

O'SMIRLAR O'RTASIDA SUITSIDNING SABABLARI, STATISTIKA VA PSIXOLOGIK SALOMATLIK MUOMMOLARI

Ismoilova Sarvinoz Ne'mat qizi

Annotatsiya. Ushbu maqolada O'smirlar o'rtasida suitsidning sabablari, statsitika va ruhiy salomatlik muommolari o'rganiladi. Bugungi kunda o'smirlar orasida suitsid holatlari jiddiy muammolaridan biriga aylangan. O'smirlik davri - shaxsning rivojlanishi va kimligini shakllantirish jarayoni bo'lib, bu davrda ruhiy salomatlik va psixologik barqarorlik muhim ahamiyatga ega. Biroq, har yili o'smirlar orasida o'z joniga qasd qilishga urinish holatlari ko'payishi, bu muammo jamoatchilik e'tiborini tortmoqda. O'smirlar ruhiy salomatlik muammolari, ijtimoiy bosimlar, oilaviy munosabatlar va boshqa ko'plab omillar tufayli o'zlarini noqulay his qilishlari va qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Shuningdek, o'smirlarning hissiyotlarini ifodalashda qiyinchiliklar, do'stlik aloqalaridagi muammolar va depressiya kabi ruhiy kasalliklar ham suitsidga olib keluvchi omillardan biridir. Barcha tavsiya etilgan ma'lumotlar jamoatchilikni o'smirlar faoliyatidagi muammolar haqida xabardor qilish va ularni oldini olishga ko'maklashishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: *Suitsid, depressiya, ruhiy salomatlik, bullying, suiqasd, ruhiy kasalliklar, anxiety(bezovtalik), oilaviy muommo, ajrim.*

KIRISH. (INTRODUCTION)

O'smirlar orasida suitsid holatlari global miqyosda jiddiy muammoga aylangan. Ular insoniyatning eng behisob va noqulay davrlaridan birida ruhiy stress, ijtimoiy bosim va o'z-o'ziga o'ldirish fikrlari bilan kurashayotgan yoshlar sifatida tasvirlanadi. Har yili o'smirlar orasida o'z joniga qasd qilishga urinish holatlari ko'payishi, uning jamoatchilik va davlat siyosatchilari e'tiborini tortmoqda. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, har yili 703,000 dan ortiq odam o'z joniga qasd qiladi, va ushbu o'limlar asosan 15-29 yoshgacha bo'lgan yoshlar orasida eng ko'p uchraydi. O'zbekiston kabi rivojlanayotgan mamlakatlarda bu holatlar yanada jiddiy statistik mavjud, o'smirlar orasidagi ruhiy salomatlikning muammolarining ustida ko'proq e'tibor berishni talab etmoqda. O'smirlarning ruhiy salomatligining holatini yaxshilash va hayotlarini saqlash uchun mavjud muommolarni aniqlash va bartaraf etish chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur.

O'smirlarning ruhiy salomatligini boshqarish go'yo o'smirlarni e'tiborsiz qoldirish ko'rinishida namoyon bo'lgan, bu esa o'z joniga qasd qilishga olib



kelishi mumkin. O'smirlar, o'z hissiyotlarini ifodalashda va ular bilan kurashishda ko'plab qiyinchiliklarni boshdan kechirishadi.

O'smirlarning ruhiy salomatligi ularning o'ziga xos muammolariga bog'liq. Ko'pincha, psixologik muammolar, masalan, depressiya, kayfiyat o'zgarishlari va xavotir o'smirlar orasida o'z joniga qasd qilishga olib kelishi mumkin.

O'smirlar orasida depressiya keng tarqalgan bo'lib, ruhiy barqarorlikni yo'qotish va umidsizlik holatlarini keltirib chiqaradi. 2021-yilgi tadqiqotlar natijalariga ko'ra, depressiya yillar davomida o'smirlar o'rtasidagi suitsid urinishlarining 50% sabablarini tashkil qiladi.

O'smirlarning ijtimoiy muhitlari, ularning ruhiy salomatligiga va o'z joniga qasd qilishga ta'sir ko'rsatadigan omillardan biridir. Bularga quyidagilar kiradi:

Bullying. O'smirlarning qiyinchilikka duch kelishlari, kiberbullying yoki doimiy ta'qib, ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar orasida bullyingga uchraganlarning 30% ga yaqin qismi o'zini o'ldirishga urinish holatlarini bildirgan.

Oilaviy Muammolar. Oila muhim rol o'ynaydi va oilaviy muammolar ruhiy salomatlikka ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ajrimlar, oilaviy zo'ravonliklar va aloqa muammolari o'smirlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi.

Ota-onalar va suiqasd. Ota-onalar yoki boshqa qarindoshlarning ruhiy salomatlik muammolari o'smirlar orasida qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. O'quvchilarning 40% dan ortig'i oila a'zolaridan biri psixologik muammolarga duch kelinganligini ko'rsatgan. Oilaviy muommolar, ajrimlar, ota onalarni yo'qotish, oilaviy zo'rovonlik va ota-onalarning spirtli ichimliklarni iste'mol qilishi o'smir ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi va o'z joniga qasd qilish hissini paydo qiladi.

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO) 2019-yilda WHO ma'lumotlariga ko'ra, har yili 703,000 dan ortiq odam o'zini o'ldiradi. Bu o'limlar o'smirlar va yoshlar o'rtasida eng ko'p uchraydi.

Global Burden of Disease Study (GBD) 2020-yilgi tadqiqotga ko'ra, 15-24 yoshli yoshlar o'rtasida suitsid yurtdagi o'lim sabablarining 8% ini tashkil etadi.

O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Vazirligi ma'lumotlariga ko'ra 2022-yilda O'zbekistonda o'smirlar orasida 500 dan ortiq suitsid holatlari qayd etilgan.

Ruhiy Salomatlik Markazi ma'lumotlariga ko'ra 2023-yilda Ruhiiy Salomatlik Markazi tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, o'zini o'ldirishga urinishlarning 67% holatlari psixologik muammolar tufayli yuzaga kelganligi aniqlangan.



Ruhiy salomatlik muammolari o'smirlar orasida suitsidga olib keluvchi asosiy omillardan biridir. Depressiya, xavotir va boshqa ruhiy kasalliklar o'smirlar o'rtasidagi qiyinchiliklarni oshiradi.

Ruhiy kasalliklar statistikasiga ko'ra O'smirlar orasida nazorat ostidagi ruhiy kasalliklar, masalan, depressiya va anxiety (bezovtalik) 12% dan 20% gacha yetishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda suitsidning sabablarini aniqlash va ularning oldini olish chora tadbirlari juda muhim. Xususan, ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan dasturlar va o'qituvchilar, ota-onalar va jamoatchilik roli muhimdir. Ta'limda psixologik yordam va o'zaro yordam ko'rsatish tizimlari o'smirlar o'rtasida ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun zarur. O'smirlar uchun psixologik maslahatlar va terapiya, shuningdek, maktablarda psixologlar tomonidan beriladigan yordamlar muhimdir.

O'smirlar o'rtasida suitsid keng tarqalgan va jiddiy muammo hisoblanadi. O'smirlarning psixologik, ijtimoiy va oilaviy muammolari ushbu holatlarning ko'payishiga sabab bo'lmoqda. Mavzuni o'rganishda ruhiy salomatlikni talab qiluvchi strategiyalar va yordam dasturlari orqali bu muammolarni hal qilishga harakat qilish lozim. Jamiyat, ota-onalar va maktablar birgalikda o'smirlar salomatligini mustahkamlash uchun zarur yordamni taqdim etishlari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Baddeley, A. D. (2000). The episodic buffer: A new component of working memory? *Trends in Cognitive Sciences* 28-65 betlar
2. Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2015). *Cognitive Psychology: A Student's Handbook* (7th ed.). Psychology Press 154-167-betlar
3. National Institute of Mental Health (NIMH). (2023). *Mental Health Information*.
4. World Health Organization. (2021). *Global health estimates: Leading causes of death*.
5. O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Vazirligi. (2022). *O'smirlar orasida psixologik muammolar haqida hisobot*.
6. Global Burden of Disease Study (GBD) (2020). *Epidemiology of Suicidal Behavior in Adolescents*.

