

“HAYOT CHEKKASIDA: SUITSIDGA QARSHI BIR QADAM”**Ashiqbayev Erlon Mansur o'g'li***Chirchiq davlat pedagogika universiteti Tarix yo'nalishi 24/1-guruh talabasi***Xaydarova Zilola***Ilmiy rahbar: CHDPU Tarix kafedrasida katta o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada suiqaqdning sabablari, turlari, va ularning ijtimoiy psixologik, hamda huquqiy oqibatlarini tahlil qilinadi. Maqolada suiqaqd holatlarining tarixi, ularning zamonaviy jamiyatdagi ko'rinishlari va oldini olishi choralariga alohida e'tibor qaratilgan. Shuningdek, ishda suiqaqd holatlarining tarixi, ularning zamonaviy jamiyatdagi ko'rinishlari va oldin olish choralariga alohida e'tibor qaratilgan. Shuningek ishda suiqaqdga moyillik ko'rsatadigan psixologik omillar, ijtimoiy bosim va turli ekstremal holatlarining ro'li o'rganiladi. Bu borada xorijiy tajribalari ham yoritiladi.

Annotation: This article analyzes the causes, types, and the social, psychological, and legal consequences of suicide. The research focuses on the history of suicide cases, their manifestations in contemporary society, and measures to prevent them. Furthermore, the paper highlights the psychological factors contributing to suicidal tendencies, the role of social pressure, and various extreme situations. The study also discusses foreign experiences in this field.

Аннотация: В данной статье анализируются причины, виды и социально-психологические, а также правовые последствия суицида. В ходе исследования особое внимание уделяется истории случаев суицида, их проявлениям в современном обществе и мерам по их предотвращению. Также в работе рассматриваются психологические факторы, способствующие суицидальным наклонностям, роль социального давления и различных экстремальных ситуаций. В статье также освещаются зарубежные опыт и подходы к решению данной проблемы.

Suiyustid (yoki **suiqaqd**) tushunchasi lotin so'zidan olingan bo'lib, u "sui" (ya'ni "yomon niyat") va "caedere" (ya'ni "o'ldirish") so'zlaridan tashkil topgan. Suiyustidning kelib chiqish sabablari juda murakkab va ko'plab ijtimoiy, psixologik, biologik omillarning ta'siri ostida yuzaga keladi. Suiyustidning sabablari turli omillarning o'zaro ta'siri bilan belgilanadi, va bu holat har bir shaxs uchun alohida bo'lishi mumkin. Quyida o'z joniga qasd qilishning asosiy sabablarini 4 ta guruhga bo'linadi bular Psixologik sabablar, Ijtimoiy sabablar, Biologik sabablar, Shaxsiy tajribalar va travmalar.

Psixologik sabablar: Depressiya — bu o'z joniga qasd qilishning eng keng tarqalgan sabablaridan biridir. O'zini boshqarish qiyin bo'lgan psixologik og'riq, umidsizlik va hayotga bo'lgan qiziqishni yo'qotish depressiyaning alomatlari bo'lib, bu holat shaxsni o'z joniga qasd qilish fikrlariga olib kelishi mumkin. Anksiyete va xavotir : Yuksalgan xavotir va ruhiy stress shaxsni doimiy bezovtalikka olib kelishi, bu esa o'z joniga qasd qilishga sabab bo'lishi mumkin. Katta xavotir, qo'rquv yoki ijtimoiy boshqaruvni yo'qotish ham o'z

joniga qasd qilishga olib keladigan sabablar sifatida qaraladi. Yolg'izlik: O'zini jamiyatdan izolyatsiya qilingan, tushunilmagan yoki rad etilgan his qilgan shaxslar o'z joniga qasd qilishga moyil bo'lishi mumkin. Yolg'izlik yoki ijtimoiy izolyatsiya o'z joniga qasd qilishni kuchaytiradigan ruhiy holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Psixoz va shizofreniya kabi ruhiy kasalliklar ko'pincha halokatli fikrlar va xavfli qarorlar qabul qilishga olib keladi. Bunday kasalliklar davolanmasa yoki o'z vaqtida tibbiy yordam olinmasa, ularning qurbonlari o'z joniga qasd qilishga intilishi mumkin. O'zini qadirlamaslik: O'zini past baholash, o'ziga ishonchsizlik, yoki hissiy zaiflik o'z joniga qasd qilish uchun psixologik sabablarga olib kelishi mumkin. Bunday shaxslar o'zlarini jamiyatda yoki o'z oilasida befoya deb his qilishlari mumkin.

Ijtimoiy sabablar: Ijtimoiy bosim: Ijtimoiy tarmoqlar, madaniyat va jamiyatning boshqalarga nisbatan kiritgan talab va me'yorlari ba'zida shaxsga juda katta bosim ko'rsatadi. Yoshlar orasida, masalan, ijtimoiy mavqega erishish yoki jamiyatda muvaffaqiyatli bo'lish uchun yuqori talablarga javob berishga intilish o'z joniga qasd qilishni keltirib chiqarishi mumkin. Oilaviy muammolar: Oila ichidagi zo'ravonlik, ajralish yoki ota-ona bilan o'zaro munosabatlardagi tushunmovchiliklar o'z joniga qasd qilishni kuchaytirishi mumkin. Oila a'zolari orasida hissiy qo'llab-quvvatlashning etishmasligi yoki oilaviy ziddiyatlar ko'pincha o'z joniga qasd qilishga olib keladigan asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Ijtimoiy izolyatsiya va yetarli qo'llab-quvvatlash yo'qligi: Yolg'izlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning etishmasligi, masalan, do'stlar, oila yoki psixologik yordam tarmog'ining yo'qligi odamni ruhiy zaiflashtirishi va o'z joniga qasd qilishga olib kelishi mumkin.

Moliyaviy yoki iqtisodiy qiyinchiliklar: Iqtisodiy qiyinchiliklar, ishsizlik, qarzlar va moliyaviy muammolar ham odamni hayotini tark etishga qaror qilishga majbur qilishi mumkin. Kichik biznes egalari, o'z oilasini boqishga qiynalayotgan odamlar va ijtimoiy-iqtisodiy stressni boshdan kechirayotgan shaxslar bunday holatga tushishi mumkin.

Biologik sabablar: Genetik va Irsiyat: Ba'zi tadqiqotlar, o'z joniga qasd qilishning ba'zi biologik asoslari borligini ko'rsatmoqda. Genetik omillar ba'zi shaxslarni psixologik kasalliklar va o'z joniga qasd qilishga moyil qilishi mumkin deb hisoblaydilar. Miya neyrotansmitterlari (masalan, serotonin, dopamin) darajalaridagi o'zgarishlar ruhiy holatni va qarorlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Miya kimyosi bilan bog'liq muammolar, masalan, serotoning yetishmovchiligi, odamni umidsiz holatga keltirishi va o'z joniga qasd qilishni o'ylashiga sabab bo'lishi mumkin. Serotoning funksiyalari: Kayfiyatni tartibga solish: Serotonin odamning kayfiyatini boshqaradi. U normal kayfiyat va emosional barqarorlikni ta'minlaydi.

Uyqubi tartibga solish; Serotonin miya va organizmning uyqu tsiklini boshqarishda rol o'ynaydi.

Ishtahani boshqarish: Serotonin ishtaha va ovqatlanish odatlarini tartibga solishga yordam beradi.

Stressga qarshi kurashish: Serotonin, shuningdek, organizmni stressga qarshi himoya qiladi va shaxsiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi.

Shaxsiy tajribalar va travmalar: Travmatik voqealar :O‘tkazilgan jismoniy yoki ruhiy travmalar (masalan, zo‘ravonlik, bolalikdagi tajovuz, jinoyat qurbonligi) o‘z joniga qasd qilishga olib kelishi mumkin. Bu kabi voqealar odamning o‘zini qabul qilishini qiyinlashtiradi va hayotga qarshi salbiy munosabatni yuzaga keltiradi.

Yuqor darajadagi stress: Hayotdagi qiyinchiliklar, masalan, ajralish, yaqin kishining o‘limi yoki kasallik, ba’zida odamni charchatadi va intihorga olib kelishi mumkin. Hayotdagi bu kabi muammolarni boshqarish qiyin bo‘lsa, ularni engish uchun o‘z joniga qasd qilish imkoniyatlari paydo bo‘lishi mumkin

O‘z joniga qasd qilishning oldini olishi choralari . O'z joniga qasd qilish juda jiddiy va noxush bir holat bo'lib, unga olib keluvchi sabablarga qarshi samarali choralarning ko‘rilishi juda muhimdir. Quyidagi chora-tadbirlar o'z joniga qasd qilishning oldini olishga yordam berishi mumkin: O'zaro muloqot va qo'llab-quvvatlash

O'zaro suhbatlar: Ya'ni, yaqin insonlar, do'stlar, oila a'zolari bilan muloqot qilish, ularning hissiy holatini tushunishga harakat qilish, yordam so'rashga undash. O'z joniga qasd qilish haqida gaplashish, bu muammoni ochib tashlash juda muhimdir.

Empatiya va tinglash: Bu kishilarga hurmat bilan quloq solish va ularga o'z hissiyotlarini ifoda etish uchun imkon yaratish, ular his qilayotgan yakkalanish va umidsizlikni kamaytiradi.

Hissiy va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash

Kasalliklarni davolash: Depressiya, tashvish yoki boshqa ruhiy kasalliklar intihar xavfini oshiradi. Ruhiy salomatlikni saqlash uchun psixoterapiya, medikamentoz davolash yoki boshqa ruhiy yordam choralari zarur.

Psixologik yordam: Psixologlar va psixiatrlar tomonidan taqdim etilgan maslahatlar va yordamlar ruhiy holatni yaxshilashda katta ahamiyatga ega hisoblanadi. O'zini o'zi yordamga undash:

O'ziga bo'lgan g'amxo'rlikni rag'batlantirish: O'ziga mehr-muhabbat, o'ziga g'amxo'rlik qilish, ijobiy o'zgarishlarga intilish, motivatsiya va maqsadlar qo'yish. Odamlar o'z hayotining maqsadini va vazifasini tushunishlari kerak.

Jismoniy faoliyat va sog'lom turmush tarzi: Jismoniy mashqlar, sog'lom ovqatlanish va yaxshi uyqu muhim rol o'ynaydi, chunki ular ruhiy va jismoniy holatni yaxshilaydi.O'z joniga qasd qilishni oldini olishda jamoatni jalb qilishOdamlarga intiharni oldini olish haqida ma'lumot berish

Jamiyatni o‘z joniga qasd qilishning oldini olishga, muammoni oshkor qilishga va ruhiy yordamga murojaat qilishning muhimligini tushuntirish.Maktablarda va ish joylarida treninglar o'tkazish: Stressni boshqarish, ruhiy salomatlik va o'z joniga qasd qilishni oldini olish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar bilan shug'ullanishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. AC БЕЛИЛЯЕВАЕИШ АЕДУРАЗАКОВА P.M. KYBAEB, T.M. TYPAEB “Suitsidologiya asoslari”.
2. 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.
3. 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
4. Elov Z.S. Conditions and the reasons of cases of the suicide among the staff of law-enforcement bodies. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 5 2016
5. Elov Z.S. Psychological influence of speech disorders and the causes that cause them on the child's psyche. Academia globe: inderscience research volume: 3, issue 1, january-2022 39-42
6. Elov Z.S. Researches of the Reasons Conditions, Fastors of Suicide Rick Intellectual Archive Volume 5 Number 1. 2016. 49-56
7. Elov.Z.S. Қадимги халклар урф-одатлари ва ривожланган жамиятда ўз жонига қасд қилишнинг ижтимоий психологик сабаблари. Тарих ва бугун (қадимги халклар урф-одатлари ва бугунги замон) Jamiyat va innovasiyalar. 10.2021 169-172.
8. F.F.Usmonov, Z.S.Elov. Suicide as a global problem facing humanity. Web of scientist: international scientific research journal. Volume 3, Issue 2, Feb. 2022. 349-356
9. Shanno Thomas Healing from Hidden Abuse: A Journey Through the Stages of Recovery from Psychological Abuse
10. Psychologists' Judgments of Psychologically Aggressive Actions When Perpetrated by a Husband Versus a Wife
11. Diane R. Follingstad Dana D. DeHart Eric P. Green University of South Carolina Columbia