



"OILA VA GENDER" ILMIY-TADQIQOT INSTITUTI

MARKAZIY OSIYODA JAMIYAT, GENDER VA OILA

xalqaro ilmiy jurnali

*Society, Gender and Family in
Central Asia*
international academic peer reviewed journal

*Общество, гендер и семья в
Центральной Азии*
международный научный рецензируемый журнал

2024/3 (12)

Jurnalga Toshkent shahar Matbuot va axborot boshqarmasining 2021-yil 18-iyundagi 0996-sonli "Ommaviy axborot vositasi davlat ro'yxatidan o'tkazilganligi to'g'risida guvohnoma"si olingan.

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasining dissertatsiyalar asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar RO'YXATI (2019)ga pedagogika, psixologiya, tarix va falsafa fanlari bo'yicha doktorlik dissertatsiyalari himoyasi uchun ilmiy maqolalar e'lon qilinishi mumkin bo'lgan jurnal sifatida ro'yxatga olingan.

DOI: 26739/2118-9998

ISSN 2049-3630

TOSHKENT

TAHRIR HAY'ATI RAISI:

EGAMBERDIYEVA Nodira Melibayevna (*Bosh muharrir*) – *pedagogika fanlari doktori, professor.*

TAHRIR HAY'ATI A'ZOLARI:

NARBAYEVA Tanzila Kamalovna – *sotsiologiya fanlari doktori, professor.*
SAIDOVA Galina Karimovna – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*
SHOUMAROV G'ayrat Baxramovich – *psixologiya fanlari doktori, professor.*
ABDURAMANOV Xamid Xudaybergenovich (*Bosh muharrir o'rinbosari*) – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*
BEKMURADOV Adham Sharipovich – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*
MA'RUFOVA Gulnora Mahmudovna – *Oliy Majlis Senatining Xotin-qizlar va gender tenglik masalalari qo'mitasi a'zosi, senator.*
MUSURMANOVA Aynisa Musurmanovna – *pedagogika fanlari doktori, professor.*
RAHIMOVA Nigina Xayrullayevna – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*
SAIDOV Akmal Xolmatovich – *yuridik fanlari doktori, professor.*
YAKUBJANOVA Dilobar Batirovna – *pedagogika fanlari doktori, dotsent.*
TASHMUXAMEDOVA Diloram Gafurjanovna – *tibbiyot fanlari nomzodi.*
ZOXIDOV Azamat Azamjonovich – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*
ZIYAYEV Azamad Xamidovich – *tarix fanlari doktori, professor.*
ABDUSAMATOV Xasanboy Usmonjon o'g'li – *psixologiya fanlari doktori.*
TO'RAQULOV Ulug'bek Xolbutayevich – *pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:

Эгамбердиева Нодира Мелибаевна (*Главный редактор*) – *доктор педагогических наук, профессор.*

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:

Нарбаева Танзила Камаловна – *доктор социологических наук, профессор.*
Сандова Галина Каримовна – *доктор экономических наук, профессор.*
Шоумаров Гайрат Бахрамович – *доктор психологических наук, профессор.*
Абдураманов Хамид Худайbergenovich (*Заместитель главного редактора*) – *доктор экономических наук, профессор.*
Бекмуратов Адхам Шарипович – *доктор экономических наук, профессор.*
Маъруфова Гулнора Махмудовна – *сенатор, член Комитета Сената Олий Мажлиса по вопросам женщин и гендерного равенства.*
Мусурманова Айниса Мусурмановна – *доктор педагогических наук, профессор.*
Рахимова Нигина Хайруллаевна – *доктор экономических наук, профессор.*
Сандов Акмал Холматович – *доктор юридических наук, профессор.*
Якубжанова Дилобар Батировна – *доктор педагогических наук, доцент.*
Ташмухамедова Дилорам Гафуржановна – *кандидат медицинских наук.*
Зохилов Азамат Азамjonovich – *доктор экономических наук, профессор.*
Зияев Азамат Хамидович – *доктор исторических наук, профессор.*
Абдусаматов Хасанбой Усмонjon угли – *доктор психологических наук.*
Туракулов Улугбек Холбутаевич – *доктор философии педагогических наук (PhD)*

THE CHAIRMAN OF THE EDITORIAL BOARD:

Egamberdiyeva Nodira Melibayevna
(*Editor-in-Chief*) – *Doctor of Pedagogical sciences, Professor.*

MEMBERS OF THE EDITING BOARD:

Narbayeva Tanzila Kamalovna – *Doctor of Sociological sciences, Professor.*
Saidova Galina Karimovna – *Doctor of Economic sciences, Professor.*
Shoumarov Ghayrat Bakhramovich – *Doctor of Psychological sciences, Professor.*
Abduramanov Khamid Khudaybergenovich (*Deputy Editor-in-Chief*) – *Doctor of Economic sciences, Professor.*
Bekmuradov Adkham Sharipovich – *Doctor of Economic sciences, Professor.*
Marufova Gulnora Makhmudovna – *Senator, Member of the Senate Committee of the Oliy Majlis on Women and Gender Equality.*
Musurmanova Aynisa Musurmanovna – *Doctor of Pedagogical sciences, Professor.*
Rakhimova Nigina Khayrullayevna – *Doctor of Economic sciences, Professor.*
Saidov Akmal Kholmatovich – *Doctor of Juridical sciences, Professor.*
Yakubjanova Dilobar Batirovna – *Doctor of Pedagogical sciences, Associate Professor.*
Tashmukhammedova Diloram Ghafurjanovna – *Candidate of Medical sciences.*
Zokhidov Azamat Azamjonovich – *Doctor of Economic sciences, Professor.*
Ziyayev Azamad Khamidovich – *Doctor of Historical sciences, Professor.*
Abdusamatov Khasanboy Usmonjon ugli – *Doctor of Psychological Sciences.*
Torakulov Ulugbek Holbutayevich – *Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD)*

XALQARO TAHRIR HAY'ATI:

Doktor Rashmini Koparkar,
Rossiya va Markaziy Osiyoni o'rganish markazi dotsenti
Xalqaro tadqiqotlar maktabi,
Javoharlal Neru universiteti,
Nyu-Dehli, Hindiston

Artamonova Yekaterina Iosifovna,
Chelyabinsk davlat madaniyat instituti,
pedagogika fanlari doktori, professor

Doktor Priti Kesavan,
Texnologiya fakulteti boshlig'i,
London biznes va moliya maktabi,
Singapur

МЕЖДУНАРОДНАЯ РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Доктор Рашмини Копаркар,
Доцент Центра исследований России и Центральной Азии,
Школа международных исследований,
Университет Джавахарлала Неру,
Нью-Дели, Индия

Артамонова Екатерина Иосифовна,
Челябинский государственный институт культуры,
доктор педагогических наук,
профессор

Доктор Прити Кесаван,
Руководитель Технологического факультета
Лондонская школа бизнеса и финансов, Сингапур

INTERNATIONAL EDITORIAL BOARD:

Dr. Rashmini Koparkar
Assistant Professor
Centre for Russian and Central Asian Studies
School of International Studies
Jawaharlal Nehru University
New Delhi, India

Artamonova Yekaterina Iosifovna
Chelyabinsk State Institute of Culture
Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor

Dr. Preethi Kesavan
Head, School of Technology
London School of Business and Finance, Singapore

MENEJMENT

Иноятова С.Р. Сравнительный анализ эффективности тренинговой программы по совершенствованию профессионально-важных качеств у лидеров молодежи.....	4
---	---

SOTSILOGIYA

Butayeva X.Y. Yetim va ota-ona qaramog‘isiz qolgan bolalarni oilaviy bolalar uyi sharoitiga moslashtirishning sotsiologik xususiyatlari	10
Kadirova Z.A., Gaziyeva S.S. Intellektual migratsiyani tadqiq etishning konseptual asoslari	14
Norboyeva S.M. Talabalarda ma’naviy kompetensiyalarni rivojlantirishda gender tenglik va farqlarni hisobga olishning nazariy asoslari.....	21

OILA VA JAMIYAT

Xatamov B.Q. O‘smirlar ijtimoiylashuvda virtual olam vositalaridan foydalanishga qaratilgan kompetensiyaviy yondashuv mezonlari	26
Rahimova M. Oilaga kelinning moslashish jarayonini psixologik jihatdan tadqiq etish	32
Sadullayev Sh. Ayollarda oila-ish balansi ko‘rsatkichini shakllantirishning metodologik jihatlari	37

PSIXOLOGIYA

Султанова А.А. Стоит ли замалчивать о проблемах суицида в Узбекистане?	44
Ismaylova R. Oilaviy zo‘ravonlikdan jabrlangan shaxslar bilan ishlashda kognitiv xulq-atvor terapiyasi texnikalarining imkoniyatlari	51
Sharapova D.B. ‘Housewife syndrome’ as a psychological problem	57
Axmedova D.O. Migranlarning yangi sharoitlarga ijtimoiy-psixologik moslashuvining nazariy tahlili	68
Nurbayeva X.U. Gender identifikatsiyaning etnomadaniy xususiyatlari	74

ILMIY YANGILIKLAR VA TAHLILLAR

Ochilova B.M. Ta’lim – gender tengligini ta’minlashda kuchli vosita.....	79
Djoldasova S. Ayollarning biznesdagi huquq va imkoniyatlarini kengaytiruvchi biznes modellar	88
Komilova X.T. Xotin-qizlarni ilm-fan taraqqiyotidagi faoliyati mazmuni va tahlil.....	96
Suvankulov M. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining ichki ishlar organlari va fuqarolarning o‘zini o‘zi boshqarish organlariga oid normalari tahlili.....	102
Nurdinova Sh. Migratsiyaning feminizatsiyalashuvi va uning iqtisodiy-ijtimoiy ta’siri	108
Nurmatova N.U. Vitagen ta’lim texnologiyasi asosida o‘quvchi qizlarning ijtimoiy faolligini rivojlantirish	115



Султанова Амина Анваровна,

Преподаватель кафедры «Практическая психология»,
Доктор философии (PhD) по психологическим наукам ТГПУ им. Низами
e-mail: amishkasultanova1818@gmail.com

СТОИТ ЛИ ЗАМАЛЧИВАТЬ О ПРОБЛЕМАХ СУИЦИДА В УЗБЕКИСТАНЕ?

Аннотация. Суицид является значительной проблемой общественного здравоохранения, однако в Узбекистане его обсуждение часто сталкивается с культурными и социальными барьерами. Замалчивание проблемы может оказывать негативное влияние на здоровье общества и усложнять предотвращение суицидов. В данной статье исследуются основные причины суицидального поведения в Узбекистане, последствия замалчивания темы и значимость обсуждения этой проблемы на уровне общества и государственных институтов. Открытость в вопросах психического здоровья и активные действия по профилактике суицидов способствуют улучшению благополучия граждан.

Ключевые слова: Узбекистан, суицид, психическое здоровье, общественные табу, замалчивание проблемы, профилактика, семья, миграция, фактор.

Annotatsiya. O'z joniga qasd qilish sog'liqni saqlashning dolzarb muammosidir, biroq O'zbekistonda uning muhokamasi ko'pincha madaniy va ijtimoiy to'siqlarga duch keladi. Muammoni yashirish jamoat salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan birga, o'z joniga qasd qilishning oldini olishni qiyinlashtirishi ham mumkin. Ushbu maqola O'zbekistonda o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining asosiy sabablari – mavzu haqida sir saqlash oqibatlarini va bu muammoning jamiyat va davlat institutlari darajasida muhokama qilishning ahamiyatini ko'rib chiqadi. Ruhiiy salomatlik haqida ochiqlik va o'z joniga qasd qilishning oldini olish bo'yicha faol harakatlar fuqarolarning farovonligini oshiradi.

Tayanch so'zlar: O'zbekiston, o'z joniga qasd qilish, ruhiy salomatlik, ijtimoiy tabular, muammoni o'chirish, oldini olish, oila, migratsiya, omil.

Annotation. Suicide is a significant public health issue, but in Uzbekistan, its discussion often faces cultural and social barriers. Silence about the issue can have a negative impact on public health and complicate suicide prevention. This article examines the underlying causes of suicidal behavior in Uzbekistan, the consequences of silence on the topic, and the importance of discussing this issue at the societal and institutional levels. Openness about mental health issues and active efforts to prevent suicide contribute to improving the well-being of citizens.

Keywords: Uzbekistan, suicide, mental health, social taboos, hushing up the problem, prevention, family, migration, factor.

Введение. Суицид является одной из самых серьезных проблем современного общества, влияющей на широкий спектр аспектов жизни: от личных трагедий до социальных и экономических последствий. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 700 000 человек ежегодно заканчивают жизнь самоубийством, что делает суицид одной

из ведущих причин смерти в мировом масштабе. Однако данная проблема не ограничивается только западными странами – она затрагивает все регионы мира, включая Центральную Азию и Узбекистан.

В Узбекистане, где культура и традиции играют ключевую роль в повседневной жизни, обсуждение вопросов, связанных с психическим

здоровьем, в том числе суицида, часто остается табуированной темой. Социальные и религиозные нормы, семейные ценности и коллективистская структура общества нередко препятствуют открытой дискуссии по вопросам душевного здоровья. Психические расстройства и эмоциональные трудности воспринимаются как личная слабость или повод для стигматизации, что затрудняет обращение за помощью.

Тем не менее, замалчивание проблемы суицида в Узбекистане не только не решает её, но и способствует её усугублению. Люди, столкнувшиеся с депрессией, тревожными расстройствами или иными психическими проблемами, зачастую не знают, куда обратиться за поддержкой или боятся общественного осуждения. Более того, отсутствие широкого обсуждения этой темы лишает общество возможности развивать эффективные механизмы профилактики и помощи, которые могли бы спасти множество жизней.

Важно отметить, что проблема суицида в Узбекистане имеет множество причин, как социальных, так и экономических. Это может включать в себя бедность, безработицу, недостаточную социальную поддержку, гендерное неравенство и семейные конфликты. Особенно уязвимыми оказываются молодежь и женщины, которые подвержены большему риску в силу культурных и социальных ожиданий.

Открытое обсуждение суицида – это важный шаг на пути к созданию более здорового и устойчивого общества. Признание проблемы позволит не только уменьшить стигматизацию, но и разрабатывать стратегии по её предотвращению, интегрировать образовательные программы и психосоциальную поддержку. Психическое здоровье должно стать неотъемлемой частью государственной политики в области здравоохранения, а профилактика суицида – приоритетной задачей для общественных организаций и медийных структур.

В данной статье анализируется важность отказа от замалчивания проблемы суицида в Узбекистане и предлагаются подходы для её эффективного решения, учитывая международный опыт и особенности национальной культуры.

Цель и обоснование. Цель данной статьи заключается в рассмотрении проблемы замалчивания суицидов в Узбекистане и поиске возможных путей решения этой сложной социальной проблемы. Проблема суицида не является уникальной для какой-либо отдельной страны, однако специфика культурного и социального контекста Узбекистана делает эту тему особенно деликатной. Суицид остается табуированной темой во многих обществах, особенно в странах с сильными традиционными и культурными ценностями, где вопросы психического здоровья редко выносятся на публичное обсуждение. Это положение дел только усугубляет кризис, приводя к тому, что люди, столкнувшиеся с психическими трудностями, остаются без помощи и поддержки.

Один из главных аргументов, почему замалчивание темы суицида является серьезной проблемой, заключается в том, что оно создает барьер для осознания масштабов этой трагедии. Без адекватного освещения проблемы суицида в обществе, многие люди могут не осознавать, насколько распространены психические расстройства и самоубийства, а также не понимать, что кризисные ситуации могут случиться с любым человеком. Отсутствие информации и обсуждений не только замедляет развитие эффективных мер профилактики, но и приводит к тому, что семьи, столкнувшиеся с трагедией, остаются без необходимой поддержки.

Описание проблемы суицида в Узбекистане. В традиционном узбекском обществе семья играет центральную роль, и вопросы репутации, уважения и чести семьи занимают важное место в жизни каждого человека. Суицид или даже само обсуждение психических проблем часто воспринимается как нечто постыдное. Считается, что такие проблемы могут «очернить» репутацию семьи, привести к осуждению со стороны окружающих. Это усугубляет стигму вокруг психических расстройств и приводит к тому, что многие люди боятся обратиться за помощью.

Особенно это заметно в сельских районах Узбекистана, где традиционные устои сильнее всего. Замалчивание суицидов приводит к тому, что семьи скрывают причины смерти своих

близких или вообще избегают обсуждения этих случаев даже внутри семьи. Такое поведение часто обусловлено страхом перед осуждением со стороны общества, которое может воспринимать психические проблемы как нечто «неправильное», позорное, или связанное с «слабостью».

В результате многие люди, испытывающие суицидальные мысли, чувствуют себя изолированными и лишенными поддержки. Они боятся быть отвергнутыми даже собственными семьями и не видят выхода из своей ситуации, что еще больше усиливает кризис. Парадокс заключается в том, что замалчивание этой проблемы, направленное на защиту семейной репутации, в действительности только усугубляет страдания тех, кто нуждается в помощи.

Одной из важнейших причин, почему замалчивание суицида является проблемой, заключается в его влиянии на системы профилактики и поддержки. Если общество не готово обсуждать проблему открыто, то и разработка профилактических программ, образовательных инициатив и поддерживающих служб становится затруднительной. В результате страдают не только сами люди, оказавшиеся в кризисной ситуации, но и их близкие, не имеющие достаточной информации о том, как распознать первые признаки депрессии или тревоги, а также куда обратиться за помощью.

Для эффективной профилактики суицида важно, чтобы общество было информировано о признаках, которые могут указывать на психологический кризис. Это включает в себя проявления депрессии, тревожности, социальной изоляции и других психических расстройств. Однако, когда обсуждение таких тем находится под запретом, люди не могут получить необходимую информацию. Они остаются в неведении, что приводит к неспособности распознать проблему до того, как она перерастет в кризис. Таким образом, замалчивание суицидов создает серьезные препятствия на пути к раннему вмешательству и профилактике.

Открытый диалог о психическом здоровье и его значении для общего благополучия человека должен стать неотъемлемой частью

общественной жизни. Только тогда люди смогут почувствовать, что они не одиноки в своих страданиях и что обращаться за помощью – это не признак слабости, а нормальная и необходимая мера. Однако для того, чтобы это произошло, необходимо разрушить существующие барьеры в виде табу и стигматизации психических расстройств и суицидальных мыслей.

Еще одним аспектом проблемы замалчивания является его влияние на доступ к профессиональной психологической помощи. В Узбекистане, как и во многих других странах с традиционным обществом, обращение за помощью к психологам или психиатрам рассматривается как признак слабости или как нечто, что может повредить репутации человека и его семьи. Это приводит к тому, что многие люди, страдающие от депрессии или суицидальных мыслей, предпочитают не обращаться за профессиональной поддержкой, опасаясь осуждения и социальных последствий.

Несмотря на то, что депрессия, тревожные расстройства и другие психические заболевания являются ведущими факторами риска суицида, люди в Узбекистане редко обращаются за психологической поддержкой или медицинской помощью. В обществе по-прежнему преобладает мнение, что человек, обращающийся за помощью к психологу или психиатру, «слаб» или «ненормален». Это негативное восприятие мешает людям обращаться за профессиональной помощью, даже если они осознают свою проблему. Более того, доступ к квалифицированным специалистам в области психического здоровья ограничен, особенно в сельских районах, где население сталкивается с нехваткой медицинских ресурсов.

Слабость инфраструктуры психического здоровья – еще один фактор, который усложняет ситуацию. В Узбекистане недостаточно кризисных центров и горячих линий для людей, находящихся в кризисном состоянии. Это особенно важно для подростков и молодежи, которые наиболее подвержены эмоциональным трудностям и часто не имеют возможности найти поддержку.

К тому же, доступ к психиатрической и психологической помощи в Узбекистане часто ограничен. В сельских районах, где уровень

жизни ниже, наблюдается острая нехватка квалифицированных специалистов в области психического здоровья. Даже в крупных городах профессиональная психологическая помощь может быть дорогостоящей и недоступной для широких слоев населения. Все это создает ситуацию, в которой многие люди остаются без необходимого лечения, что повышает риск самоубийства.

Кроме того, само замалчивание темы психических расстройств приводит к тому, что правительство и общественные организации не уделяют достаточно внимания разработке программ и услуг по поддержке людей, находящихся в кризисных ситуациях. Недостаток финансирования, отсутствие психологических служб и кризисных центров – это прямые последствия отсутствия общественного обсуждения проблемы. Чем дольше эта тема остается табуированной, тем меньше шансов на развитие системы поддержки, которая могла бы помочь снизить количество суицидов в стране.

Открытый диалог о суициде и психических проблемах – ключевой шаг к решению проблемы. Понимание того, что каждый человек может столкнуться с кризисом, позволяет обществу развивать культуру сочувствия и поддержки. Важно разрушить существующие стереотипы и изменить общественное восприятие психических расстройств, чтобы люди могли свободно обращаться за помощью, не опасаясь осуждения.

Роль средств массовой информации и образовательных учреждений в этом процессе крайне важна. СМИ могут оказывать огромное влияние на общественное мнение, освещая проблему суицида в контексте борьбы с психическими расстройствами и предлагать ресурсы для получения поддержки. Образовательные учреждения могут вводить программы по обучению детей и молодежи тому, как справляться с эмоциональными трудностями и куда обращаться в случае возникновения суицидальных мыслей. Это особенно важно для подростков, которые находятся в группе риска из-за эмоциональной неустойчивости и социальных факторов.

Суицид в Узбекистане – это социальная и медицинская проблема, глубоко связанная с множеством факторов, включая экономические,

культурные и психологические аспекты. Несмотря на серьезность этой проблемы, в стране она остается недостаточно исследованной и редко обсуждается на уровне общественного дискурса. Это может быть связано с социальными традициями, культурой и отсутствием системного подхода к профилактике и лечению психических расстройств.

В Узбекистане, как и в других странах с переходной экономикой, многие люди сталкиваются с проблемами безработицы, нехватки стабильного дохода и низкого уровня жизни. Экономическая нестабильность и отсутствие перспектив могут привести к депрессии, чувству безнадежности и социальной изоляции, что, в свою очередь, увеличивает риск самоубийства.

Кроме того, миграция трудовых ресурсов, когда тысячи узбекских граждан вынуждены искать работу за границей, особенно в России и Казахстане, оставляя семьи и детей, создает новые вызовы. Разлука с близкими, финансовые трудности и давление от необходимости поддерживать семью на расстоянии могут способствовать повышенному стрессу и суицидальным мыслям как среди самих мигрантов, так и среди их семей.

Когда общество избегает обсуждения таких важных тем, люди, сталкивающиеся с суицидальными мыслями, могут чувствовать, что их проблемы не признаются или что они одиноки в своих переживаниях. Отсутствие доступа к информации и поддержки делает их более уязвимыми перед кризисами. Суицидальные мысли часто являются результатом ощущения безнадежности, и когда окружающая среда не предлагает помощи или ресурсов, это только усиливает чувство изоляции.

В школах и университетах редко проводятся программы по профилактике психических расстройств и суицидов. Отсутствие таких образовательных инициатив лишает молодежь возможности получить необходимые знания о том, как справляться с эмоциональными трудностями или куда обращаться за помощью в случае необходимости. Это особенно важно, так как подростки и молодежь чаще всего оказываются в группе риска из-за эмоциональной нестабильности и неопределенности относительно будущего.

Решение проблемы. Решение проблемы суицида в Узбекистане требует системного подхода и координации усилий на различных уровнях – от государственных органов до образовательных учреждений и общественных организаций. Важно, чтобы в обществе был создан эффективный механизм поддержки людей, столкнувшихся с психическими расстройствами, а также реализованы программы по профилактике и раннему выявлению кризисных ситуаций.

1. Разрушение табу и создание открытого диалога

Первым и самым важным шагом к решению проблемы является разрушение существующего табу на обсуждение психических расстройств и суицидальных мыслей. Это фундаментальный элемент, от которого зависят все последующие меры. Для того чтобы люди перестали бояться говорить о своих проблемах, необходимо создать условия для открытого и честного диалога.

Алгоритм действий:

Привлечение СМИ к обсуждению проблемы. СМИ играют ключевую роль в формировании общественного мнения. Регулярное освещение темы психического здоровья и суицида в новостных программах, социальных сетях и на других платформах может способствовать снижению уровня стигмы. Это могут быть интервью с экспертами, истории людей, преодолевших кризис, обсуждения доступных ресурсов поддержки.

Государственная поддержка образовательных программ. Важно, чтобы правительство способствовало внедрению в образовательные программы тем, касающихся психического здоровья и профилактики суицидов. Такие программы должны быть обязательными в школах, колледжах и университетах, помогая учащимся осознавать важность психического здоровья и учить их распознавать признаки кризисных ситуаций.

Роль религиозных и общественных лидеров. В традиционных обществах, как Узбекистан, лидеры религиозных общин и влиятельные общественные деятели могут стать важными фигурами в процессе разрушения табу. Их участие в открытом обсуждении проблем психического здоровья может способствовать

изменению отношения в обществе и снижению стигматизации.

2. Внедрение профилактических программ

Для успешной борьбы с проблемой суицида необходима систематическая профилактика, которая охватывает все возрастные и социальные группы. Ключевая роль в этом отводится образовательным учреждениям, рабочим местам и общественным организациям, которые могут играть важную роль в раннем выявлении кризисных ситуаций.

Алгоритм действий:

Профилактические программы в школах и университетах. Образовательные учреждения должны стать площадками для обсуждения проблем психического здоровья. Программы профилактики должны включать:

Обучение студентов и школьников тому, как распознавать ранние признаки депрессии и тревожности у себя и своих сверстников.

Проведение тренингов для учителей и кураторов, чтобы они могли своевременно распознать детей, находящихся в кризисном состоянии, и предложить им помощь.

Создание в школах и университетах службы психологической поддержки, к которой учащиеся могли бы обращаться анонимно в случае необходимости.

Программы на рабочих местах. Важно также внедрять профилактические программы на предприятиях и в организациях. Работодатели могут содействовать:

Проведению регулярных тренингов для сотрудников, посвященных стресс-менеджменту, профилактике выгорания и психическому здоровью.

Созданию анонимных линий поддержки или кризисных служб, куда сотрудники могут обратиться в случае кризисной ситуации.

3. Развитие системы психотерапевтической помощи

Один из ключевых аспектов борьбы с суицидом – это доступность качественной психотерапевтической помощи. Важно, чтобы у каждого человека, независимо от его места проживания или материального положения, был доступ к квалифицированным специалистам, которые могут оказать помощь на ранней стадии кризиса.

Алгоритм действий:

Подготовка квалифицированных специалистов. Важно увеличивать количество специалистов в области психиатрии, психологии и психотерапии. Это может включать:

Развитие учебных программ для подготовки психологов и психиатров, поддержка специалистов, работающих в сельских районах и малых городах.

Организацию программ повышения квалификации для врачей общей практики, чтобы они могли распознавать признаки психических расстройств у своих пациентов и направлять их к специалистам.

Создание доступных кризисных служб. Необходимо развивать инфраструктуру кризисных центров и горячих линий для людей, находящихся в кризисном состоянии. Это могут быть как государственные, так и частные организации, предлагающие помощь.

Горячие линии психологической поддержки должны быть доступны круглосуточно и анонимно, чтобы любой человек мог обратиться за помощью без страха осуждения.

Кризисные центры должны оказывать экстренную психологическую помощь тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации. Важно, чтобы такие центры существовали не только в крупных городах, но и в сельских районах.

4. Образование и повышение осведомленности

Огромную роль в профилактике суицида играет повышение осведомленности населения о важности психического здоровья. Государственные и общественные кампании могут изменить отношение к проблеме и сформировать культуру заботы о своем психическом здоровье.

Алгоритм действий:

Государственные информационные кампании. Необходимо разработать и реализовать масштабные информационные кампании на государственном уровне, направленные на повышение осведомленности населения о психических расстройствах и суициде. Такие кампании могут включать:

Распространение информации через телевидение, радио, интернет и социальные сети о важности психического здоровья и доступных ресурсах поддержки.

Публикацию обучающих материалов о первых признаках кризиса и способах получения помощи, которые будут распространяться среди населения, включая сельские районы.

Образовательные инициативы.

Государственные образовательные программы могут включать курсы и тренинги по психическому здоровью как для школьников и студентов, так и для взрослых. Важно обучать население не только основам психологии, но и давать практические советы по самопомощи и поддержке окружающих.

Роль социальных сетей. В современных условиях социальные сети играют важную роль в формировании общественного мнения. Запуск онлайн-платформ и сообществ, посвященных вопросам психического здоровья и профилактики суицидов, может помочь людям найти поддержку и ресурсы в удобном для них формате.

5. Поддержка групп риска

Особое внимание должно быть уделено группам риска, среди которых подростки, молодежь, мигранты, люди, столкнувшиеся с экономическими трудностями и одиночеством. Эти категории населения наиболее уязвимы перед психическими проблемами и суицидальными мыслями.

Алгоритм действий:

Создание специальных программ поддержки для молодежи. Подростки и молодые люди часто сталкиваются с сильным эмоциональным давлением, социальными и академическими ожиданиями, что делает их более уязвимыми к депрессии и кризисам. Программы психологической поддержки и консультирования в образовательных учреждениях могут помочь молодым людям справиться с этим давлением.

Поддержка мигрантов и их семей.

Учитывая значительный поток трудовых мигрантов из Узбекистана, важно создавать программы поддержки для мигрантов, которые сталкиваются с одиночеством, культурной адаптацией и экономическими трудностями. Эти программы должны включать доступ к психологической помощи как для мигрантов, так и для их семей.

Заключение. Проблема суицида в Узбекистане, как и во многих других странах с

традиционным укладом жизни, остаётся одной из наиболее острых и одновременно табуированных тем. Культура замалчивания вопросов, связанных с психическим здоровьем и эмоциональными трудностями, создает дополнительные барьеры для людей, находящихся в кризисных ситуациях, и препятствует своевременному вмешательству и поддержке. В условиях, когда обсуждение таких проблем считается признаком слабости или позором для семьи, многие люди вынуждены сталкиваться с собственными внутренними страданиями в одиночку, что только увеличивает риск трагедий.

Замалчивание проблемы не решает её, а, напротив, усугубляет. Стигматизация психических расстройств, недостаток информации и отсутствие общественного диалога не дают возможности реализовать профилактические меры и создавать инфраструктуру поддержки для уязвимых групп населения. Важность открытого обсуждения суицида заключается не только в снижении уровня стигмы, но и в создании условий для выявления факторов риска и разработки эффективных стратегий вмешательства. Это требует активного вовлечения государственных

институтов, образовательных учреждений, здравоохранения и медийных ресурсов.

Международный опыт показывает, что открытые дискуссии и программы по профилактике суицида могут существенно сократить число трагических случаев. Важными элементами такой политики являются образовательные кампании, развитие службы психологической помощи, подготовка специалистов в области психического здоровья и внедрение современных методов диагностики и терапии. Примеры успешных программ по снижению уровня суицидов в таких странах, как Швеция и Япония, демонстрируют, что проблемы могут быть решены, если общество и государство принимают ответственность за здоровье своих граждан.

Для Узбекистана крайне важно признать проблему суицида как общественно значимую и начать действовать. Открытость, поддержка и доступ к профессиональной помощи могут спасти множество жизней и улучшить общее психическое здоровье нации. Замалчивание же только продлевает страдания тех, кто нуждается в помощи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дюсембиева Ж. Социальные аспекты суицида в Центральной Азии. «Общество и здоровье», 2021.
2. Сахибова Л. Психическое здоровье населения Узбекистана. «Узбекистанский медицинский журнал», 2020.
3. World Health Organization. "Preventing Suicide: A Global Imperative". WHO, 2014.
4. https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en/

MUASSIS:

“Oila va gender” ilmiy-tadqiqot instituti

JURNAL TAHRIRIYATI:

Bosh muharrir: **Egamberdiyeva N.**

Bosh muharrir o‘rinbosari: **Musurmanova A.**

Mas‘ul kotib: **Mavlonov B.**

Muharrirlar: **Yunusov U., Nomozova O‘.,
Razzakova N., Sobirova E.,
Jabborov U.**

Sahifalovchi: **Umaraliyev Z.**

Dizaynerlar: **Abdullayev L., Sobirov F.**

Web dizaynerlar: **Yakubov O., Alimova Z.**

Jurnaldagi materiallardan foydalanilganda mualliflik huquqini e‘tiborga olgan holda jurnalga havola berilishi shart.

Jurnalga kiritilgan maqola materiallari mazmuni mualliflarning shaxsiy ilmiy-nazariy yondashuvi va qarashi sifatida talqin qilinadi.



1940

Nashriyot ro‘yxat raqami № 1043191. 24.09.2021-y.

Bosishga ruxsat etildi: 29.07.2024.

“Times New Roman” garniturası. Qog‘oz bichimi: 60x84 1/8

Nashriyot bosma tabog‘i 7,2.

100000, Toshkent shahri, Mirzo Ulug‘bek tumani,

M.Ismoilıy ko‘chasi 1-G uy.

