

Gələcəyimizi birlikdə düşünək

İntihar uzun illər üzərində araşdırmalar aparılan çox mühüm biososial-psixoloji məqam olmaqla yanaşı, son illərdə geniş təhlil olunmuşdur. İntihar - planlı və qəsdən törədilən, ölmək məqsədiylə edilən cəhd olaraq dəyərləndirilir. İntihar 2 əsas mərhələni əhatə edir:

1. İntihar haqqında düşüncə - insanın özünə zərər verəcək şəkildə reallaşdırmaqdır.

2. İntiharla bağlı davranış - şəxsin intihar cəhdinin tamamlanması, həyatını ölümlə sonlandırılmasını əhatə edir.

İntiharın dinamikasını nəzarətdə saxlamaq üçün 7 intihar tipi müəyyən olunmuşdur:

1. Psixoz və ya şəxsiyyətin formalaşdırılması - özünəqəsdə əlaqəli audial (eşitmə) hallusinasiyalar olur.

2. Homosid (özünəyönəlik cinayət) - bu formada gerçəkləşən intiharlar başqalarına qarşı aqressiyadan qaynaqlanır. Fərdi simvolik olaraq qarşısındakı insanı öldürəcəyini düşünür, lakin onun aqressiyası kənarə deyil, özünə doğru yönəlmiş olur.

3. Bağışlanmaz günahların kompensasiyası - şəxsin daxilində etrafına qarşı günahkarlıq və neqativ duyğular yaranır və çıxış yolu kimi özünəqəsdə - intiharı seçmiş olur.

4. Kömək üçün ağlamaq - bu tip intihar düşüncəli şəxs problemin, narahatlığının fərqiində olur, yeganə xilas yolunu intiharda görür.

5. Şantaj və öz mənfəətini üstün tutma - bu tip hallarda şəxs intihardan qorxutma vasitəsi kimi istifadə edir. İntiharın tez-tez səsləndirildiyi ailələrdə bu və öncə qeyd olunan intihar növü mütəmadi qarşılaşılan üsullardır.

6. Real və ya xəyalı tərkləndiyi üçün intiqam alma - bu tip intihar hallarında şəxs intihardan etrafındakı şəxslərə qarşı güc simvolu olaraq istifadə edir.

7. İtirilən və ya sevilen obyektlərə yenidən qovuşma - itirmiş olduğu yaxınları ilə yenidən birlikdə olmaq üçün istifadə edir.

Hər bir insan həyatının müxtəlif dövrlərində çarəsizlik, ümitsizlik, depressiya keçirə bilər.

Depressiya - intihara səbəb olacaq ən mühüm davranışlardan biri hesab olunur. Günahkarlıq hissi, ölüm barəsində fikirləri, özünü dəyərsiz hiss etmə və s depressiyanın ən geniş yayılmış əlamətləridir. Şiddətli depressiya zamanı insan emosiyaya qapılır, öz uzaqgörənliyini itirir, problemini həll etmə bacarığını, çıxış yolunu özünəqəsdə görür.

Son zamanlarda intihar cəhdlərinin artması səbəbiylə, geniş miqyaslı tədbirlər görmək, maarifləndirmə işləri ilə təşkil etmək vacib və mütləq şərtidir. Məsələyə ciddi yanaşmaqla ilkin olaraq məktəblərdə, valideyn və uşaqlarla bununla bağlı təlimlər keçirilməlidir. Təhlükəli situasiyanın olduğu bilinən zaman mütləq psixoloqa müraciət edilməlidir. İntihar hallarının azalması üçün maarifləndirmə işləri müxtəlif istiqamətlər üzrə təşkil edilməlidir. İlk növbədə KİV-də zərərli və ölüm səhnelərini əks etdirən verilişlərə, seriallara qadağalar qoyulmalıdır. Orta məktəblərdə məktəb psixoloqunun fəaliyyəti genişləndirilməlidir. Uşaqların

keçid, böhran dövrlərində qarşılaşmış olduğu ünsiyyət çətinliklərini aradan qaldırmaq üçün məktəb psixoloqu ilə mütəmadi olaraq əlaqə saxlamaq lazımdır. Eyni zamanda valideynlər üçün xüsusi maarifləndirici seminarların keçirilməsi, sosial şəbəkələrdə, internet saytlarında ölümlə bağlı yazıların, videoçarxların olmasıdır. Belə yazılar yeniyetmə və gənclərin yaşamaq arzusunu, gələcək həyat haqqındakı planlarını məhv edir. Bu səbəbdən uşaqların, yeniyetmə və gənclərin asudə vaxtını düzgün təşkil etmək lazımdır. Onların maraq dairələrinə uyğun özlərini ifadə edə biləcək, eyni zamanda təsdiq edə biləcək iş və məşğuliyyətlərə cəlb etmək lazımdır.

İntihar düşüncələrinin və davranışının əhəmiyyətli dərəcədə azalmasına səbəb olacaq üsul və vasitələri cəmiyyətin üzvü olaraq təbliğ etməliyik:

-Yeniyetmə və gənclərdə, həyatın çətinliklərinə qarşı mübarizə əzmini inkişaf etdirmək və formalaşdırmaqla bağlı tədbirlər görmək lazımdır.

- İntihar düşüncəli insanları müəyyənləşdirmək, onları mühakimə etmədən dəstək vermək, onlarla mütəmadi olaraq əlaqə saxlamaq lazımdır.

- Öldürücü vasitələrin elçatan olmasının qarşısının alınması üzrə tədbirlər görmək lazımdır.

İntiharı son çıxış yolu kimi seçən insanlara həkim yardımı ilə bərabər ediləcək başlıca iki yardım var. Bunlardan biri tək qoymaqla və intihar düşüncəsindən başqa alternativ yollar axtarmaq. Əlbəttə, burada intihar riskinin dəyərləndirilməsi də çox mühümdür. İntihar düşüncəsinin olması, mövcud emosional vəziyyətin depressiv olması, ümitsizlik, daha öncədən də intihar cəhdinin olması, ani çıxan krizis vəziyyəti, intihar üçün əsas risk faktorlarıdır. İkinci olaraq isə bu faktorların tez aradan qaldırılması və gələcəklə bağlı reallaşması mümkün olan ümidlər vermək lazımdır.

İntihara başlıca səbəb orqanizmdəki (ruhdakı) sabitliyin pozulmasıdır. Yeni, enerjinin "dəyişən cərəyan" formasına keçməsidir. Deməli, fizikada enerji hansı qaydada sabitləşdirilsə, insan orqanizmində də o qaydada (həmin prinsipə) sabitləşdirilməlidir. İntihar etmək istəyən adamlar öz planlarını, əsasən ən sakit yerdə və ən sakit vaxtda həyata keçirirlər. Əsasən gecə, yaxud səhərə yaxın, insanlar yuxuda olarkən intihar etməyə çalışırlar. Ona görə də bu cür adamları tək qoymaq olmaz. İntihar edənlər üçün ilin hansı fəslə olması, havanın necə olması o qədər də önəmli deyil.

Bütün dünya intiharların qarşısının alınması istiqamətində tədbirlər üzərində düşünür. Əsas tədbirlər sırasında yenə də maarifləndirmə dayanır. Bu işdə, ilk növbədə, vətəndaş cəmiyyəti institutlarının, o cümlədən hər bir fərdin üzərinə mühüm vəzifələr düşür. Bütün bunlarla yanaşı, intihar edə biləcək şəxslərin yaxınları, ailə üzvləri onun yanında olmalı, mütəxəssis köməyindən istifadə etməkdən çəkinməməlidirlər.

Mələkxanım İSAYEVA, RİH-də psixoloq.

Ağ rəngin işığı insan ömrünün tamlığı sayılır. Yaşamaq üçün, gözəllikləri görmək üçün insanları qaranlıqdan çəkib çıxarar, həyat yolunu işıqlandırır. Ancaq dünyadan köçəndə də son geyimi "ağ rəng" olar.

İkili dünyanın vahid rəngi olan ağrəngli geyim insan ömrünə ömür qatan və insan ömrünün keşikçisi sayılan bir peşənin simvolik rəngidir. Bu rəngin işığına insanlar pənah götürür, ümid bağlar. Hippokrat andı içər onlar. Ancaq o peşəkarların ən müqəddəs andı onların vicdanıdır. Hər kəsin əməli onun vicdanının diktəsidir. Bu diktəylə "yol gedən" hər kəsin kimliyi, qiyməti də bu yolun hamar və çətin olmasına rəğmən bu diktədən hiss olunur.

Biz ki onu tanıyırdıq!

Vicdanın diktəsi ilə ömür yaşayan biridir İlqar həkim. İllərdir qəbəlilərin tanıdığı "gözəl, peşəkar pediatr" İlqar həkim Mıxlıqovaq kəndində 1976-cı ilin noyabr ayının 2-də ziyalı bir ailədə dünyaya göz açmışdır. Orta məktəbi 1994-cü ildə bitirərək Azərbaycan Dövlət Tibb Universitetinə qəbul olmuşdur. 2000-ci ildə universiteti bitirmiş, Elmi Tədqiqat Pediatriya İnstitutunda internatura kursunu keçmişdir. 2001-2003-cü illərdə Azərbaycan Silahlı qüvvələrində tibb xidməti zabiti kimi heqiqi hərbi xidmətdə olmuş, tibb xidməti baş leytenantı kimi ehtiyata buraxılmışdır. 2003-cü ildən Qəbələ Rayon Mərkəzi Xəstəxanasında həkim işləyir.

Əlini kəsənə əl verir bəşər

Bəşər yaranandan müharibələr -silahlı toqquşmalar mövcuddur. Onların sayəsində dövlətlər dünyada öz siyasi və iqtisadi mövqelərini möhkəmləndirir, ərazilərini genişləndirir və ya dini münaqişələri həll edirlər. Müharibələr həmişə xalqa acı, göz yaş bəxş edər. Ancaq müharibələrə son vermək üçün "əlini kəsənə əl verir bəşər". Çünki şair Məmməd Barz demiş:

Yer altında itib-Ataz

**qurama izlər,
Meydan qalır yaxşılarla,
yaxşıliqlara.
Bütün keçilməzlik Vətən adıyla**

Ən müqəddəs təltif



keçilər. Vətən deyəndə vicdanının səsiylə hər kəs "öz diktəsinin" buyruğunda qul olur və Vətən göyü göylərində durulur. Məhz həmyerlimiz İlqar həkim kimi.

Döyüşçü həkim

Torpaqlarımızın düşmən tərəfindən yağmalanması, şəhər və kəndlərin xarabalığa çevrilməsi, yaşadığımız zamanın ən acılı tarixi olan vətəndə vətənsiz adı ilə yaşayan məcburi köçkünlərin acıları-xüsusilə gözle görünməyən acıları İlqar həkimi də qəlbən ağradırdı. Müharibənin labüdlüyünü hər zaman hiss edən İlqar həkim həm hərbi həkim kimi, həm də döyüşçü kimi hər zaman özünü döyüşlərə hazır sanırdı. İl Qarabağ müharibəsi-qisas müharibəsi başlanan günlərdə-Sentyabrın 30-da Vətənin çağırışına "səs" verdi. Əvvəlcə Goranboya gələrək təlimlərdə iştirak etdi. Sonra isə döyüş bölgələrində həm döyüşçü, həm də hərbi həkim kimi həmişə ön cəbhədə oldu. Füzuli rayonunun Əhmədbəyli kəndində, Qubadlı rayonunun Muğanlı kəndində, Xocaxan kəndində, Zəngilan rayonunun İsgəndərbəyli kəndində, Ağbuz kəndində, Qubadlının Qıyaslı kəndində, Laçın rayonunun Sərhəddində, həmçinin Göləbird kəndində olmuşdur. İlqar həkim tabor tibb məntəqə reisi olmuşdur, 6-cı ordu korpusu müharibə şəraitində üçün nəzərdə tutulmuş, yaradıl-

mışdır. Bu korpusun bölümləri Azərbaycan ilə Ermənistan sərhəddinin alınan ərazilərində müdafiə və mühafizəsi işləri ilə məşğul olurdular.

İlqar Cəlilov fevral ayının 4-də ordudan tərxis olunmuşdur.

Hippokratlıqdan öncə vicdan

Vətənpərvər olan kəsde milli mənevə dəyərlər mütləq öz əksini tapır. Bunlar bir-birini tamamlayan məfhumlardır. Hər bir insandakı ali insani keyfiyyətlərin başlıcası vicdandır.

Peşəsindən, irqindən, yaşayış tərzindən asılı olmayaraq hər kəsin mənliliyində təzahür edir vicdan. Elə həkimlərdə də Hippokrat andından belə üstün and vicdanın diktəsidir. Məhz İlqar həkim də M. Araz təbircə desək,

"Öz diktəmin buyruğunda qul oldum,

Vətən göyü göylüyündə duruldum"-deyə düşünərək Vətənin ona ehtiyacı olduğunu duydu. Polad Həşimov və onun təmsalında vətən şəhidlərinin narahət ruhlarının qisasını almaq və bu amalla döyüşən vətən oğullarının sağlamlığını qorumaq, yaralılarımızın hər an yanında olmaq üçün İlqar Cəlilov döyüş bölgələrində idi.

İnsanların sağlamlığı iynə-dərmanla olursa, onların pozulmuş psixologiyasına məntiqi düşüncə ilə yanaşmaq və həyata baxışına təsir etmək, ölüm, sarsıntı, streslərə qarşı da, bir həkim bacarığı ilə baxmaq İlqar həkimin daxili istəyi idi və bu peşəsindən irəli gəlmirdi. Bu onun insanlıq duyğularının mənevə zənginlik təəcəssümü idi.

İlqar həkim Zəngilanın, Qubadlının və Laçının azad olunması ilə əlaqədar medallarla təltif olunmuşdur. Ancaq onun ən müqəddəs təltifi vicdanının ona diktəsidir. O diktəsi ki, onunla qürurla, vüqarla, başı uca insanlar arasında yaşayır. Müharibədə gördüklərinə rəğmən qəm üstünə sevincini hörməyi bacarır.

Bibixanım İSAYEVA.

Şəhid baharı...

(Əvvəli 3-cü səhifədə).

Bahar elə gözəl ki... Baharı çox sevir insanlar. Çünki bahar altı da, üstü də qiymətli xəzinələrlə dolu olan, müqəddəslik rəmzi olan bu torpağın gözəllik fəlsəfəsidir. Elə bir fəlsəfə ki... Torpağın yazın ilk gəlişində buxarlanması şəhid ruhlarının "nəfəsidir"! İlk bitki örtüyünün cücərtələri, ağacların tumurcuq tutması şəhidlərin bu torpağa can verməsidir. Axı torpağın altındakı ən qiymətli sərvətdir şəhidlər. Üstündə isə şəhid qanlarıdır torpağı susuzluqdan qoruyan. Ona görə müqəddəsdir bu torpaq. Su və dayanıqdır bu torpaq. Su şəhid və qazilərin torpağa axan qanları, dayanışsa onların cisimləridir. Ruhlarıysa göylərdədir; hər dumanda, günəşin şəfəqlərində - gecəyə ulduza dönüb qeybə çəkilirlər. Hər yağış dənləri həzinli, güclü - onların əzizlərinə həsrət göz yaşlarıdır. Hər xəff meh sevgililərlə pıçıldadırlar. Hər güclü külək ürəklərində qalaqlanmış arzularıdır. Bu güclü küləklərin uğultusunu heç dinləmisinizmi?! Bu onların arzu çəlgəndir, ətrafa səpələnən arzu çəlgəni... Şimşəklər çaxanda - bax onda gücsüz ruhlar ani

də olsa, bu dünyanın amansızlıqlarına - nankorluğa, satqınlığa, böhtana, şəhə, vandalizmə, vulqarizmə - insanlığa xas olmayan xüsusiyyətlərə hayqırırlar. Qar, şaxta, sazaq, şəhidlərin dözümlü rəmzi, daşlaşan ömürlərin özü qışın hər sərt avazında belə bahardır. Axı onlar əbədiyən bahar ömürlükdür. Yüksəklikdən axan şaləələr şəhidlərin yarım qalmış həyat eşqi... Kükreyibən ətrafa coşqu ilə səs salan... arzu seli... Çaylarsa - şəhid əzizlərinin axan göz yaşlarıdır. Həzini də var, kürü də var, coşqulu, gurultulu da. Və o çaylarsa torpaqlarda sovurulur, ya da coşqu ilə göllərə, dənizlərə çevrilirlər... Payızsa... Payızda şəhid ruhları həyatın davamçıları sayılırlar. Çətinliklərə hazırlıq rəmzidir axı payız... Avazımız günəş, soyuqluq gətirəcək yağışlar, tez-tez qürub etmək istəyən üfüq şəhid ruhlarının duyğularıdır. Bolluq rəmzi olan payız şəhid ruhlarının torpaq altında güc və həyat rəmzinin qorunma əlamətidir.

Yay isə... Güllər açıdıca şəhid arzularının qoxusu duyulur təbiətdən. Hər gül, hər fidan ağac şəhid ruhlarının övladlarıdır. Günəşin şəfəqləri isə şəhid baxışları... Bu şə-

fəqlər yer üzünə səpələndikcə təbiətin ecəzkar gözəlliyi, xoş rayihəsi olan güllər başlarını dikəldir, günəşə boylanırlar. Şəhid ruhlarının gözlərində sevdikləridir bu güllər. Ancaq bu torpaqda heyf ki, çiçəyindən alağı çoxdur təbiətin. Elə buna görə də məzarların üstündə də "çiçəklər göyərir sanki". Günəşin şəfəqləri ilə insanın təbəssümündən çiçəklənər bitkilər, günəşə boylanırlar, zirvələri axtarırlar. O zirvələri ki, şəhidlər fəth edib onları. Alaç otlarının qoxusu ilə daşlar göyərir, gömgöy kif atırlar. Yağışlar nə qədər yusa belə bu "göylük" təmizlənməz; yerini dəyişsə belə.

Şəhidlərdən danışanda torpaq belə avazıyır, rəngini dəyişir, sular belə qapqara olur, düzənliklər bağrı qara lələklərlə torpağa "xali" sərir, dağ döşündə həyat rəmzi olan yaşillıq, göy qübbəsi ilə torpaq arasında sallanıb uçan bulud topaları günəşə yol açır ki, günəş zirvələrə yaxındır, zirvələr günəşin işığıyla daha da nəhəng görünür. O nəhənglikdə isə şəhid ruhları - şəhadət sakinləri məskən salır. Şəhidlər təbiətin mənən, ruhən yaşayan canlılarıdır. Bahar fəslə isə şəhid ömürlərin tərənnümüdür. Əbədi bahar ömürlü şəhidlərin tərənnümçüsü Bahar xoş gəlib yurdumuza.

Afət SÜLEYMANZADƏ, "Qəbələ"