

### Семинари омӯзишӣ

дар мавзӯи «Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон»

23-27 августи соли 2021 дар бинои Донишкадаи таъсилоти баъдидипломии кормандони соҳаи маориф семинари омӯзишӣ бо духтурон ва роғбарони муассисаҳои таълимӣ дар мавзӯи «Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон» доир гардид.

Дар семинари мазкур кормандони соҳаи тандурустӣ ва маориф ширкат намуда, мушкилотҳои вобаста ба ҳолати рӯҳии наврасон, маръалаҳои инкишофи наврасон, бӯҳрони синни наврасӣ, муносибати байниҳамдигарии наврасон ва волидайнро мавриди омӯзиш ва муҳокима қарор доданд.

Мутахассисони шуъбаи пешгирии нашъамандии Муассисаи давлатии «Маркази миллии мониторинг ва пешгирии нашъамандӣ»-и Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи илтимои аҳолии Љумњурии Тоҷикистон доир ба мавзӯи рӯҳафтадагӣ ва аломатҳои он ва равшаносони соҳаи маориф дар бораи дастгирии саломатии рӯҳии наврасон, чӣ гуна бо онҳо муносибат намудан ва пешгирии ҳолатҳои ҳолатҳои суитсид дар байни наврасон маълумот доданд.

**Рӯҳафтадагӣ** — ин аксуламали организми инсон нисбат ба ҳолати манфии рӯҳӣ мебошад. Дар ҳолати рӯҳафтадагӣ ҳормонҳои адреналин дар организми инсон ҳосил шуда, он инсонро барои аз ин вазъияти ногаҳониву масъулиятнок баромадан маълумот месозад.

Вобаста ба ин масъала, бисёр корҳои илмӣ амалӣ карда шудааст. Механизми ба вуҷуд

## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон  
16.09.2021 09:08 -

---

омадани рӯњафтодагӣ муфассал омӯхта шуда, хело ӯам мураккаб мебошад: он ба ӯормонӯ, системаӯои асаб ва рагӯои инсон вобаста мебошад.

Рӯњафтодагӣ ба миқдори на он қадар зиёд барои ӯама лозим аст, чунки он инсонро маълум мекунад, ки чӣ гуна аз мушкилот баромаданро фикр кунад. Вале аз тарафи дигар, вақте ки инсон ба рӯњафтодагии беӯад зиёд ва давомдор дучор мегардад, организм сусти гардида, қувва ва қобилияти ӯал қардани мушкилотӯоро гум мекунад, инчунин масунияти одам паст гардида, боиси гирифтори бисёр бемориӯо (бемориӯои дилу рагӯо, меӯдаву рӯда ва ғайра), алалхусус ба бемории рӯӯӣ низ дучор мегардонад ва ӯангоми ба чунин ӯолат гирифтор шудан шахсони осебдида энтимол метавонанд даст ба худкушӣ (суитсид) зананд. Мутаассифона ин ӯолат дар наврасон низ ба вуқӯ меояд.

Одамони дорои рафтори психотикӣ дошта, ба қӯмаки таълъилии касбӣ ё тиббӣ ниёздоранд ва бояд ба ёри таълъилӣ равона қарда шаванд. Дар чунин нафарон аломатӯои вайроншавиӯои психологӣ, мушкилоти лӯидди маӯрифатӣ ба мушоӯида мерасад.

ӯадафи ниӯои машварат, мусоидат намудан ба наврас бо мақсади барқарорсозии мусти тақилият ва беӯтарсозии беӯбудии ӯ мебошад. Мутахассисонро зарур аст, ки ӯамеша дар муносибат бо наврасон ӯамӯис бошанд.

Шахсони ӯолати буӯрониро аз саргузаронида метавонанд дар ӯолатӯои вазнини равонӣ қарор гиранд. Баӯзеӯо худро дар ӯодисаи аз рӯйдода гунақор меӯисобанд ӯ ш қардани нақли осебдидагон – ин аллақай дастгирии бузург аст.

### Аломатӯои рӯњафтодагӣ

- ӯисси доими озурдагӣ, дилтангӣ;

## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон  
16.09.2021 09:08 -

---

- бехобӣ;
- бемадорӣ, дарди сар, мондашавӣ, ба ягон машғулият хоњиш надоштан;
- паст гардидани тавалълўњ, ки ба хониш ва ё кору фаъолият муҳолифат мекунад. Мушкилот дар хотирот ва паст гардидани суръати фикрронӣ;
- имконнопазирии њамаи кору мушкилотњоро ба як сў мондану истироњат кардан;
- ањамият надодан ба атрофиён, њатто хонавода ва дўстони наздик;
- њамаваќт хоњиши гиря кардан, гиряолудӣ, баъзан ваќт гузариш ба гиряву нола, дилтангӣ, ноумедӣ, рањм овардани шахсони наздик;
- паст гардидани иштињо ва ё баръакс истеъмоли аз меъёр зиёди хўрок;
- зоњир шудани ихтилољи асабоният ва одатњои шилќин ба таври доимӣ: лаб газидан, хоидани нохунњо ва ғайра. Ба вуљуд омадани ташвишноќӣ, ба њељ кас бовар накардан.

## Пешгирии рафтори худкушӣ дар кўдакон ва наврасон

Худкушӣ яке аз мушкилоти чиддии чомеаи муосир аст, ки моњияти он барои кишварҳои

## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон

16.09.2021 09:08 -

---

дорои  
шароити  
комилан

и  
ч  
тимоию

и  
к  
тисод  
й

,  
анъана

х  
ои  
фар

х  
анг  
й

ва  
маз

х  
аб  
й

хос  
аст

.  
Маълумот

х  
ои  
мав

ч  
уда  
нишон

меди  
х  
анд

,  
ки  
х

ар  
сол  
та

к  
рибан  
ним

миллион

## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон

16.09.2021 09:08 -

---

а

х

олии

замин

ихтиёран

ч

они

х

удро тарк мекунанд.

Худкуш

й

сабаби

асосии

марг

дар

тамоми

кишвар

х

ои

ч

а

х

он

дониста

мешавад

.

Баъзе

аз

синну

соли

хата

рноки худкуш

й

наврас

й

ва

ч

авон

й

мебошанд

,

ва

к

те

ки

ташаққули

## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон  
16.09.2021 09:08 -

---

шахсияти

на

к

ши

ч

инс

й

ба

амал

меояд

,

му

х

аббати

бе

ч

авоб

,

муно

к

иша

х

о

бо

д

ӯ

стон

,

волидон

ва

мушкилоти

мактаб

махсусан

шадид

аст

. Ба гуфтаи равоншиносон, дар 10%

х

олат

х

о

наврасон

х

адафи

худкуш

й

доранд

## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон

16.09.2021 09:08 -

---

,  
дар  
90% -  
рафтори  
худкушии  
наврасон  
хо  
х  
иши  
ч  
алби  
тава  
ччӯх  
ба  
худ  
мебошад

.  
Баъзан  
ин  
талаш  
х  
ои  
к  
ӯ  
дак  
барои  
ч  
алби  
тава  
ччӯх  
и  
калонсолон бо чунин ро  
х  
и  
да  
х  
шатнок  
ба  
охир  
мерасад. Дар  
аксари  
маврид  
х  
о  
,  
худкуш

## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон

16.09.2021 09:08 -

---

й  
аз  
ч  
ониби  
к  
ӯ  
дакони  
комилан  
одд  
й  
сурат  
мегирад

.  
Х  
амин  
тари  
к  
,  
дар  
байни  
шумораи  
умумии  
худкуш  
й

,  
тан  
х  
о  
20%  
к  
ӯ  
даконе

,  
ки  
ба  
гур  
ӯх  
и  
беморони  
р  
ӯхӣ  
шомиланд  
, 80% -  
и  
бо  
к



## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон  
16.09.2021 09:08 -

---

имонда  
солиманд

### Принсипҳои асосии пешгирии худкушӣ

Пешгирии рафтори худкушӣ яке аз муҳимтарин ва мураккабтарин мушкилоти ҷомеаи мо

ст  
.  
Х  
ангоми  
гузаронидани  
с  
ӯх  
бат  
бо  
наврасе  
,  
ки  
дар  
бораи  
худкуш  
ӣ  
фикр  
мекунад

,  
ба  
ом  
ӯ  
згорон  
тавсия  
дода мешавад, ки:

- хамсӯхбатро бодиккат гӯш кунед, зеро наврасон аксар вақт аз танхой ва аз ӯлоати  
рӯнафтадагӣ баромада натавоништан худ азоб мекашанд;

- дуруст тартиб додани саволҳо, оромона ва окилона пурсидани мохияти вазъияти ташв  
ишвар

## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон  
16.09.2021 09:08 -

---

ва  
ч  
й  
гуна  
к  
ӯ  
м  
ак кардан лозим аст;

- аз шунидани он чизе тааччуб накунед ва кӯдакро барои ягон изхороти хатто хайратан гезтарин  
ма  
х  
кум  
накунед  
;

-бахс накунед ва фишор наоваред, ки бадбахтии ӯ ночиз аст, ӯ нисбат ба дигарон бехт  
ар  
зиндаг  
й  
мекунад  
;

-гуфтани "хама як мушкил дорад" кӯдакро боз ҳам нолозим ва бефоида эҳсос мекунад;

-кӯшиш кунед, ки андешаҳои фочиабори наврасро дар бораи марги худ пароканда кунед;

-тасаллоӣ беасос пешниҳод накунед, балки хусусияти муваккати мушкилотро таъкид к  
унед  
;

-саъй кунед, ки дар наврас умед ба вучуд оред ва он бояд воқеӣ бошад.

### Аломатҳои вазъият

Наврас метавонад тасмим гирад, ки худкушӣ кунад, агар:

- дар муҳити ноустувор зиндагӣ қардан (бӯҳрони ҷиддӣ дар оила - муносибат бо волид айн  
муносибати падару модар бо якдигар, майзадаг  
й  
);

- эҳсоси қурбонии зӯрварӣ - ҷисмонӣ, ҷинсӣ ё эҳсосӣ;

- қаблан қӯшиши худкушӣ дошта бошад;

- тамоюли худкушӣ дорад, зеро он аз ҷониби касе аз дӯстон, шиносон ё аъзои оила сод  
ир  
шудааст  
;

- талафоти вазнин (марги шахси наздики ӯ, ӯдошшавии падару модар).

Ба наврасе, ки худкушӣ мекунад, бодиккат гӯш қунед. Қӯшиш қунед, ки мушкили паси и  
н  
қалима  
х

## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон

16.09.2021 09:08 -

---

оро

бифа

х

мед

.

Ч

иддияти

ният

ва

Э

х

сосоти

к

ӯ

дакро

арзёб

й

кунед

.

Агар

ӯ

аллакай

на

к

шаи

мушаххаси

худкуш

й

дошта

бошад

, наврас фавран ба кӯмак ниёз дорад. Ба ум

к

и

б

ӯх

рони

Э

х

сосот

й

ба

х

о

ди

х

ед

## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон  
16.09.2021 09:08 -

---

.  
Масалан

,  
агар  
шахсе

,  
ки  
дар  
х  
олати  
рӯњафтодагӣ буд, нога

х  
он  
фаъолияти

з  
ӯ  
роварона  
нишон

ди  
х  
ад

,  
ин  
метавонад  
барои  
изтироб  
асос  
шавад

.  
Ба  
х  
ама  
ди  
кк  
ат  
ди  
х  
ед

,  
х  
атто  
ба хурдтарин шикоят

х  
о

.  
X

## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон  
16.09.2021 09:08 -

---

е  
ч  
кадоме аз чиз  
х  
ои  
дар  
боло  
зикршударо  
нодида  
н  
агиред. Наврас метавонад э  
х  
сосот  
ва  
мушкилоти худро пин  
х  
он  
кунад  
,  
аммо  
дар  
айни  
замон  
, дар  
х  
олати  
рӯњафтодагии амиқ қарор дорад.

Ба волидон тавсия додан мумкин аст:

-дар ҳеч сурат набояд мушкилоти халношудаи хифзи солимии ҷисмонӣ ва рӯҳии кӯдак  
ро  
арк  
кард  
;

- ҳар як вазъияти душворро бо писар ё духтари худ таҳлил кунед;

## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон

16.09.2021 09:08 -

---

-кӯдакро аз хурдӣ таълим додан ба масъулият барои амалхо ва карорхои худ, пешгӯии

о

к

ибат

х

ои

амал

.

Д

ар

ӯ

зарурати

пурсидани

саволро

ташаккул

ди

х

ед

:"

Ч

й

мешавад

,

агар

...";

таълим

додани

к

ӯ

дак

дар

одати

ба

волидон

на

тан

х

о

дар

бораи

дастовард

х

ои

он

х

о

## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон

16.09.2021 09:08 -

---

,  
балки  
дар  
бораи  
ташвиш  
х  
о  
,  
шуб  
х  
а  
х  
о  
,  
тарс  
х  
о  
на  
к  
л  
кардан  
;

- ба ҷавобу саволҳои худ оид ба масъалаҳои гуногуни физиологияи дер намонад;

- нисбати кӯдак хандаовар набояд, агар дар баъзе ҳолатҳо ӯ аз ҷиҳати ҳисмонӣ ва рӯ

ҳӣ  
заиф  
шуда  
бошад

,  
ба  
ӯ  
кумак  
кунед  
ва  
ӯ  
ро  
дастгир  
ӣ  
кунед

,



## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон  
16.09.2021 09:08 -

---

ро  
хх  
ои  
имконпазири  
х  
алли  
мушкилоти  
ба  
миён  
омадаро  
нишон  
ди  
х  
ед  
;

-бо ӯ кори хидматхоеро мухокима кунед, ки метавонанд дар ҳолати ба ҳаёт таҳдидуна  
нда кӯм  
ак  
расонанд  
;

-ракамҳои телефони кории худро, инчунин ракамҳои телефонҳои одамоне, ки худи вол  
идон  
ба  
он  
х  
о  
этимод  
доранд  
,  
нависед  
.

Ҳамчунин, ғайр аз масъалаи болозикр, мутахассисони соња дигар масъалаҳои дар  
байни наврасон ташвишоварро, бахусус пешгирии нашъамандӣ ва оқибатҳои онро  
мавриди баррасӣ қарор доданд.

## Дастгирии саломатии рӯҳии наврасон

Автор: Комрон  
16.09.2021 09:08 -

---

Дар фарълони семинари омӯзишӣ кормандони соҳаи тандурустӣ ва кормандони соҳаи маориф мубодилаи афкор намуданд ва тасмим гирифтанд, барои дастгирии саломатии рӯҳии наврасон корҳои пешгириикунандаро дар муассисаҳои таълимӣ ҷоннок ба роҳ монанд.