

УДК 37.013.77

ПРОБЛЕМА ОДИНОЧЕСТВА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН СУИЦИДОВ

Садуахасова Диана Муратжанкызы

saduakhassova@inbox.ru

ЕНУ имени Л. Н. Гумилева, социальная работа, магистрант 1-курс,
Нұр-Сұлтан, Қазақстан

Научный руководитель- Д.Г.Есимова

Одиночество является мало обсуждаемой концепцией в современном самообманчивом климате, где оно рассматривается как негативное смущающее состояние. Он уникален для каждого человека, и его трудно определить. Существуют и другие тесно связанные понятия, например, одиночество и уединение, которые еще более усложняют и без того сложную проблему. Одиночество также имеет различные причины и следствия, которые могут быть одними и теми же, поэтому его можно спутать с похожими, но разными условиями, например, депрессией и чувством собственного достоинства.

Почему мы изучаем тему одиночества? Что это? Как это влияет на нашу жизнь? Как это влияет на жизнь человека, групп, сообществ, отдельного государства или глобального общества в целом? Учитывая субъективность опыта и двойственную природу одиночества, мы также можем констатировать об эволюции этого социально-психологического феномена. Обширной и часто непреодолимой проблемой является измерение явления или чувства, несмотря на различные методы и масштабы его измерения, что, в свою очередь, иногда создает больше вопросов, чем ответов, и методологических проблем в исследовании.

Но, в конце концов, если слово «одиночество» будет упомянуто в разговоре, все поймут, что оно для них значит, и как тяжело это может быть. Все в некоторой степени одиноки, независимо от того, насколько они притворяются, что они не являются: это часть человеческого бытия. Медицинская литература рассматривает одиночество с довольно простой, поверхностной точки зрения, когда обсуждает, можно ли решить такое травмирующее состояние, но это не решение как таковое. Это такая врожденная часть человеческой психики, что ее нельзя решить, как головоломку; это можно только облегчить и сделать менее болезненным. Это может быть достигнуто только путем повышения осведомленности человечества об этом тревожном состоянии, которое каждый должен пережить тем или иным образом, в той или иной форме, какое-то время в течение своей жизни, из-за чего нечего смущаться[1].

Чувство одиночества часто возникает из-за потребности в общении и любви. Если это не происходит, то человек воспринимает отсутствие понимания, как отчужденность от родных, друзей, знакомых и общества в целом.

Согласно еще одной популярной типизации, ощущение одиночества можно разделить согласно его симптоматике:

1. Ситуативное. Возникает, как следствие трагических событий (например, смерть близкого человека или разрыв отношений). Проходит, когда человек смиряется с трагедией.

2. Преходящее. Кратковременные приступы, которые человек не может отследить. Проходят самостоятельно.

3. Хроническое. Возникает из-за психологических проблем, полным принятием действительности, принятием себя, своего окружения или нераскрытыми психическими (подсознательными) травмами. Такая симптоматика требует вмешательства психолога[2].

Возвращаясь к уровням одиночества на индивидуальном уровне, одиночество человека увеличивает на 80 процентов тенденцию к смене настроения. Об этом свидетельствуют исследования, проведенные финскими учеными, которые наблюдали за группой из 3500 добровольцев в течение 7 лет, и результаты были опубликованы в журнале *BMJ Public Health*. Одиночество так же плохо для людей, как курение или даже хуже. Худшие новости исследователи сообщили одиноким женщинам в возрасте 30 лет и старше, что состояние одиночества в большей степени, чем сигареты, вино и беспокойство о лишнем весе, снижает ожидаемую продолжительность жизни. Список продолжает хроническую депрессию, сердечно-сосудистые заболевания и другие заболевания, скудную жизнь, потенциальную угрозу пониженной мобильности из-за снижения трудоспособности, плохого состояния здоровья, безработицы, бедности, фактора риска самоубийства при депрессии, как показали нейropsychологические исследования.

Чувство одиночества - весьма частая причина суицидальных попыток. В учебнике «Психиатрия» М.Т. Хэзлема о суициде сказано следующее: при психотических заболеваниях, как правило, суицид бывает истинным, особенно на фоне депрессии. Парасуицид чаще имеет место при депрессивных реакциях, отмечающихся при неврозах. При аффективных психозах смерть от суицида является реальной опасностью. При таких заболеваниях примерно 20% больных делает попытку убить себя, причем примерно в 10% случаев попытки приводят к смерти. Успешными попытки суицида чаще бывают у мужчин, чем у женщин, а при парасуициде, представляющем собой нечто вроде обходного пути, соотношение обратное...

Опасность суицида является одной из основных причин принудительного направления в клинику больных аффективными психозами или иными тяжелыми психическими расстройствами. Если изучать тему одиночество в Казахстане, можно рассмотреть тот факт, что типичный казахстанский самоубийца – это мужчина из сельской местности в возрасте 35-44 лет пишет в своей статье А.Тукушева. На момент шестого декабря 2018 года, в РК самоубийств совершили более 106 тысяч человек официальные данные, приведенные в статье «"Главная причина суицидов – одиночество". Как снизить количество самоубийств в Казахстане?». По мнению автора, пик самоубийств пришёлся на 1995-1997 годы, когда из-за распада СССР и резкого падения доходов суицидальные настроения в стране достигли серьёзных масштабов. Картина кардинально не изменилась. В настоящее время на 2018 года, каждый день, от 7 до 9 казахстанцев решают покончить с собой. У многих этих людей по каким-то причинам отключается инстинкт самосохранения.

А. Тукушева проанализировала почти 40-летнюю статистику самоубийств в КазССР и Казахстане и выяснила, что наиболее распространённый фактор, предшествующий суициду не финансовые проблемы или конфликты в семье, а чувство одиночества. Республике Казахстан понадобилась почти 20 лет, чтобы управиться с эпидемией суицидом 90-х годов.

Статистика данных самоубийств в Казахстане с 1980 по 2017 год свидетельствует о том, что количество суицидов хоть и снижается, но всё равно остаётся на высоком уровне. В 2012 году РК занял четвёртое место в мировом рейтинге по суицидам среди несовершеннолетних (см. Рисунок 1. Статистика самоубийств в Казахстане с 1980 по 2017 год / Источник: Комитет по статистике МНЭ РК).



Рисунок 1. Статистика самоубийств в Казахстане с 1980 по 2017 год / Источник: Комитет по статистике МНЭ РК

В Казахстане был зафиксирован исторический минимум по числу самоубийств, впервые за 30 лет, в 2011 году. Раньше минимум по числу самоубийств был в 1987 году, когда в СССР была объявлена перестройка. СССР в 90-х столкнулась с кризисом, связи с этим, число самоубийств стало повышаться, буквально становясь эпидемией. В 1996 году число самоубийств выросло в два раза, достигнув около 4800 смертей в год.

Министерство национальной экономики и Генеральная прокуратура Республики Казахстан ведут статистику самоубийств в РК. Но показатели этих ведомств разные: первое ведомство Министерство национальной экономики опирается на медицинские данные, а второе, то есть Генеральная прокуратура Республики Казахстан основывается на отчетах полиции. Рассмотрим соотношение самоубийств в РК среди мужчин и женщин.

Исследования показывают, что мужчины из сельской местности в Казахстане в возрасте 35-44 лет является наиболее типичным для нашей страны, и по этому появилось понятие типичный портрет самоубийцы. Далее мы предлагаем рассмотреть рисунок 2 соотношение мужчин и женщин, которые совершили суицид / Источник: Комитет статистики МНЭ РК.



Рисунок 2. Соотношение мужчин и женщин, которые совершили суицид / Источник: Комитет статистики МНЭ РК

Проанализировав рисунок 2, можно увидеть, что мужчины чаще всего совершают суицид, чем женщины.

Казахстан лидирует по числу суицидов среди стран Центральной Азии, но половому признаку уступает место Таджикистану. В Таджикистане на три мужских самоубийства равняется два женских. А в Казахстане показатель – пять к одному. Специалисты удостоверяют, что это связано с высокой склонностью сильного пола к стрессам, к депрессией из-за огромного количества обязанностей и невозможностью их реализации.



Рисунок 3. Соотношение городского и сельского населения в статистике самоубийств /
Источник: Комитет по статистике МНЭ РК

По статистике мировых показателей считается, что суицид – это проблема городских жителей. Но в Казахстане чаще всего самоубийства совершают жители сельских местности. И по статистике комитета МНЭ РК несмотря на уменьшение общего числа, пропорция между городом и селом остаются без изменений. По данным ВОЗ, возрастная категория самоубийства является 15-29 лет. Но в РК по данной проблеме возрастная категория значительно старше. Психологи и социальные работники утверждают, что основная причина суицида у мужчин – это кризис среднего возраста. А у женщины возрастная категория – 18-24 лет и 65-74 года с небольшими колебаниями[3].

Если сравнить с другими странами, Э. Клиненберг отмечает, что в настоящее время в США одиноких людей среднего возраста среди мужчин среднего возраста больше, чем среди женщин – 7,5 и 5,3 % соответственно[4]. Это может быть связано с высокой смертностью мужчин и большим числом женщин пенсионного возраста.

Одиночество – самый распространённый фактор самоубийств в РК.

Таблица 1 Факторы, предшествовавшие суициду за 9 месяцев 2018 года (КПССУ ГП)

№	Факторы, предшествовавшие суициду	Мужчины	Женщины
1.	Одиночество (с чувством отверженности)	180	53
2.	Материальное положение (банкротство, долги)	100	30
3.	Конфликтные отношения с родственниками	68	14
4.	Тяжелые соматические заболевания	63	29
5.	Конфликтные отношения с супругом/супругой	47	16
6.	Неблагоприятные жилищные условия	46	10
7.	Разрыв семейных отношений (развод)	31	9
8.	Утрата (смерть) близкого человека	15	2
9.	Страх наказания, позора (уголовная ответственность)	9	0
10.	Конфликтные отношения с родителями	8	4
11.	Конфликтные отношения на учебе (работе)	2	4
12.	Нежелательная беременность	1	1
13.	Утрата социального статуса (престижа)	1	1

Источник: Комитет по правовой статистике и специальным учетам ГП РК

Комитет по правовой статистике и специальным учетам ГП РК выявляет разные причины самоубийств. Они отмечают, что чаще всего в Казахстане причиной самоубийства – одиночество, вызванное чувством отверженности, в конечном итоге – это признак депрессии, то есть заболевания.

Эксперты пришли к выводу, что суицидальные случаи индивидуально. После одиночества второе место занимает материальное положение, третье – конфликты в семье. Также основная и частая причина суицида - заболевания, приносящие людям невыносимые страдания, одним из примеров можно считать онкологию, у которой на последних стадиях сильный болевой синдром.

Изучая все эти ситуации нашей страны, я пришла к выводу что одиночество - это сложная для понимания концепция, которую можно легко спутать с другими концепциями, обычно используемыми в современном обществе. У него множество причин и следствий, которые могут быть одними и теми же, и он в некоторой степени «затрагивает» всех людей. Хотя это очень индивидуальная, абстрактная и сложная концепция, к сожалению, она существует, и как таковая, ее необходимо решать. Он там утром, держит вас в компании до конца дня, а ночью ложится с вами. Это ужасное, жалкое состояние бытия, и в то же время это странное хамелеоноподобное явление. Это так же индивидуально, как и каждая ваша мысль. Это может изменить каждую минуту каждого часа каждого дня для страдающего получателя. В один момент вы чувствуете себя одиноким, но утешительным; в следующую минуту вы чувствуете, что вы единственный человек в мире, и в следующем, вы не думаете обо всем этом. Это всегда там, но в каждой изменяющейся форме. Это может быть очень распространенным моментом; затем он тихо лежит, просто ждет возвращения, но никогда не уходит. Социальные работники нереалистичны, если думают, что могут «предотвратить» или «вылечить» это тяжелое состояние; они могут только смягчить это до некоторой степени. Если одинокого человека помещают в больницу или другие учреждения, он может сделать их жизнь более терпимой, если он встретит кого-то, кто, кажется, заботится, и это важная роль, которую социальные работники должны играть в сегодняшнем эгоистичном

климате. Социальные работники воспринимаются обществом как «заботливые» и «ангельские», и если они не могут помочь одинокому человеку, то кто еще может? Страдающий человек должен подтянуть себя вверх по нисходящей спирали одиночества, но это становится менее трудным с заботливым вмешательством других людей, таких как социальные работники.

Список использованных источников

1. Colin Killeen BSc (Hon) MSc RGN. Loneliness: an epidemic in modern society/ Journal of Advanced Nursing, 1998, 28(4), 762-770
2. Источник: <https://zdravyismysl.ru/obshhaya-psihologiya/chuvstvo-odinochestva.html/> Здравый Смысл/ 2018г.
3. А. Тукушева. "Главная причина суицидов – одиночество". Как снизить количество самоубийств в Казахстане?/ informburo.kz статья/ 2018г.
4. Тихонов Г. М. Одиночество как экзистенциальный опыт человека// Вестн. ИжГТУ. 2006. №2. С. 96-99.