk yardım psixoloji dəstək və tibbi yardımdır. Tibbi müalicənin vaxtında alınması psixi problemdən azad olmaq deməkdir ki, bu da intihar istəyinə son vermək deməkdir. Burada xidmət göstərən şəxslərin müəyyən vəzifələri var:

- İntiharın önənməsində çalışan tibb işçiləri ilk öncə intiharın qarşısının alınması haqda bütün məlumatlara sahib olmalıdırlar,

- Yaşlıların, uşaqların, gənclərin hər birinin intihar səbəbləri fərqli olduğu üçün hər üç təbəqənin fərqli psixologiyası bilinməlidir,

- Lazımı tibbi və psixoloji dəstəyin göstərilməlidir,

- Tək intihara meyilli olan şəxs deyil, eyni zamanda ailəsi, yaxınları da bu halda hansı tədbirlərin görülməsi, necə dəstək verilə bilməsi haqqında məlumatlandırılmalıdır. [2, səh 39-41]

İntiharın qarşısının alınmasında həmçinin medianın da təsiri güclüdür. İntihar xəbərləri gündəmə gələrkən bu intihar xəbəri haqverici səbəblər göstərilmədən, gündəmləşdirilmədən, təbliğ edilmədən təqdim edilməlidir, yəni bu cür hərəkət pislənməli, qınanılacaq addım olaraq göstərilməlidir.

İntihar vasitələrinə əlçatanlılığı azaltmaq, intiharların yaranmasının əsas səbəblərindən olan zəhərli maddələri məhdudlaşdırmaq intiharı azaltmağın əsas yollarındandır.

İntihar səbəbləri ölkələr üzrə fərqli olduğu üçün hər ölkəyə görə intiharın qarşısının alınması yolları da fəqlilik göstərməkdədir. Hər ölkəyə aid olan intihar faktorlarının araşdırılması və azaldılması intihar nisbətini azaldacaqdır. Yoxsulluğun, işsizliyin azaldılması, hər kəsin qorunaraq zorakılığa, stiqmalara, alçaldılmağa məruz qalmağa yol verilməməsi, yüksək sağlamlıq və təhsil xidmətlərinin təmini intiharın qarşısını alacaq əsas vasitələrdir.

Rusiya intihar göstəricilərinə görə üçüncü yerdədir. Morev və Lyubov ölkədəki intihar nisbətini azaldılması üçün bir neçə təklif irəli sürdülər:

- bütün şəhərlərdə, idarələrdə intihar böhran mərkəzləri yaradılmalıdır,
- ölkə sərhədləri çərçivəsində baş verən intihar halları və səbəbləri tək-tək qeydə alınmalı və araşdırılmalıdır. İntihar səbəbləri ayrı-ayrı qrafalarda qeydə alınmalı sonda nəticə çıxarılmalıdır,
- bütün sahələrdə intiharın qarşısını almağa çalışanlara daha yüksək səviyyəli təhsil verilməli, peşələri ciddi şəkildə öyrədilməlidir,
- ölkənin hər yerində psixoloji yardıma ehtiyac duyan şəxslər qeydiyyatla alınmalı, bu şəxslərlə lazım olarsa təkbətək əlaqə saxlanılmalı və yardım göstərilməlidir,
- güclü səviyyədə marifləndirmə, məlumatlandırma işləri görülməli, intiharın qarşısının alınması haqda ətraflı məlumatlar şərh edilməlidir. [3, səh 119-130]

Lakin bu kimi təkliflərin verilməsinə və həyata keçirilməsinə çalışılsa da, Rusiyada intihar göstəriciləri yüksəkliyini qorumağa davam edir. Yüksəkliyin əsas səbəbi isə alkoqol aludəçiliyinin həddən artıq yüksəkliyidir.

Yaponiya da həmçinin intihar göstəriciləri yüksək olan ölkələrdəndir və burada intiharı etmək üçün seçilən əsas vasitə stansiyalardır. Buna görə də Yaponiya intiharın qarşısını almaq üçün fərqli yol seçmiş, stansiyaları mavi işıqla aydınlatmışdır. Yaponlar düşünürlər ki, mavi rəng rahatlıq gətirir və stansiya başında intihara cəhd etmək istəyən şəxsə rahatlıq gətirərək, onu stressdən və intihar istəyindən xilas edir. Amma Yaponiyada intihar nisbətini əsas səbəbinin iş saatının çox olması və iş yerinin azlığı ilə bağlı olduğu üçün əsas olaraq iş saatları azaldılmalı və iş imkanları əlçatan olmalıdır. Bunun üçün Yaponiyada intiharın qarşısını alma tədbirləri paketi hazırlanmışdır. Paketə işsizliyin azaldılmasına yönələn tədbirlər, depressiyanın vaxtında müəyyən edilməsi və psixoloji yardımın göstərilməsi, psixi xəstələrə qarşı müha-kimələrə, xurafata yol verilməməsi daxildir. [4]

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının verdiyi məlumata görə intiharın qarşısını almağa yönələn, hər bir dövlətin həyata keçirməli olan əsas tədbirlər bunlardır:

- intihar mövzusu haqqında danışılmalı, hər kəsin bu haqda məlumatı olmalıdır,
- bu haqda xüsusi ilə məktəblərdə danışılmağa başlanılmalı, insan həyatına intiharla son verilməsi əvəzinə çarələrin tapılmasına dair yolların mövcudluğu haqda söhbətlər aparılmalıdır,
- bütün müəssisələrdə intiharın qarşısını almağa yönələn səhiyyə işçiləri fəaliyyət göstərməli və işçilər intihara yönəlmiş şəxsi dərhal müəyyən etməli və tədbirlər planı həyata keçirməlidirlər,
- intihar meyli aşkar olmuş insanla uzun söhbətin aparılması və doğru istiqamətləndirilməsi uzun bir müddət göz təmasının qurulması vacibdir,
- ölümcül vasitələrə əlçatanlıq məhdudlaşdırılmalıdır. [5]

Nəticə

Məqalədə ilk olaraq intiharın düzgün şəkildə anlanması üçün miflərlə faktların fərqi göstərilmiş, izahları verilmişdir. İntihara meyli olan şəxslərin necə aşkarlanması və bu cür faciənin önənməsi üçün hansı tədbirlərin həyata keçirilməli olduğu araşdırılmış, qeydə alınmışdır. İntihar göstəriciləri yüksək olan ölkələrin gördükləri tədbirlər planına dair misallar gətirilmişdir. Həmçinin Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının intiharın qarşısını almağa yönəlmiş tədbirlər planından bəhs edilmişdir.

Ədəbiyyat

1. <https://www.helpguide.org/articles/suicide-prevention/suicide-prevention.htm>
2. Sağlq Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi (2009) 34–41
http://www.hacettepehemsirelikdergisi.org/pdf/pdf_HHD_78.pdf
3. Morev, M. V., Lyubov, E. B., “Sotsialno-Ekonomiçeskiy Uşterb Vsledstvie Smertnosti Naseleniya ot Samoubiystv”, Jurnal “Ekonomiçeskie i Sotsialnie Peremeni: Fakti, Tendentsii, Prognoz”, No 6 (18), Moskova, 2011, s. 119-130
4. <https://www.hurriyet.com.tr/dunya/japonyada-intiharlara-onlem-6671279>
5. <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-49643428>

Ways to prevent suicide

Summary

First of all, the article gives an introduction and shows that suicide is a topical issue. The importance of fact-finding and the facts are emphasized in the development of a suicide prevention action plan. It was noted what responsibilities were identified for medical workers who committed suicide prevention. How to identify suicidal people and what measures should be taken to prevent such tragedy has been investigated and recorded. There are examples of action plans by countries with high suicide rates. At the same time, the effects of media suicide are mentioned. The World Health Organization has also discussed the suicide prevention plan.

Способы предотвращения самоубийства

Резюме

Прежде всего, статья дает введение и показывает, что самоубийство является актуальной проблемой. Важность установления фактов и фактов подчеркивается при разработке плана действий по предотвращению самоубийств. Было отмечено, какие обязанности были определены для медицинских работников, которые занимались профилактикой самоубийств. Как идентифицировать людей-самоубийц и какие меры следует принять для предотвращения такой трагедии, было расследовано и зарегистрировано. Есть примеры планов действий стран с высокими показателями самоубийств. В то же время упоминаются последствия самоубийств в СМИ. Всемирная организация здравоохранения также обсудила план предотвращения самоубийств.

Rəyçi: prof. R.Əhmədli

Göndərilib: 14.03.2020

Qəbul edilib: 17.03.2020