**СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ “СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”**

**Факултет по класически и нови филологии**

Владимир Анатолиев Вълков

**ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ И САМОУБИЙСТВАТА В ЮЖНА КОРЕЯ**

**ДИПЛОМНА РАБОТА**

за присъждане на образователно-квалификационната степен

“бакалавър”

по специалност:

“Южна, Източна и Югоизточна Азия”

НАУЧЕН РЪКОВОДИТЕЛ:

д-р Николина Кирилова-Лафчиева

София

2022

**ДЕКЛАРАЦИЯ**

От Владимир Анатолиев Вълков, студент във ФКНФ,

специалност ЮИЮА, фак. №. 5107

**Декларирам**, че писмената разработка на дипломна работа на тема:  
,,Психичното здраве и самоубийствата в Южна Корея''  
е авторска. Използваните от мен публикувани и непубликувани писмени документи са коректно цитирани в текста и описани в библиографията.

София, Юли 2022

Подпис:

**СЪДЪРЖАНИЕ НА ДИПЛОМНАТА РАБОТА**

УВОД…………………………………………………………………………………………3

I ГЛАВА. ЗАКОНОДАТЕЛСТВО В СФЕРАТА НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ И САМОУБИЙСТВАТА В РЕПУБЛИКА КОРЕЯ……………………………………………7

1.1. Закон за психичното здраве……………………………………………………………9

1.2. Постановление за изпълнение на Закона за психичното здраве……………………13

1.3. Закон за подобряване на психичното здраве и подкрепа на социалните услуги за психичноболните…………………………………………………………………………...15

1.4. Постановление за изпълнение на Закона за подобряване на психичното здраве и подкрепа на социалните услуги за психичноболните……………………………………17

1.5. Закон за предотвратяване на самоубийствата и създаване на култура на уважение към живота…………………………………………………………………………………19

II ГЛАВА. ОСНОВНИ ФАКТОРИ ЗА ПСИХИЧНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ И САМОУБИЙСТВАТА………………………………………………………………………21

2.1. Застаряващо население………………………………………………………………...22

2.2. Неопределено бъдеще…………………………………………………………………25

2.3. К-поп и имидж…………………………………………………………………………30

2.4. Кибертормоз……………………………………………………………………………38

III ГЛАВА ПРЕВЕНЦИИ И МЕРКИ ЗА ОПАЗВАНЕ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ И ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ НА САМОУБИЙСТВАТА…………………………………………45

3.1. Превенции………………………………………………………………………………45  
3.1. Мерки……………………………………………………………………………………53

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………………………...57

БИБЛИОГРАФИЯ…………………………………………………………………………...59

## **УВОД**

**Актуалност на проблема, предмет и обект на дипломната работа**

Проблемът, който се изследва в тази дипломна работа, е бил актуален и ще бъде актуален най-вероятно докато човечеството не престане да съществува на земята и не бъде заменено от роботи. Психичното здраве е фундаментална част от живота на всеки човек, за да бъде той пълноценен. В днешно време се обръща повече внимание на психичните състояния на хората и по лични наблюдения мога да кажа, че светът като цяло става по-отворен относно засягането на тази тема. Също така психичното здраве като част от здравеопазването е една от основните социални институции в Република Корея наред със семейството, образованието и науката[[1]](#footnote-0).

*Предметът*, който изследвам в тази дипломна работа, *е темата за самоубийството в Южна Корея през призмата на различните възможности за неговото предотвратяване* по смисъла на средствата, действащи в тази посока. Дали все пак има още какво да се направи по отношение на превенциите на самоубийства и дали взетите мерки са достатъчни?

*Обектът на настоящата дипломна работа е психичното здраве и самоубийствата в Южна Корея* и корелиращите към темата допълнителни ресурсни данни: отношението на корейците към темата, приложените закони за предотвратяване и грижа на психичноболните пациенти. Изследвана е популярната култура, как тя влияе на обществото и дали го засяга по пряк начин. Изложени са факти и статистики, показващи каква е същността през последните няколко години относно темата. Засегнати са връзките с корейските вярвания и различните фундаментални разбирания на народа спрямо Запада.

**Цел и задачи на работата**

Целта е да се представят психичното здраве и самоубийствата в Южна Корея, а задачите са да се представят: 1) Законодателството в сферата на психичното здраве и самоубийствата в Република Корея; 2) Основните фактори за психичните заболявания и самоубийствата; 3) Превенциите и мерките за опазване на психичното здраве и предотвратяване на самоубийствата.

**Методи за изследване**

Изследователските методи започват с *проучване на литературата* и включват както *контент анализ* на десетки научни заглавия и закони, така и *интердисциплинарен подход* между култура, психология, психиатрия, право и други. Прочетени са научни статии и изследвания от различни институции, включително медицински такива и институции, свързани с психичното здраве на хората. Освен изчетения голям обем информация в периода на правене на дипломната работа са вложени и предишни знания и наблюдения върху държавата, както и неща, говорени по време на обучението ми в специалността. Гледани са видеоматериали по темата, обменяни са идеи с хора, по-запознати със самата психологическа част от тематиката на тази дипломна работа.

**Приложимост и полезност**

Надяваме се, че запознаването с южнокорейския опит в психичното здраве и самоубийствата и по-специално със законодателството в съответната сфера ще помогне на българските народни представители, неправителствени организации и граждани в предлагането, внасянето и приемането на ефективни български законопроекти.

**Обем и структура на дипломната работа**

Дипломната работа е структурирана в увод, три глави, заключение и библиография и съдържа 66 страници, включително 10 фигури. Използвани са 79 информационни източника, от които 3 на български, 1 на руски, 70 на английски и 5 на корейски езици.

Първа глава от дипломната работа съдържа Конституцията на Република Корея като основоположен закон, на който не може да се противоречи. Разгледано е корейското законодателство, свързано с психичното здраве на корейския народ. Главата е разделена на няколко точки, като първата отбеляза самия Закон за психично здраве, тук се споменава целта на закона, представят се основните идеи, формулирането на планове и задълженията на държавата. Във втора точка от главата, наречена “Постановление за изпълнение на Закона за психичното здраве”, се представят проектите, въпросите и как трябва да се изпълнява закона. Третата засяга Закона за подобряване на психичното здраве и подкрепа на социалните услуги за психичноболните. Засягат се начините, които биха допринесли за подобряването на психичния живот на хората, като за тази цел са представени лечения и рехабилитация за предотвратяване на влошаване на състоянията на хората, също са отбелязани някои от основните понятия по темата. В четвърта точка, която представя Постановление за изпълнение на Закона за подобряване на психичното здраве и подкрепа на социалните услуги за психичноболните, се говори за участието на различни държавни институции в превенцията на самоубийства и установяването на въпроси, необходими за прилагането на закона. В последната пета точка от главата се засяга Закона за предотвратяване на самоубийствата и създаване на култура на уважение към живота, като този закон се фокусира върху защитата на живота на гражданите, тук се дава приоритет на многостранните превантивни мерки, насърчава се уважението към живота, представят се основни термини и правата и задълженията на гражданите относно темата.

Втора глава от дипломната работа е посветена на основните фактори, които имат значение върху културата на държавата, средата, в която хората живеят, и проблемите, които подтикват към вземането на решения, водещи до самоубийствени действия. Засегната е темата за по-старото поколение, какво подтиква хората на възраст да предприемат крайни мерки, конфуцианските разбирания на местните, представена е статистика, отнасяща се до физическите състояния сред възрастните и как това е обвързващ фактор със самоубийствата. Представен е натискът от бъдещето при хората на средна възраст и студентите, като се отдава внимание на недостатъчната социална подкрепа, академичния стрес, стреса на работното място, престижността и значението на това да си перфектен във всяко едно отношение. В следващата точка се говори за значението на популярната култура в обществото, нейното представяне, натискът от големите компании над корейските идоли и как това влияе над тях и над обществото, желанието за това младежите да са харесвани и пластичните операции. Последната точка е по отношение на кибертормоза, какво представлява той, примери за кибертормоз, защо е опасен и връзката му със самоубийствата.

Последната трета глава акцентира върху превенциите и мерките, които се взимат в Южна Корея. Представени са проекти, които имат за цел да предизвикат гражданите към поемане на отговорност за техния живот, включена е информация за проекти за наблюдение посредством изкуствен интелект, които помагат за превенцията на самоубийствата, описани са типовете превенции, както и стратегии за справяне с проблема.

**Транскрипция**

В дипломната работа е използвана “Транскрипция на корейските имена и думи в българските текстове”[[2]](#footnote-1), например при транскрипция на провинция Чунчоннам (충청남도), окръг Чонян (청양군), мост Мапо (마포대교), река Хан (한강) и други. К-поп имената като Jonghyun, Lay, SinB, Daehwi и Goo Hara обаче са дадени на английски език.

## **I ГЛАВА. ЗАКОНОДАТЕЛСТВО В СФЕРАТА НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ И САМОУБИЙСТВАТА В РЕПУБЛИКА КОРЕЯ**

Хората, засегнати от психични болести или други състояния, които могат да доведат до тежки последици, заслужават толкова място в обществото, колкото всички останали.

Всяко лице в подобно положение следва да бъде уважавано и пазено от държавата и тя да работи за тях, насърчавайки това грижата за психичното здраве да бъде приоритет на гражданите. Тя се състои в лечение на заболявания в определените за това медицински институции, психосоциална рехабилитация и жилищна, професионална и икономическа подкрепа.

В Корея има съставени закони, засягащи отделните елементи на грижата за психичното здраве. Важно е да се развие среда, която да гарантира и насърчи развитието на по-голяма приемственост в сферата на психичното здраве. Изгражда се план за действие, регулиращ както начините, по които работят определените за това институции, така и цялостното поведение на хората при случай на влошаване на нечие психично състояние в името на общото благосъстояние.

Конституцията на Република Корея, приета през 1948 г., е върховен закон и другите закони не могат да ѝ противоречат. В първата Конституция на Република Корея - основополагащ модел на конституционализма в страната:

“В член 1 държавният строй се определя като демократичен, а на народа се предоставя правото на суверен на държавата.

Също така се посочва, че Република Корея уважава международните задължения и потвърждава своя ангажимент към договорите и общоприетите норми на международното право.

Конституцията гарантира основните права и свободи на корейския народ и като ограничава пълномощията на органите на властта, определя, че гражданските права могат да бъдат ограничавани по законодателен път само ако това се налага, за да се осигури националната безопасност, общественият ред и всеобщото благосъстояние”[[3]](#footnote-2).

Конституцията на Република Корея се изменя 9 пъти (07.07.1952, 29.11.1954, 15.06.1960, 29.11.1960, 26.12.1962 - напълно, 21.10.1969, 27.12.1972 - напълно, 27.10.1980 - напълно и 29.10.1987 - напълно). След капитулацията на правителството на Чон Духуан през юни 1987 г. в действащата и понастоящем Конституция на Република Корея са внесени някои съществени изменения и допълнения като мерки в защита на човешките права и др.

В преамбюла на Конституцията[[4]](#footnote-3) се подчертава верността на корейския народ към общочовешките ценности, сред които изрично са посочени справедливост, хуманизъм и братска любов. В редица конституционни разпоредби те са конкретизирани и са вградени в съдържанието на отделни основни права и свободи.

Втора глава “Права и задължения на гражданите” включва редица особени положения. Република Корея гарантира достойнството и стремежа към щастието на личността (чл. 10). Всички граждани са равни пред закона и не се допуска никаква дискриминация в политическия, икономическия, социалния или културния живот, основана на пол, религия или социално положение (чл. 11). Всеки има право на лична свобода и неприкосновеност (чл. 12). Държавата насърчава благосъстоянието и закриля гражданите, които не могат да се издържат поради увреждане, заболяване, старост или други причини (чл. 34).

Свидетелство за стремежа на Република Корея за защита на основните човешки права и по-специално за защита на лицата с психически увреждания е и действащата законодателна уредба: Закон за психичното здраве, Закон за подобряване на психичното здраве и подкрепа на социалните услуги за психичноболните, Закон за предотвратяване на самоубийствата и създаване на култура на уважение към живота и други; които са качени на Националния правен информационен център[[5]](#footnote-4).

### **1.1. Закон за психичното здраве**

Целта на Закона за психичното здраве (Mental Health Act)[[6]](#footnote-5) е насочена към това да се подобри общественото психично здраве и отговаряне на необходимите въпроси, които са свързани пряко с медицинското обслужване и рехабилитацията на лицата, които имат нужда от професионална подкрепа (чл. 1).

Представят се основните идеи, че всеки психичноболен трябва да бъде уважаван заради това, че е човек и сам по себе си е ценен, правата на тези хора трябва да бъдат зачитани въпреки състоянията им. Трябва да получават оптимално лечение и защита, като не бива да бъдат дискриминирани, независимо от това, че имат психично заболяване, трябва да им се гарантира неограничена среда и свободна комуникация с други хора. За непълнолетните лица се предвижда закрила и образование, а за нуждаещите се от болнично лечение хора - доброволната хоспитализация се насърчава (чл. 2).

Представят се дефинициите. За психичноболен човек се има предвид пациент, който страда от някакъв тип разстройство на психиката, пристрастие към наркотици или алкохол, както и други непсихопатични психични разстройства. Психично здравно заведения означава самия център за психиатрична рехабилитация и санаториум за психично здраве, а психично лечебно заведение е всяка болница, чиито съоръжения са с основна цел лечение на психичноболни лица. Тези съоръжения трябва да са инсталирани в съответствие със стандартите. Включват се също клиники и невропсихиатрични отделения, създадени на по-високо ниво от болничното. Центърът за психиатрична рехабилитация в общността, наричан още обществен рехабилитационен център, е съоръжение, осигуряващо обучение на психичноболни лица с цел връщането им обратно в обществото, тук не се цели хоспитализиране в лечебно заведение или санаториум с насоченост психично здраве. Под санаториум за психично здраве се има предвид съоръжение, осигуряващо грижи и обучение чрез настаняване на психичноболни лица, които са поверени от психиатрично заведение. Това е с цел подпомагане връщане на хората обратно в обществото (чл. 3).

Обясняват се задълженията на държавата, че държавата и местните власти трябва да подобряват общественото психично здраве, предприемайки необходимите мерки, които биха довели до предотвратяване на психичните заболявания на гражданите. За подходящи мерки се споменават изследвания, проучвания, инструкции и консултации за медицинско лечение, рехабилитация и подпомагане на психичноболните хора да се интегрират обратно в обществото. Държавата и местните власти създават система за предоставяне на услуги за психично здраве, като тези услуги трябва да свързват центрове за психично здраве със заведения за профилактика, лечение и рехабилитация (чл. 4).

Представя се изследване на текущото положение. Министърът на здравеопазването и социалните грижи провежда проучвания за текущото състояние на психичноболните на всеки пет години, като въпросите, необходими за методите и съдържанието на изследванията, се определят с наредба от Министерството на здравеопазването и социалните грижи (чл. 4-2).

Представя се формулирането на планове за проекти за психично здраве. В националните и регионалните планове за проекти за психично здраве се включват следните въпроси: проекти за насърчаване на психичното здраве по пол и жизнен цикъл; общностни проекти за психично здраве; проекти за медицинско лечение на психични заболявания и рехабилитация на психичноболни лица; проекти за повишаване на осведомеността за психични заболявания; проекти за насърчаване на правата и интересите на психичноболни лица; проучвания на общността за психични заболявания и оценки на проекти; други проекти, предписани с президентски указ, като проекти за укрепване на психичното здраве. Въпросите, необходими за формулиране на процедури oт регионалните планове за проекти за психично здраве, се определят с наредба на Министерството на здравеопазването и социалните грижи (чл. 4-3).

За задълженията на гражданите се отбелязва, че те трябва да сътрудничат за проучванията с цел превенция на психичните заболявания, свързани с проекти за психично здраве, провеждани от държавата и местните власти (чл. 5).

Относно задълженията на основателя и управителя на заведението за психично здраве, щом психичноболен търси хоспитализация, прием или обучение за интегриране обратно в обществото, психичноболните пациенти и техните настойници трябва да бъдат уведомени от ръководителя на психиатричното заведение как могат да упражняват правата. Ръководителят на психиатричното заведение трябва да уважава мненията на пациентите, те трябва да живеят свободно, да бъдат защитавани и рехабилитирани, да се спазва достойнството им и човешката ценност. Обяснява се за това как трябва да се уведомяват психичноболните пациенти и техните законни настойници, както и въпроси, свързани с видовете и подробностите на техните права (чл. 6).

Представя се обучението на хората, свързано с правата на човека, като всички основатели, обслужващи лица и служители на заведения, чиято дейност е свързана с психично здраве, получават образование по темата. Министърът на здравеопазването и социалните грижи може да определи институции, осигуряващи образование, които да са специализирани образователни институции. Възможно е разходите, направени от тези институции, да бъдат частично субсидирани от държавата в рамките на бюджетните ограничения, като на институциите се позволява да събират разходи с одобрение от министъра на здравеопазването и социалните грижи (чл. 6-2).

Във връзка с учредяването на национални и обществени психични болници министърът на здравеопазването и социалните грижи или местните власти трябва да създават и управляват психиатричните болници (чл. 8).

Представят се задълженията на настойника, отговорен за психичноболното лице. Нужно е да се полагат усилия от настойника за това психичноболният пациент да е подложен на подходящо медицинско лечение. Не трябва срокът на хоспитализация да бъде удължен или да се хоспитализира дадено лице без диагноза от психиатър. Настойникът трябва да си сътрудничи с психиатричните заведения, да полага необходимите грижи за предотвратяване на вреда от психичното лице само на себе си или на другите. Настойникът трябва да си сътрудничи с психиатричните заведения, за да може болното лице да бъде прието или изписано с диагноза, която е поставена от психиатър. Правата на въпросното психичноболно лице трябва да се защитават, включително при делба на имот, от настойника и той не трябва да изоставя лицето (чл. 22).

Представя се доброволната хоспитализация, това може да се случи в лечебно заведение или санаториум за психично здраве чрез подаване на писмено заявление за хоспитализация или прием. Когато хоспитализирано лице иска да е изписано от лечебното заведение, то директорът на това заведение е длъжен да освободи пациента без забавяне. Директорът на всяко психиатрично заведение проверява дали някое от хоспитализираните лица има желание да бъде изписано. При желание, потвърдено от пациента, директорът трябва да посочи това в протокола за диагностика и медицинско лечение. Тази проверка трябва да се случва най-малко веднъж в годината (чл. 23).

Отбелязва се хоспитализацията на настойник, като директорът на психиатрично заведение и друго може да хоспитализира засегнатото психичноболно лице, само когато психиатър прецени, че хоспитализацията е необходима, със съгласието на двама законни настойници или със съгласието на едно лице, когато има само един законен настойник. Психиатърът ще получи писмено съгласие за хоспитализация и документ от съответния законен настойник, удостоверяващ, че е такъв. Когато психиатър определи, че психичноболно лице трябва да бъде хоспитализирано, то той трябва да приложи писмена препоръка за хоспитализация, като излага своето становище за преценката. Срокът за хоспитализация не може да бъде по-дълъг от шест месеца. Когато психиатърът е диагностицирал лицето и е счел необходимият срок да бъде шест месеца и настойникът се е съгласил на това, ръководителят на психиатричното заведение може да поиска от местните власти да преразглеждат медицинското лечение на всеки шест месеца (чл. 24).

Представя се хоспитализацията по нареждане на местните власти. Ако някое лице се открие от психиатър или специалист по психично здраве и е заподозряно в самонараняващи действия или други поради психично заболяване, то специалистът може да поиска от местните власти лицето да бъде диагностицирано и защитено. След като се получи искането, местните власти незабавно трябва да изискат от психиатър заподозряното лице да бъде диагностицирано. Ако заподозряно лице се диагностицира от психиатър, че има психично заболяване или че има опасност да навреди на себе си или на други, и ако на това лице е необходима хоспитализация за определен период, то местните власти могат да дадат указание за хоспитализиране на лицето в заведение за психиатрично лечение или обща болница за определен период до две седмици. Критериите за опасност от самовреда или вреда върху другите се определят от министъра на здравеопазването и социалните грижи, като преди това трябва да бъдат обсъдени с Централната комисия по психично здраве. Когато лице е хоспитализирано, то местните власти трябва писмено и незабавно да уведомят правния настойник или лицето, защитаващо пациента. Уведомлението трябва да е писмено и да съдържа причина, срок и местоположение на хоспитализацията. Когато въз основа на резултатите от диагнозата двама или повече психиатри единодушно смятат, че психичноболният пациент се нуждае от постоянна хоспитализация, местните власти могат да поискат заведение за психиатрично заведение, създадено и управлявано от държавата, да хоспитализира лицето. Ако в случая няма такова заведение за психично лечение, то местните власти могат да изискат това да се случи в други заведения за психично лечение освен гореспоменатите. Когато лице е хоспитализирано, то засегнатото психичноболно лице и неговият настойник трябва да бъдат незабавно уведомени писмено или чрез електронен документ с информация, касаеща основания за необходимостта от удължаване на периода на хоспитализация, съответно и искането за преглед за изписване от болничното заведение (чл. 25).

Коментира се незабавната хоспитализация, когато ситуацията е особено спешна. Тук се имат предвид лица, заподозрени за психично заболяване, които имат значителен риск от вреда върху себе си или другите. Може да се поиска спешната им хоспитализация от психиатрично заведение със съгласието на лекар и полицай, като полицейският служител трябва да придружи лицето до заведението за психиатрично лечение. Директорът на заведението може да приеме такова лице в спешна хоспитализация в рамките на 72 часа. Ако продължителната хоспитализация не се счита за необходима в резултат на диагноза от психиатър, то директорът на психиатричното заведение незабавно освобождава пациента. Ако лицето е хоспитализирано по спешност от директора, то той незабавно трябва да уведоми законния настойник на лицето, като отбележи причина, период и място на хоспитализацията в писмена форма или чрез електронен документ (чл. 26).

### **1.2. Постановление за изпълнение на Закона за психичното здраве**

Целта на Постановлението за изпълнение на Закона за психично здраве (Enforcement Decree of the Mental Health Act)[[7]](#footnote-6) е да предпише въпроси, делегирани от закона, и въпроси, необходими за изпълнението му (чл. 1).

Говори се за въпроси, които трябва да бъдат включени в плана на проекти за психично здраве. Тук се включват всички проекти, предписани с президентски указ: образование и обучение на основател, оператор и служители на психиатрични заведения; разработване на общностни проекти за психично здраве и проекти за тяхното свързване и сътрудничество; други проекти, счетени за необходими за насърчаване на психичното здраве от министъра на здравеопазването и социалните грижи или местните власти (чл. 1-2).

За специалистите в обществените здравни болници се споменава, че във всяка обществена здравна клиника може да работи най-малко един специалист. Специалистите трябва да изпълняват задълженията си под ръководството на директора на клиниката по обществено здраве, като задълженията са превенция на психични заболявания, откриване и изискване на лечение за психичноболни лица, консултирането с тях и семействата им, както и рехабилитацията им (чл. 4).

Представят се видовете рехабилитационни центрове за психичноболни пациенти. Това са рехабилитационни съоръжения за зависими, лечебни заведения, които помагат лечението и рехабилитацията на пациенти, пристрастени към вредни вещества и действия, включително хазарт, наркотици и други. Комплексни съоръжения за психичноболни лица, осигуряващи цялостни и общи функции, включително поддържане на живота на лицата, обучение за рехабилитация, обучение за душата и тялото, подслон (чл. 4-2).

Относно спешната хоспитализация, лицата, които биха поискали хоспитализация на друго лице, трябва да подадат писмено искане за спешна хоспитализация, което искане трябва да е преминало през лекар, който го е подписал, също и през държавен полицейски служител. Като се извършва спешна хоспитализация, директорът на определеното психиатрично заведение или отдел трябва да изиска от психиатър да диагностицира симптомите на лицето, което е заподозряно в психично заболяване. Ако евентуално лицето се окаже, че няма съществен риск, директорът на психиатричното заведение незабавно трябва да освободи съответното лице (чл. 7).

Относно привикването на аварийно-спасителен отряд, ако дадено лице открие друго, което е заподозряно в психично заболяване, и поиска спешна хоспитализация на второто, то може да се използва отряд за спешна помощ, който ще транспортира пациента, като това може да се извърши от държавен полицейски служител, който е дал съгласието си за молба за хоспитализация (чл. 8).

### **1.3. Закон за подобряване на психичното здраве и подкрепа на социалните услуги за психичноболните**

Законът за подобряване на психичното здраве и подкрепа на социалните услуги за психичноболните (Act on the Improvement of Mental Health and the Support for Welfare Services for Mental Patients)[[8]](#footnote-7) има за цел да подобри общественото психично здраве и живота на психичноболните хора, като засяга начините, по които това може да се случи в обществото. Предвидени са медицински лечения, рехабилитация на болни пациенти, работа върху благосъстоянието им, както равни права с останалите членове на обществото в държавата.

В член 2 се представят фундаменталните концепции на закона, като се упоменава, че всеки гражданин на Република Корея има правото да бъде защитен от психични заболявания, като се гарантира човешко достойнство чрез прилагане на оптимално медицинско лечение. Ако психичноболно лице бива дискриминирано поради заболяването си, това е в противоречие със закона. Гарантира се оптимално медицинско лечение, както и грижи и образование. Хоспитализираните в институции за подобряване на психичното здраве лица следва да са максимално свободни по отношение на обменяне на мнения свободно с другите.

Обясняват се дефиниции като психичноболен човек – лице, което се сблъсква със сериозни ограничения, когато е нужно да извърши дадена ежедневна дейност, независимо дали това състояние е обвързано с делюзия[[9]](#footnote-8), халюцинации, разстройство на мисълта, проблеми с настроението или друга причина от подобен спектър (чл. 3).

Друг от споменатите термини е услуга за подобряване на психичното здраве - услуга, която включва образование на индивида за това как може да се подобри общественото психично здраве, профилактика и евентуално медицинско лечение, ако индивидът има психично заболяване, също се включва рехабилитация на болни лица, подобряване на условията за обитаване на психичноболните, както и подобряване на социалното благосъстояние и условията на труд.

Обуславят се отговорностите на държавата и местните власти. Държавата и местните власти предприемат мерки, необходими за изследвания, проучвания, насоки, консултации и други, за да подобрят общественото психично здраве, да предотвратят и лекуват психични заболявания и да насърчават рехабилитацията, преодоляването на уврежданията и адаптирането към обществото на психичноболни лица (чл. 4).

Държавата и местните власти да създадат система за предоставяне на услуги за психично здраве чрез свързване на центрове за психично здраве, заведения за подобряване на психичното здраве, заведения за социално подпомагане, училища, търговски обекти и други за превенция и медицинско лечение на психични заболявания и рехабилитация на психичноболни лица.

Държавата и местните власти да формулират всеобхватни политики за подобряване на правата и интересите на психичноболните лица и техните семейства, защитата на правата на човека, поддържащите услуги и други и да се стремят да прилагат такива политики.

Държавата и местните власти да отговарят за изкореняването на всички форми на дискриминация и предразсъдъци срещу психичноболни лица и техните семейства и за възстановяване на правата на дискриминирани психичноболни лица и техните семейства и да предприемат активни мерки за изкореняване на дискриминацията и предразсъдъците срещу психичноболни лица и техните семейства.

Държавата и местните власти предприемат мерки, необходими за подпомагане на подходящо медицинско лечение, рехабилитация и самостоятелност на психичноболни лица, като например предоставяне на информация за услуги за подобряване на психичното здраве на психичноболни лица и техните семейства.

Всеки гражданин да си сътрудничи с държавата и местните власти в проведени проучвания и услуги за подобряване на психичното здраве и други, предоставяни от държавата и местните власти (чл. 5).

### **1.4. Постановление за изпълнение на Закона за подобряване на психичното здраве и подкрепа на социалните услуги за психичноболните**

Целта на Постановлението за изпълнение на Закона за подобряване на психичното здраве и подкрепа на социалните услуги за психичноболните (Enforcement Decree of the Act on the Improvement of Mental Health and the Support for Welfare Services for Mental Patients)[[10]](#footnote-9) е да предпише въпроси, делегирани от закона, и въпроси, необходими за изпълнението му (чл. 1).

Постановлението засяга лицата, които страдат от някое от следните нарушения: органично психично разстройство; психично разстройство, причинено от вредни субстанции или алкохол; шизофрения; разстройство на настроението; емоционално, тревожно или обсесивно-компулсивно разстройство; както и всяко от разстройствата, подобни на посочените, обявени от министъра на здравеопазването и социалните грижи (чл. 2).

Дава се оценка на резултатите от изпълнението на националните и регионалните планове. Министърът на здравеопазването и социалните грижи може за всяка година да оценява резултатите от изпълнението на следните планове: генерален план, формулиран от държавата, наричан още национален план за подобряване на психичното здраве, също и за предоставяне на социални услуги за психичноболни лица; план, формулиран от местните власти, за подобряване на психичното здраве, също и за предоставяне на социални услуги за психичноболни лица в съответния регион; план за изпълнение, формулиран от министъра на здравеопазването и социалните грижи, съгласно националния план; план за изпълнение, формулиран от местните власти, съгласно съответния регионален план. По-високото ниво местно управление може да оцени резултатите от изпълнението на план за изпълнение, формулиран за всяка година от по-ниското ниво на местно управление (чл. 3).

Представят се услугите за подобряване на психичното здраве. Министърът на здравеопазването и социалните грижи предоставя определени услуги за подобряване, ранно откриване и медицинско лечение на психичните състояния на хората, като се имат предвид възраст и пол. Включват се: медицински преглед и лечение съвместно със заведения за подобряване на психичното здраве; оценка на емоционални и поведенчески характеристики; консултации и обучения; изследвания, свързани с психичното здраве; услуги, които министърът на здравеопазването и социалните грижи е счел за необходими (чл. 5).

Представят се кои институции са задължени да се стремят да предоставят услуги за подобряване на психичното здраве. Включени са: полицейски участъци; пожарни станции, противопожарни агенции; армията, флота, морски корпуси, военновъздушните сили; и поправителни заведения за лечение на затворници. Следват училищата, като тук се считат: основни, средни, гимназиални и специални училища; университети, индустриални, учителски и технически колежи, прогимназии. Включени са и социалните заведения (чл. 8).

Говори се за създаване и функциониране на система за спешни повиквания за консултации за психично здраве. Трябва да е създадена система за спешни повиквания, достъпна чрез специална линия в обществените центрове за социално подпомагане и психично здраве. Системата трябва да работи денонощно и целогодишно, трябва да е създадена от министъра на здравеопазването и социалните грижи или местните власти (чл. 10-2).

Възлагат се програми за продължаващо обучение на специалисти по психично здраве. Министърът може да възложи програма за това до някоя от изброените специализирани институции: психиатрична болница, създадена от държавата; училище със специален отдел, който е свързан с психичното здраве в училище; институция, създадена със специалисти по психично здраве, които работят като членове в институцията, и е с национална организация (чл. 13).

Относно програмата за продължаващо обучение, когато министърът на здравеопазването и социалните грижи възнамерява да възложи такъв тип програма, то той трябва да обсъжда публично въпросите, които са свързани с насоки, процедура и метод на програмата.

След като министърът на здравеопазването и социалните грижи провери програмата за продължаващо обучение, той трябва да публикува подробностите за възлагането и информация за попечителя чрез уебсайта на Министерството на здравеопазването и социалните грижи.

Институциите или организациите, на които е поверена програма за продължаващо обучение, трябва да докладват на министъра на здравеопазването и социалните грижи за всички въпроси, които са свързани с план за управление на бизнеса, плана за финансите, изплащането на средства, текущото състояние и изпълнение на услугите.

### **1.5. Закон за предотвратяване на самоубийствата и създаване на култура на уважение към живота**

Защитата на безценния живот на гражданите е основната цел на Закона за предотвратяване на самоубийствата и създаване на култура на уважение към живота (Act on the Prevention of Suicide and the Creation of Culture of Respect for Life)[[11]](#footnote-10).

Относно основните разпоредби, когато се установяват различни политики, свързани с превенция на самоубийствата, трябва да се дава приоритет на многостранните превантивни мерки, в които участват всички държавни органи. Тези мерки биват специфични спрямо биологичните фактори на всеки индивид, а именно пол, възрастова група, както и социална класа, мотиви. Взимат се предвид специфичните условия на лицата, които са изложени на риск от самоубийство. Дава се приоритет на насърчаването на културата на уважение към живота и развитието на здрав ум и ценности (чл. 2).

Представят се основните дефиниции, например лице, изложено на риск от самоубийство - лице, считащо се за изложено или вероятно би било изложено на риск от предприемане на самоубийство. С опасен обект, използван за самоубийство, се визира обект, който потенциално би бил използван в близко бъдеще за осъществяване на самоубийството. Под информация, предизвикваща самоубийство, се има предвид всяка информация, която би се счела за насърчаване или подпомагане на самоубийството, като пример са дадени следните: търсене на партньори за самоубийство; обмяна на идеи и методи за извършване; всякакво съдържание, включващо визуални материали, в които се практикува или предизвиква самоубийство; всякаква информация, която има за цел да предизвика лабилен човек (чл. 2-2).

Друг термин, който се използва, е вратар. В областта на превенцията на самоубийствата[[12]](#footnote-11) терминът пазач на вратата се отнася до лица в общност, които имат контакт лице в лице с голям брой членове на общността като част от обичайната си рутина. Те могат да бъдат обучени да идентифицират лица, изложени на риск от самоубийство, и да ги насочат към лечение или поддържащи услуги, ако е подходящо. Тези хора са завършили образование, което е признато от министъра на здравеопазването и социалните грижи в държавата.

Относно правата и задълженията на гражданите, когато даден гражданин бива изложен на риск от вземане на живота си, то той има право да поиска помощ от държавата, като гражданите трябва да си сътрудничат изцяло с нея, особено когато става въпрос за създаване и прилагане на политики за предотвратяване на самоубийства. Насърчава се вземането на мерки за спасяване на лица в риск (чл. 3).

Относно отговорностите на държавата и местните власти, всяка една местна власт в Република Корея, както и държавата като цяло, формулират активни политики, които са с цел да спасят лицата, изложени на риск от самоубийство, прилагайки мерки и контрамерки срещу вероятни случаи на отнемане на живота. Тъй като близките на хора, които са отнели живота си, са по-лабилни и е възможно да последват примера на покойника, то те трябва задължително да са включени в този тип държавна политика, като предпазна мярка (чл. 4).

Обясняват се задълженията на собствениците на бизнес. Те са длъжни да си сътрудничат с държавата и местните власти относно предотвратяването на самоубийствата, като предприемат мерки, които биха били необходими за поддържане на психичното здраве на своите служители (чл. 5).

## **II ГЛАВА. ОСНОВНИ ФАКТОРИ ЗА ПСИХИЧНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ И САМОУБИЙСТВАТА**

Когато става въпрос за психично здраве, културата е един от факторите с фундаментално значение. Освен семейната среда, в която един индивид израства, крайно определяща за неговото емоционално състояние е социалната такава. Заобикалящата култура оказва директно влияние върху начина, по който възприемаме себе си и околните, нашето държание и емоционалното ни състояние. Най-често срещаният и очакван резултат от неблагоприятна социална среда е лошото емоционално състояние, което само по себе си би могло да доведе до редица проблеми.

От 35 страни членки на Организацията за икономическо сътрудничество и развитие (ОИСР) Корея е на първо място по брой самоубийства годишно (вж. фигура 1)[[13]](#footnote-12). Имайки предвид тези тревожно големи числа, броят изследвания по темата за психичното здраве и депресията е, меко казано, оскъден в сравнение с този в останалите части от света.

Chart, bar chart

Description automatically generated

Фигура 1 - Процент на самоубийства

### **2.1. Застаряващо население**

Макар и идеята за депресията като “страничен ефект“ на остаряването да е мит, тези състояния могат да достигнат всеки, независимо от неговата възраст и постиженията му в живота. Промените в живота и предизвикателствата, с които той е изпълнен, са нещо, което достига всекиго. Остаряването само по себе си, възрастовите изменения във физическото, психическото и здравословното състояние, загубата на приятели и хора от обкръжението поради ред причини, мислите за пенсиониране и дори смърт могат да бъдат фактори, водещи човек към доста по-тъмни места, към които той би избрал да се запъти.

В проучване върху нивата на самоубийства според пол, възраст и семейно положение на хора в Корея от 2017 г. се открива, че вероятността човек да посегне на живота си се увеличава с възрастта, което според изследователите потвърждава хипотези, защитавани в предишни изследвания (вж. фигура 2)[[14]](#footnote-13).

Chart, line chart

Description automatically generated

Фигура 2 - Процент на самоубийства от 1991 г. до 2013 г.

Смята се, че причината за това са намаляващите физически и социални функции на индивида - липсата на адекватни подходи към стареенето в обществото и фактори, свързани най-често с намаляването на способността на човек да върши определени дейности поради чисто биологични причини, свързани с остаряването на човешкото тяло. В следствие на това стареенето не се приема като естествен процес, който застига всекиго и съвсем не ограничава възможностите за развитие, а като пречка, повод за стрес и край на възможностите.

Като друга причина за високите нива на самоубийства при възрастните в Корея може да се посочи бедността сред тях.

При възрастните южнокорейци се наблюдава най-неравномерно разпределение на доходите от всички останали държави от ОИСР. Недостатъчните пенсии и неадекватната подготовка карат много възрастни хора да се заемат с некачествена работа. Един от двама възрастни хора в Южна Корея получава ниска заплата, по-малко от две трети от средната. Общо 56,5% са класифицирани като нископлатени, като 37,1% печелят под минималната заплата. Особено сред възрастните жени, които работят, над седем от десет (71,6%) печелят ниски заплати, а почти половината (46,6%) печелят по-малко от половин минимална заплата[[15]](#footnote-14). Тези суми са повече от недостатъчни, за да се поддържа един минимален жизнен стандарт, поради което наблюдаваме голям процент стари хора, принудени да изпаднат в бедност, без да имат достъп до мерки за излизане от нея.

Но причината за бедността не се крие единствено в икономическите проблеми на страната. Това, което прави проблема по-труден за решаване, са културните предпоставки, в които участва не само правителството, но и обществото.

Конфуцианските ценности са силно внедрени в цялото общество - в семейства, училища, филми и телевизионни драми, средствата за масова комуникация и религиозните институции. Тези ценности си остават силна сила в обществото. Например в Южна Корея има много малко домове за възрастни хора или заведения за подпомагане на такива, тъй като обикновено се разчита на по-младите членове на семейството да се грижат за старите и би било срамно нуждаещите се възрастни да не получават грижа и подкрепа от по-младите членове на семейството. Въпреки доминирането на конфуцианството в корейската ценностна система по-младите южнокорейци гледат на конфуцианството като на нещо старомодно, макар че може би ще трябва да се справят с него и да почетат своите възрастни роднини, които твърдо държат на тези конфуциански ценности[[16]](#footnote-15).

Виждаме, че нормата е децата да полагат и финансови грижи за своите родители, след като те се пенсионират и нямат достатъчно пари, за да живеят[[17]](#footnote-16). Точно поради тази причина се смята, че правителството се “възползва” от конфуцианската култура на Корея. Вкоренявайки тези ценности в обществото и поддържайки ги като основни, не се налага да се взимат допълнителни мерки за осигуряване на достатъчен доход за възрастните, тъй като това дали техните роднини ги издържат дори не се поставя под въпрос.

Имайки предвид постоянното развитие на обществото и адаптирането на Корея както към изискванията на света, така и увеличаването и поставянето на своите собствени, конфуцианството може да няма такава голяма тежест върху младите след известно време. Само по себе си, това би довело до по-малко чувство за дълг у младите да споделят своите заплати с родителите си, за да им помагат с оцеляването в суровия свят. Така отново те биват оставени на бедността.

Често физическите проблеми се свързват с увеличен риск от самоубийство[[18]](#footnote-17).

Логично е всяка болест, особено тези, които се характеризират с хронична болка или карат човек да се справя по-трудно от останалите с обикновени ежедневни задачи, да тормози заболелия с определена тежест. При някои хора това включва депресивни и суицидни мисли.

Table

Description automatically generated

Фигура 3 - Риск от самоубийства сред лица според физическо здравословно състояние

Макар и “стар” да не е синоним на “болен” или “немощен”, факт е, че малко по малко организмът не работи така, както е работил преди години. Често физическата дееспособност намалява с възрастта, което се отразява не само на професията на човека, но и на неговото психическо здраве. Това бива доказано от изследване, фокусирано изцяло върху възрастните хора в Корея и самоубийствата (вж. фигура 3)[[19]](#footnote-18). Открива се, че тревожността, депресията и инсултите са силно свързани с опитите за самоубийство, като самоубийствените мисли при старите хора често биват предизвикани точно от безпокойствата и депресиите около фактори, засягащи човешкото здраве. Самоубийствените мисли при възрастните в Корея силно се свързват и с емоционалните проблеми и влошеното здраве.

### **2.2. Неопределено бъдеще**

В днешно време е напълно нормално всеки един човек да бъде постоянно засипан с различни видове информация през няколко минути, и имайки предвид напредъка на човечеството като общество, да се избегне това е почти невъзможно. В момента, в който нещо се случи, не трябва да чакаме да ни го съобщи пощенски гълъб или далечен роднина дни след събитието, а можем на мига да разберем с помощта на социалните мрежи. Не чакаме една новина да стигне до журналист, той да съобщи на пресата, издателите да публикуват вестника, след което да си го закупим и чак тогава да сме “в течение” с нещата. Това вече се случва с най-обикновено натискане на копче или плъзгане на пръст по екран на смартфон. Където и да сме, с каквото и да се занимаваме в момента, непрекъснатият, нефилтриран поток на информация ни бомбардира, без да задава излишни въпроси. Без значение дали ни харесва или не, вече влезли в системата, ще чуем всяка новина, добра или лоша, ще чуем всяко мнение. Всичко това е меко казано потискащо. При подобна бомбардировка от информация от всеки край на земното кълбо можем да надценим потенциалните опасности, без да отчитаме фактите. Започваме да си мислим, че макар и в един момент да сме спокойни и на сигурно място, е възможно в следващия да ни грози сериозна опасност. А бъдещето никога не е сигурно.

Един от най-лесните начини животът да стане толкова несигурен е прекарването на прекалено много време в притеснения за бъдещето. Много хора се страхуват от неизвестното, което ги очаква, което прави невъзможно да се живее днес, в настоящето, и води до големи проблеми в личностен и кариерен план. Когато се занимаваме с образование, бизнес, приходи, разходи или кариера, страхът от бъдещето може да се окаже непреодолим. А ако не намери подкрепа от близки хора или обществото като цяло, притесненият човек бързо ще се превърне в депресиран такъв.

В Корея натискът, свързан с работа, университет и бъдеще, е голяма предпоставка за развиване на психични заболявания. Изследвания доказват, че неподходящата социална подкрепа или просто неналичието на такава и дискомфортът на работното място са фактори, водещи до депресивни състояния при корейските работници[[20]](#footnote-19).

Други професионални стресови фактори са голямото търсене на работа, недостатъчен контрол на работата, неадекватна социална подкрепа и липсата на подходящо възнаграждение спрямо положения труд. В изследването се прави сравнение между резултатите, получени в него, и такива, наблюдавани в западни проучвания. Оказва се, че за разлика от други изследвания, занимаващи се със стреса на работното място, в които големите работни изисквания и контролът на работното място се явяват най-мощните “предсказатели” на депресивни състояния, тук това са неадекватната социална подкрепа на ръководители и колеги и липсата на такава от приятели и роднини, и дискомфортът. Неудобството бива причинено от дисбаланса, срещан в неформалните сектори на една компания. Пример, който е даден в защита на хипотезата, е вечерянето заедно. Южна Корея се счита за колективистично общество[[21]](#footnote-20). За разлика от западните общества, които все повече и повече насърчават индивидуалната свобода и правата на човека, то е доминирано от ценности на задължения и групова хармония. Това се проявява в близък дългосрочен ангажимент към “групата”, в която се намира индивида - семейство, работна среда, приятели и т.н. Лоялността в тази култура е от първостепенно значение и превъзхожда повечето от останалите обществени правила и наредби. Насърчават се силни и стабилни взаимоотношения, при които всеки поема отговорност за своите колеги. Нарушението на подобни принципи води до срам и “отлъчване” на човека в морален смисъл.

При корейците трапезата играе огромна роля в развитието на бизнес отношения. Но например, когато една жена не може да отиде на вечеря с колегите си поради домакинските си задължения или когато не пие алкохол, без да иска, тя започва да страни от колектива, което със сигурност ще допринесе за дискомфорта в професионалната среда.

Друго възможно обяснение за риска от депресия в определени корейски индустрии е това, че те са ориентирани към услуги. Повечето професии са свързани с някаква форма на контакт с хора и включват задачи, които биват считани за “емоционален труд”, отделено от физическия. Това представлява форма на емоционална регулация, при която всеки един работник бива насърчен да се въздържа от емоционални прояви и да показва само определени чувства като част от задълженията си. За да бъде “клиентът винаги прав”.

Тези статистически данни отразяват професионалната група с най-голям брой самоубийства от 2012 г. насам поради високи нива на стрес от “емоционална работа”, която включва показване на одобрени от компанията повърхностни емоции, включително прекомерна любезност, докато взаимодействате с клиентите, като същевременно потискате истинските чувства. Служителите в кол центровете, работните места в услугите или продажбите, касиерите в банките и медицинският персонал са професии, които често изискват “емоционална работа”[[22]](#footnote-21).

Депресията в професионална среда, разбира се, не е единствено на работното място. Преди да стане работник на пълно време, всеки минава през училище, където средата често също е толкова неблагоприятна, че да предизвика негативни мисли и състояния.

Южна Корея е общество, в което перфекционизмът е стандарт във всяко отношение. Поради конфуцианските си възгледи възрастните са твърдо решени да насочват децата си към целеустремено преследване на престижни учебни заведения, перфектни дипломи и резултати на изпитите. Но макар и да е достоверен начин човек да покаже знания и добра основа за социален успех в Корея, бива отбелязано от наблюдатели, че много от сегашните възпитаници нямат уменията, необходими за намиране на работа в съвременното общество, и че образователната система е твърде фокусирана върху университетското образование, оставяйки на заден план професионалното[[23]](#footnote-22). Друга критика е и твърде голямото разчитане на наизустяването на информация за подготовката за университет, за сметка на творческото и независимото мислене. В изследване на над 5000 ученици от 17 гимназии в Сеул (вж. фигура 4)[[24]](#footnote-23) докладват за депресия и затруднения, свързани с академичния процес. При учениците се забелязва чувство за “заклещване”, характеризиращо се с желание да се избяга от ситуацията, в която човек е поставен в дадения момент, комбинирано с усещане, че всички изходи от определената ситуация са блокирани. Макар и доста популярно при възрастните, това чувство играе ролята на медиатор между стреса в академичната среда и депресията. Тази негова роля бива проверена и проверена от това изследване, като се оказва много по-силна от тази на директния ефект на академичния стрес върху депресията на корейските ученици.

Diagram

Description automatically generated

Фигура 4 - Диаграма, обясняваща косвения ефект на заклещването

Разбира се, това съвсем не означава, че стресът не е един от главните фактори. Ученето по 15 часа на ден, състезаването по академични постижения, сравняването на своите с тези на останалите - всичко това също оказва своето влияние. Според доста ученици от Южна Корея психологическият натиск да си все по-добър и по-добър е огромен. Някои от тях споделят, че родителите им постоянно изискват от тях да бъдат перфектни в училище, вместо да им помагат на правят това, което искат[[25]](#footnote-24).

Академичният стрес е основен рисков фактор, намиращ се в силна корелация с депресията[[26]](#footnote-25). Упорството да се постигат отлични резултати в училище, да се отиде в престижен университет, без да се обръща особено внимание на индивидуалната личност, се явява натиск за немалко младежи.

Например ученик споделя, че през трите му години на гимназия нито един учител не го попита какво би искал да прави или какво би искал да учи в колеж. Никой не се интересуваше от неговите интереси или от това, в което би бил по-добър[[27]](#footnote-26).

Това, комбинирано с информацията, която вече имаме за високата честота на самоубийства в Корея, трябва да насочи вниманието върху това колко критична е ситуацията и колко голяма е нуждата от интервенция.

### **2.3. К-поп и имидж**

Една от най-големите и набиращи популярност в момента части от културата в Корея е К-поп музиката. Продажбите на музика, билети за концерти и различни стоки, свързани с този жанр, стигащи милиарди[[28]](#footnote-27), са ясен индикатор за това какво огромно влияние бива оказано от него върху културата. Както и при повечето поп елементи в обществото, тук не става въпрос само за музика. К-поп е представление, галещо не само ушите, но и очите. Представлява комбинация от визуални изображения, старателно продуцирана музика, строга хореография, текстове, мода, танци. Но колкото и обаятелно да е това на пръв поглед, зад него се крие доста тъмнина и депресия.

За да бъде толкова успешен някой музикант, той трябва да има фенове, които да го идолизират и подкрепят. Без “поддържаща” общност една група бързо ще бъде разтурена, една звезда бързо ще залезе. А това означава, че по пътя към успеха, известните личности трябва да се харесат на масата, което е предизвикателство, с което средностатистическият човек трудно би се справил.

Въпрос, който много хора биха си задали, когато става въпрос за К-поп, е дали тази индустрия се прочува на света с бляскавото изкуство, което излиза от нея, или с “тъмната” си страна, противоречията и проблемите си. Сякаш все повече и повече целият свят говори за и критикува начина, по който тя се отнася със своите млади, изгряващи звезди. Договорите, които мотивираните от обещания за слава и пари младежи биват окуражавани да подписват, приличат повече на дългосрочни робски сделки, отколкото на обикновени съглашения между музикална компания и изпълнител.

Добър пример за споровете около това колко етична е индустрията е SM Entertainment, една от най-големите компании в Южна Корея, чиито продажби в развлекателния сектор се равняват средно на около 488 милиарда корейски вонa според данни от 2020 г. (вж. фигура 5)[[29]](#footnote-28).

Chart, bar chart

Description automatically generated

Фигура 5 - Приходи от продажби на SM Entertainment в световен мащаб през 2021 г., по сектори

Но вместо със своя успех и продажбите си компанията се слави най-вече със скандалите около името си. Бива обвинявана както за укриване на данъци през 2009 г., 2014 г. и 2021 г.[[30]](#footnote-29), така и за неправилно и като цяло нехуманно отношение със звездите си[[31]](#footnote-30). Според тези обвинения компанията не разпределя справедливо доходите на членовете и се държи с тях като предмети. Тяхната работа е да носят маската на перфектна личност, изключително талантлива и уникална звезда, като същевременно живеят в малки апартаменти с още седем души[[32]](#footnote-31), под строгия контрол на притежаващата ги компания, като робски кукли, служещи единствено и само за парична печалба на SM Entertainment.

Твърди се дори, че на много от звездите, сключили подобен договор, не е позволено да се “разсейват” от типичните младежки неща като това да се занимават с романтични връзки, смартфони и трябва да спазват най-различни диети с цел поддържане на колкото се може по-ниско тегло[[33]](#footnote-32).

Тези правила, които трябва да спазват, със сигурност успяват да проникнат в главите на спазващите ги и често да доведат до сериозни психични проблеми.

Ако млад човек иска да стане К-поп звезда, трябва да започне да се подготвя възможно най-скоро. Някои започват своя “тренинг” още в детската градина и дори тогава не успяват да се реализират. Пътят към евентуалния дебют е изпълнен със сълзи, изтощителни тренировки, строги диети, но дори при перфектно изпълняване на всяка една от стъпките към успеха той отново не е гарантиран[[34]](#footnote-33).

След като са подписали договор, с помощта на който да станат известни, амбициозните младежи започват друг период на тренинг, през който живеят в тесни апартаменти, разделени по полове. Нямат право на социален живот, който да включва взаимодействие с противоположния пол или звезди от други групи, или излизане по клубове и срещи, дори лично пространство. Често е изисквано от тях да предадат мобилните си телефони при подписване на договор[[35]](#footnote-34).

Всичко това, под какъвто и ъгъл погледнато, води до загуба на индивидуалност и креативност и се превръща в един от най-големите индикатори за сериозен проблем в индустрията, застрашаващ замесените в нея с опасност от трагични последици. Хората вече не са хора, живеещи земен живот, а кукли, закупени и притежавани от този, който им е подал въпросния договор, и доброволно участват във собствената си продажба.

През 2017 г. самоубийството на Jonghyun, звезда от една от най-известните К-поп групи SHINee, шокира почитатели на тази музика и внезапно насочва медийното внимание върху психичното здраве в Корея. Близки на момчето решават да разкрият пред пресата детайли покрай предсмъртното му писмо, от което по изписаните лично от него думи ясно си личи причината за това крайно действие.

Той споделя, че е разбит отвътре. Депресията, която бавно го изяжда, най-накрая го погълна и не успя да я победи[[36]](#footnote-35).

Твърди, че от десетилетие се бори с болка, от която се опитва да избяга. Натискът да бъде постоянно под прожекторите и в центъра на цялото внимание се е явил предизвикателство, което само го е потискало. Споделя, че това да се изправи срещу света и да стане известен никога не е било за него и дори се чуди, че е издържал толкова дълго.

В интервю пред корейско списание Jonghyun споделя, че още от малък има доста депресивни чувства, които продължават в живота му и след това. Пред същите интервюиращи той също казва, че постоянно се сравнява с артистите, които обича и като които мечтае да бъде, и се чувства по-маловажен от тях.

Някои биха го сравнили с Крис Браун, но това няма да го накара да се почувства по-добре, тъй като неговата лична преценка е по-важна от тяхната. Това е движещата сила, която го кара да расте и напредва. Чувствата му на депресия и малоценност винаги са били тези, които го владеят[[37]](#footnote-36).

Освен че не се чувства достатъчно добър, той разкрива и за проблеми с това да бъде възприеман като индивид като всички останали, тъй като по-обичайно за всички артисти е да се изразяват и да бъдат разбрани като определени персонажи, не като отделни човешки същества[[38]](#footnote-37).

Това самоубийство е само един от многото примери за това как К-поп културата често се отразява пагубно за психичното здраве на хората, свързани с нея. Постоянната конкуренция, примамливата слава, феновете, религиозно следящи развитието на своите идоли - всичко това са фактори, криещи опасност за дирещите успех в К-поп средата.

Във времена като сегашното съвсем не е изненада, че животът се върти до голяма степен около социалните мрежи. Според данни от юни 2020 г. Южна Корея е на първо място по използване на интернет сред азиатските страни извън Близкия изток, като той е достигнал над 95% от възрастните хора в страната[[39]](#footnote-38).

Друга статистика, публикувана от Statista Research Department, показва, че средното използване на интернет в Южна Корея за седмица е около 21-35 часа при двадесет и седем процента от изследваните лица, а потребителите като цяло използват мрежата средно по 20,7 часа на седмица (вж. фигура 6)[[40]](#footnote-39).

Изхождайки от тези данни, можем уверено да заключим, че значителна част от живота на корейците е прекарана, използвайки интернет, което ги прави редовни потребители и директно афектирани от това, което се случва и отразява в медиите.

**Chart, bar chart

Description automatically generated**

Фигура 6 - Средна седмична употреба на интернет

Едно съвсем просто разглеждане на популярни К-поп интернет сайтове и списания може да ни представи безброй истории за К-поп идоли, пренебрегващи както физическото, така и психическото си здраве в името на това да се представят добре и да не разочароват почитателите си.

През 2016 г. Lay от известната К-поп група EXO припада на снимачната площадка по време на снимки в Китай, като причината за инцидента е умора от претоварване. Твърди се, че освен с тези снимки Lay се е занимавал с филми, концерти, публични задължения и презентации и не е успял да се справи с всичко едновременно[[41]](#footnote-40).

Но освен припадане има още по-сериозни случаи, в които звездите се претоварват прекалено много физически в името на публиката.

По време на концерт в Манила през 2018 г. SinB от групата GFRIEND размества рамото си, но продължава да участва в танцовото представление, сякаш нищо не се е случило, като леко държи ръката си назад, за да предотврати допълнителни щети[[42]](#footnote-41). През 2017 г. Daehwi от групата Wanna One също без да иска порязва ухото си и продължава да пее и танцува, докато по цялото му лице и дори блузата му се стича притеснително количество кръв[[43]](#footnote-42).

Отново наблюдавайки медиите, можем бързо да забележим още една област, в която К-поп звездите се надпреварват да бъдат по-добри едни от други - външен вид.

Не само глас и умения се ценят в тази среда. За да бъдеш забелязан и успешен, трябва да изглеждаш добре. Безброй са статиите и блог постовете със съвети относно най-новата диета, спазвана от известна личност с цел постигане на “перфектната” фигура[[44]](#footnote-43).

Звездите предприемат екстремни и изключително вредни мерки срещу “недостатъците” - от ядене само на краставици по цял ден до напрегнати рутинни упражнения (йога, тренировки с тежести, кардио, репетиции на различни хореографии и т.н.), изгарящи много повече калории, отколкото биват приемани през деня[[45]](#footnote-44).

Напрежението сред К-поп изпълнителите да бъдат постоянно в идеална форма, винаги да са готови да предоставят шоу и да се справят перфектно във всяка една останала област на личното съществуване и живота на сцена няма как в един момент да не изиграе лоша шега дори на тези, които се мислят за подготвени. А всичко това, разбира се, оставя своя отпечатък върху младите и културата като цяло.

Разбира се, извън К-поп средите ситуацията с надпреварата за успех и красота съвсем не изчезва. Добре позната характеристика за корейската култура са стандартите за красота и неслучайно мнозина смятат Южна Корея за “световната столица на пластичната хирургия”[[46]](#footnote-45) - само в Сеул има повече от 600 козметични клиники. Тези процедури вече са стабилно вградени в южнокорейската култура. Открай време козметичната хирургия, както за жени, така и за мъже, стига необичайно високи нива. Особено при младите това да имаш професия, свързана с външната красота, се води престижно, да имаш нужното привлекателно лице и желано тяло е грандиозен успех и стремежът към него почти се е превърнал в норма.

Желанието да си толкова привлекателен, колкото останалите, дори ако може още повече, подтиква към модифициране на всяка една черта на лицето, очи, бръчки, клепачи, челюст, както и тялото. През 2013 г. е проведено изследване[[47]](#footnote-46) върху значението на външния вид за корейското население, в което участват 300 изследвани лица на възраст от 20 до 70 години. Според 85% от тях “нормалният” външен вид е от изключителна важност за социалните дейности на човека и почти толкова нужен, колкото комуникацията, дишането, речта и зрението. Този “нормален” външен вид е и една от най-важните функции на лицето, за да се води нормален живот в Корея.

Gallup Korea открива, че една от три южнокорейки във възрастовата граница 19-29 години е претърпявала пластична операция[[48]](#footnote-47), което съвсем не е изненада - това е една от цените, които трябва да заплатиш, за да бъдеш част от колектива.

Друго изследване[[49]](#footnote-48) от 2008 г. разглежда понятията “добра кожа” и “лоша кожа”. Когато споменат “добра кожа”, рекламите имат предвид младо, гладко лице, с невидими пори, без нито една бръчка или гънка, ярка, бледа, дори клоняща към прозрачна, плътна и фина кожа. Като “лоша кожа” се посочва тази със следи от стареене, пори, жълти или друг цвят петна, кожа, която е тъмна, суха, грапава. Открива се, че бялата кожа се комбинира с други социокултурни символи, като например природа, чист въздух, синьо небе и вода, означаващи чистота и естественост. Бялата кожа се възприема като знак за лукс, престиж, успех. Промяната на цвета на кожата предполага успешно контролиране на тялото с цел постигане на перфектния образ, а жените, които не могат да постигнат светъл нюанс, са смятани за неможещи да се справят с контрола върху собственото си тяло и не успяват да се впишат.

Бялата кожа е идеал и всички - от К-поп знаменитости до “обикновени” хора, които я притежават, са обект на всеобща завист. Поради тази причина и нашумяват кремовете и различните процедури за избелване на кожата. Наблюдават се дори случаи, в които пациентите отиват в козметична клиника, носейки снимки на любимата си звезда, и молят докторите да ги накарат да изглеждат досущ като нея.

Позовавайки се както на личния си опит в обществото, така и на доказателствата, че хората с повече симптоми на депресия чувстват, че си взаимодействат по-зле от останалите в социална среда (вж. фигура 7)[[50]](#footnote-49), можем да заключим, че колкото по-голямо е чувството за принадлежност към средата, толкова по-малък е шансът да се развие и/или влоши нечие депресивно състояние.

Table

Description automatically generated

Фигура 7 - Влияние във взаимодействието: взаимодействие на диагноза и кохабитация

### **2.4. Кибертормоз**

С чистата форма на агресия човек може да се сблъска на почти всяко място, което посещава - при колегите на работното място, измежду учениците в училищата, по улицата, на пазара, в супермаркета. Самата агресия като вид би могла да се подели на много дялове в зависимост от това от и към кого е насочена: расова, сексуална, агресия на база полова идентичност или политически възгледи, външен вид, цвят на кожата, цвят на косата, изразяване на индивидуалност или каквото и да е, което не допада на агресора. Тормозът може да бъде физически, вербален, индиректен или социално свързан. Може да се дефинира с това, че той е съвсем съзнателен и умишлен акт на агресия, често насочен от група или индивид към по-слаба жертва.

Изследване на корейци от средните училища от 2004 г. открива, че тормозът в училище е най-честата форма на насилие сред младежите, цели 40%. Според получените резултати децата са напълно наясно кой е побойник и кой е жертва (вж. фигура 8)[[51]](#footnote-50).

Най-често се среща изключване на жертвата от екипа с цел той да се отчужди от него, вербално насилие, физическо насилие и изнудване. 17% от участващите действат като извършители, 14% - като жертви.

Table

Description automatically generated

Фигура 8 - Честота на училищния тормоз в ученическата популация

За да добием по-добра представа за това какво точно е тормозът в училище, бихме могли да дадем следния пример. В хипотетичната ситуация участват ученик X и ученик Y. Да кажем, че ученик X не харесва Y поради негови лични причини или предишни кавги между двамата, оставили своя отпечатък в настоящето. За момент оставяме настрана какво поражда въпросната ситуация и какви биха били начините за справяне с проблема, макар и умът веднага да насочва натам. Y бива набелязан като мишена от X, той бива омаловажаван от него по начини, които ще го накарат да се чувства наранен и слаб, като бива руган и обиждан (вербална агресия). Това може да включва и физическа агресия, както и говорене зад гърба на Y или интригантстване с цел да го “намразят” и останалите (индиректен, социално свързан тормоз).

Друг вариант, който пак би попаднал в графа “тормоз”, е абсолютното игнориране на Y. Ако никой не му обръща внимание, не прави опити да го включва в общите дейности на класа или групата, ако X или X и приятелите му започнат да отхвърлят Y нарочно, той ще започне да се чувства потиснат, дори изгонен и изоставен (отново социално свързан тормоз).

Макар и изцяло хипотетични, чрез посочените по-горе примери, познати на по-голямата част от хората, бихме могли да придобием цялостна представа за нещата и да заключим, че който и да е на мястото на ученик Y, той би бил приеман за по-слаб, било то физически или психически, от хората, които го тормозят.

За жалост този вид опасно поведение не се наблюдава само в реалния живот, навън сред останалите хора. Ново и доста обширно понятие, появило се с развитието на интернет и засилената му употреба в днешно време, е киберагресията, позната още като кибертормоз. Типично за този тормоз е това, че той се появява и просъществува онлайн, в интернет, както може да се разбере от името (кибер, от кибернетика), посредством всяка една от формите на дигитална комуникация (чат, имейли). Включва публикуване на коментари, различни съобщения, снимки и друг тип послания, споделяни в интернет пространството. В крайни ситуации е възможно да се стигне и до проследяване на жертвата в истинския живот, тормоз на живо, отпращане на заплахи, унижение и използване на човека с цел лична облага[[52]](#footnote-51).

Кибертормоз е всяко поведение, извършено чрез електронни или цифрови медии от лица или групи, които многократно изпращат враждебни или агресивни съобщения, предназначени да причинят вреда или дискомфорт на другите[[53]](#footnote-52).

Този вид тормоз има потенциала да бъде дори по-сериозен и опасен от вербалния или физическия поради факта, че може да се случи не само у дома, където на всеки би трябвало да му е най-спокойно и безопасно, а на всяко място, където човек носи своя мобилен телефон, смартфон, таблет и т.н. За никой, който притежава устройство с достъп до социални мрежи и интернет или друг начин на комуникация (СМС или телефонни обаждания), няма гаранция, че няма да стане жертва на кибертормоз във всеки един момент на ежедневието, докато най-малко подозира. Тъй като е изпълнимо за всеки потребител да си направи анонимен профил в онлайн среда, жертвата може дори да не разбере кой е виновникът - възможно да е както някой напълно непознат, така и близък роднина, приятел или познат, който няма смелостта да се изправи и да реши проблемите си в реалния живот.

Три неща се открояват като най-големите причини за опасността на кибертормоза - това, че той може да е постоянен (поради незабавната и непрекъсната комуникация, която предлагат цифровите устройства), перманентен (тъй като повечето информация, предавана по електронен път, е публична и остава постоянно в мрежата) и труден да се забележи (например лесно може да се скрие от родители и учители)[[54]](#footnote-53).

Ученик, тормозен в училище, би могъл да намери своето безопасно убежище у дома, но това, което е било караници по коридорите в училище, се пренася изцяло в социалните мрежи - всичко, което е необходимо, е да се натисне един бутон, да се изпрати един файл от човек на човек, да се направи публикация в социалните мрежи за броени секунди и да стигне до целия свят. Публикуваните материали, каквито и да са те, трудно биха били заличени от този свят, след като веднъж са попаднали в киберпространството. Това има потенциала както да разваля кариери и приятелства, така и да навреди сериозно на психиката на човека пред екрана. Когато човек няма къде да избяга - не може да се скрие от своите “побойници” от училище вкъщи - той би посегнал към интернет като спасение от грубата реалност.

Но когато реалността отвън се превърне в такава, която те преследва, дори когато се опитваш да се скриеш, опасността става все по-голяма и по-голяма, което само по себе си е предпоставка за изолация и депресия. В Южна Корея случаите на стигане до крайни последици от кибертормоза (отнемане на собствения си живот) се срещат и при малки, и при големи.

През 2013 г. медиите съобщават за самоубийството на малкия Seung-min, 13-годишно момче от Южна Корея, което скача от седмия етаж на дома си, като зад себе си оставя бележка, гласяща, че обича мама и тате, моли ги да не тъжат, че го няма, той ще ги чака[[55]](#footnote-54).

Никой не е знаел за тормоза, случващ се в училище, тъй като дори когато момчето е било бито с дървена пръчка и боксови ръкавици, той не е казал на никого. Родителите смятат, че дори учебното заведение се е опитвало да прикрие причината за трагичната случка, тъй като пет месеца преди нея момиче от същото училище се е самоубило заради тормоз и нищо не се е случило.

Това съвсем не са единични, изолирани от останалия свят случаи. В изследване от 2005 г. се открива, че при корейски ученици, които са били замесени по някакъв начин в училищен тормоз, особено момичетата, има значително по-висок риск от самоубийствени мисли, идеи и суицидно поведение в сравнение с лица, които не са участвали в ситуации на тормоз (вж. фигура 9)[[56]](#footnote-55).

Тези данни директно показват колко е важно да се отдаде по-голямо внимание на тормоза в училище и начините за справяне и намаляване на самоубийствата в страната. А вече знаейки колко по-опасен от нормалния тормоз може да е кибертормозът и колко по-труден е за контрол и превенция, това става все по-сложно.

Table

Description automatically generated

Фигура 9 - Връзка между самоубийствата и училищния тормоз

През 2018 г. много обичаната и идолизирана от млади фенове К-поп звезда Goo Hara се самоубива именно заради кибертормоз, състоял се предимно в изнудване от нейния бивш приятел, който заплашвал вече страдащото от депресивни мисли момиче, че ще сподели нейни интимни видеоматериали пред цял интернет[[57]](#footnote-56). Но тормозът не спира дотук - дори след като този мъж бива осъден и пратен за кратко в затвора, звездата продължава да получава обидни коментари, нападащи както историята с бившия и приятел, така и нейния външен вид като цяло. Поради целия този тормоз тя се самоубива.

Друга звезда, която слага край на живота си заради онлайн нападки, е Sulli, намерена в дома си мъртва на 25 години. Според фенове нейната смърт дори не може да бъде наречена самоубийство, а убийство, защото беше атакувана постоянно, но всеки човек си има лимит[[58]](#footnote-57).

Онлайн комуникацията, разбира се, е едно от големите предимства на информационните и комуникационни технологии, както за малки и неопитни, така и за големи известни личности, политици и т.н. Например една среща на живо, един концерт, една лекция винаги ще бъде ограничена откъм време и място в зависимост от най-различни външни фактори извън човешкия контрол като здравословно състояние на участващите и метеорологични условия. Онлайн събитията побеждават повечето от тези “пречки” и свалят стените между хората, помагайки им да дават и получават информация на всяко време и място. Но въпреки представените предимства виждаме, че технологиите не пропускат да оставят и своя тъмен отпечатък. Не всички хора са добронамерени човеци, искащи просто да се информират по-лесно за проблемите по света и да се образоват чрез интернет. Особено при юношите, които са в постоянна надпревара едни с други по учебни постижения, външен вид и т.н., възможностите на мрежата са чудесен начин да се почувстваш по-добре за сметка на някого другиго.

В случаите със самоубийствата на К-поп звездите виждаме два от най-често срещаните видове кибертормоз - както зли слова и обиди, така и изнудване. Когато разполагаш с материали от интимен характер или вид лични данни, които не бива да бъдат достъпни за масата, за човек, когото не харесваш, интернет през двадесет и първи век е перфектният начин да постигнеш целта си, независимо дали тя е да изложиш човека, да си отмъстиш за нещо или просто за забавление или привличане на внимание. Тъй като споделената информация, веднъж разпространена, трудно би била заличена, е възможно всяка една кариера да бъде срината до основите си и човек да загуби за секунди всичко, в което е вложил години внимание и труд.

Разглеждайки тези факти в цялостния контекст на корейската култура, бързо можем да заключим, че само мерки срещу тормоза и несправедливостта биха могли да спасят страната от подобни трагедии.

## **III ГЛАВА. ПРЕВЕНЦИИ И МЕРКИ ЗА ОПАЗВАНЕ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ И ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ НА САМОУБИЙСТВАТА**

## Какво е самоубийство? Самоубийството е сигнал, че нещо е прогнило в състоянието на обществото. Животът е упражнение във вярата, а вярата е упражнение в самозаблуждаването. Да живееш следващия ден, трябва да вярваш, че има смисъл да направиш това, а самоубийствените мисли хвърлят сянка върху това вярване. Да научиш за нечие самоубийство е неприятно, разтърсващо напомняне, че трудностите, които държим настрана с идеите за надежда, всъщност не са толкова далеч. И това ни плаши[[59]](#footnote-58).

### **3.1. Превенции**

## Както вече споменахме множество пъти, депресията е изключително сериозно психическо заболяване, но не само тя, целият спектър от психични заболявания, влизащи в графата “потенциал за самоубийство”, като употреба на вредни субстанции, алкохол, психоза, тревожност, травма и всякакви органични психични заболявания биха могли да доведат до това[[60]](#footnote-59). Тежко предизвикателство е за корейската държава да се опитва да промени конфуцианските разбирания на обществото си, но още по-тежки са последствията от това психичните заболявания да се стигматизират, хората да не разбират емоционалните състояния един на друг, да се избягва лечение поради срам, поставяйки бариери и етикети на психичноболните хора. Това ги стресира допълнително, следователно те решават да избегнат пътя на лечение и да приложат крайни мерки, а именно слагане на край на живота си. Икономическите разходи от това също не са за пренебрегване, те се оценяват на около 4 милиарда щатски долара годишно[[61]](#footnote-60). Когато имаме предупредителни знаци от хората, рискът от самоубийство е сериозен, понякога неотменен, но пък, от друга страна, факторите, които увеличават вероятността от това, не винаги са преки симптоми.

## Най-голямата заплаха от самоубийство в Корея идва от липсата на лечение. Само 15-23% от лицата с психични разстройства получават лечение, което е много по-малко от 44% процента на лечение в западните страни[[62]](#footnote-61).

## В статията си от 1990 г. социалният психолог д-р Рой Баумейстър описва самоубийството като верига от събития, предназначени хората да “избягат от отвратителното самосъзнание”. Според Баумейстър пътят към самоубийството започва, когато събитията са много по-ниски от очакванията на човек. Бързо следва самообвинението за тези събития заедно с почти болезнено чувство на самосъзнание и отвращение от себе си. Това създава толкова силно негативно чувство, че индивидът би направил всичко, за да го избегне. Това може да доведе до състояние на когнитивна деконструкция, което обикновено се характеризира с конкретно мислене, когнитивна ригидност и отхвърляне на смисъла. Изтласквайки настрана всяко значимо самосъзнание и емоция, човек може да стане ирационален и дезинхибиран. Всичко е възможно и самоубийството се разглежда като естествена стъпка за бягство от себе си и от болката, която изпитва[[63]](#footnote-62).

## Важно е да се отбележи, че един от основните рискови фактори сред младите и подрастващите е, както споменах в предната глава, самоубийството на К-поп идоли.

## Ефектът на Вертер[[64]](#footnote-63) като термин се използва за синоним и назоваване на самоубийство, което е показано чрез неопределен медиен канал и след това е предизвикало вълна от последващи самоубийства, които са имитация на първото. Свързан е с медийно отразяване на самоубийство(а), които се случват при лица, “вдъхновени” от четене на информация, отразена в медиите, или ако са имали близки отношения със самоубилия се човек[[65]](#footnote-64).

## Представянето на новините в медиите, както споменах, играе също значителна роля в предприемането на крайната мярка за самоотнемане на живота.

## Медиите трябва да представят не само умишлените “инциденти”, които се случват с любимите звезди от екрана на множество хора, те трябва да си партнират с хората, които стоят зад програмите за превенция на самоубийствата и да образоват хората относно това и психичното здраве. Друго нещо, което може да се направи, е да се предоставят обучителни програми на самите корейски идоли, големите компании за шоубизнес играят огромна роля в живота им, следователно би било добре, ако се поеме отговорност в грижата за психичните състояния на известните. Tрябва да има промяна в начина, по който ТВ индустрията “произвежда” звездите си. По време на процеса на обучаване идолите губят себе си, тъй като им се внушават неща, за да изглеждат съвършени. Индустрията трябва да премахне образа за “перфектните идоли”, тъй като то само причинява повече вреда на обществото, като въвежда недостижими стандарти на останалата част от населението. Въпреки че изглежда невъзможно да се промени начинът, по който работят развлекателните компании, за да се подобри K-поп индустрията и да се произвеждат по-здрави идоли, първите трябва да се съсредоточат повече върху психичното здраве на своите звезди[[66]](#footnote-65). Както споменах по-горе, самоубийството на известен човек и отразяването му в медиите води до образуване на лавина от самоубийства.

## Властите в провинция Чунчоннам (충청남도) в Южна Корея сключиха споразумение за сътрудничество с една от най-големите телекомуникационни фирми в страната, KT Corporation, за управление на роботи, базирани на изкуствен интелект, които ще помогнат за комуникация с жители, които живеят сами и се справят с проблеми с психичното здраве[[67]](#footnote-66).

## Провеждащ се от март тази година до октомври следващата година пилотният проект с KT включва 10 робота за грижа, базирани на изкуствен интелект, които са били разположени в окръг Чонян (청양군) точно на юг от столицата Сеул.

## Роботът анализира гласовете и движенията на хората. След като открие необичайни дейности, той уведомява здравните центрове и настойниците през деня и контролната кула на KT през нощта. Роботът също така предлага персонализирани услуги като показване на викторини за превенция на деменция и пускане на релаксираща музика.

## Проектът може да бъде разширен и в други региони с висок процент на самоубийства след оценка на ефективността му[[68]](#footnote-67).

## В първа глава за законодателството в сферата на психичното здраве и самоубийствата в Република Корея видяхме, че държавата създава първия петгодишен план за насърчаване на психичното здраве на национално ниво. В момента услугите за насърчаване на психичното здраве се състоят от лечение на заболявания в медицински институции, психосоциална рехабилитация в общността и жилищна и професионална икономическа подкрепа[[69]](#footnote-68). Също е важно да изредим, че има три нива на превенция, които са както следва - първична превенция, вторична, която се отнася до лечение, и третична, която е свързана с рехабилитация на лицата[[70]](#footnote-69).

## Трите категории превенция са използвани от KEAPA[[71]](#footnote-70):

## Първичната превенция има за цел да предотврати самоубийство, преди то да се е случило. Това се прави чрез предотвратяване на излагането на опасности, които могат да доведат до това, промяна на рисковото поведение, повишаване на устойчивостта и заздравяване на подкрепата.

## Вторичната превенция се извършва чрез откриване и управление на самоубийствени лица възможно най-скоро, подпомагане на жертвите и предотвратяване на дългосрочни усложнения.

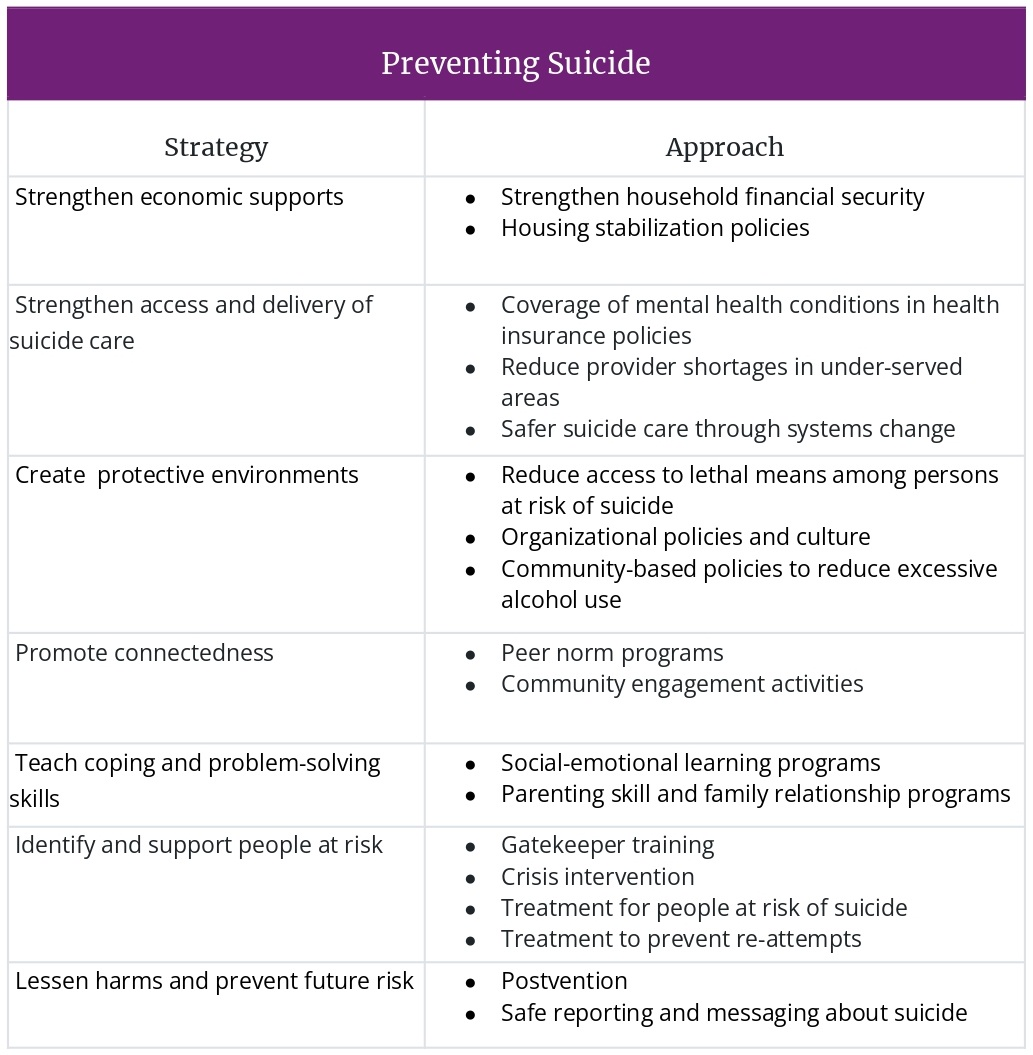
## Третичната превенция се отнася до подпомагане на жертвите, опечалените и свидетелите за подобряване на качеството им на живот след това[[72]](#footnote-71).

## Човешките ресурси, които са част от екипите, които помагат на хората, са психиатри, специалисти (медицински сестри, социални работници и психолози) и непрофесионалисти, като в самия сайт на Националния център за психично здраве на Република Корея има информация как е възможно да се стане доброволец[[73]](#footnote-72).

## Друга от съществуващите програми по превенция на самоубийствата е “safeTALK”[[74]](#footnote-73). Те работят с Корейската асоциация за защита от самоубийства, това е неправителствена организация, която е подкрепяна от корейското Министерство на здравеопазването и социалните грижи. Програмата се състои от четири етапа - говори, попитай, слушай, пази се. Целта на програмата е да се използват видеоклипове, ролеви игри и дискусии, за да се обучат подрастващите как да комуникират с връстниците си и да забелязват и реагират правилно на ситуации, които може да подсказват мисли за самоубийство. Младежите се учат да говорят открито за психичното си здраве и да помагат за идентифицирането на тези, които са изложени на риск, съответно да ги насочат към специалисти, които биха им помогнали. Имат проект наречен ASIST[[75]](#footnote-74), който има за цел да обучава специалисти по спешна интервенция при самоубийства, за да могат те да помагат на млади хора в кризисни ситуации. Има създаден сайт, насърчаващ психичното здраве на младите, като има ресурси, информация и взаимна подкрепа.

## Освен програмите и множеството сайтове, на които може да се намери допълнителна информация за услугите, които се предлагат във връзка с психичното здраве и поделенията на Националния център за психично здраве, има и програми, които допълнително се борят за по-голяма обществена приемственост в тази насока.

## Част от защитните фактори, които биха помогнали значително за намаляне на самоубийствата, биха били по-лесният и достъпен начин да се потърси психиатрична помощ в нужда на грижа, както и готовност това да се случи. Ограниченият достъп до смъртоносни средства също би допринесъл към подобряване на статистиките. Силните връзки със семейство и приятели са от фундаментално значение, като се предполага и има предвид, че това са най-близките хора на човек, следователно емоционалната връзка между тези лица, готовността за изслушване и открехване на вътрешния свят би били от полза.



Фигура 10 - Предотвратяване на самоубийства.

В тази фигура[[76]](#footnote-75) можем да видим какви действия можем да предприемем за предотвратяване на самоубийствата според Центъра за контрол и превенция на заболяванията. Като първо е показано, че може да се заздрави икономическата подкрепа, като това може да се случи чрез засилване на финансовата сигурност и стабилност на семействата и прилагане на политики за стабилизиране на домакинствата. На второ място е сложено укрепване на достъпа и предоставянето на грижи при самоубийство. Тук са сложени покриване на разходите за психично здраве със здравноосигурителни полици, намаляване на недостига на помощници в райони с недостатъчно обслужване, по-безопасни грижи за самоубийствата чрез промяна на системата. На следващо място е създаването на защитни среди. Намаляването на достъпа до смъртоносни средства сред лицата, изложени на риск от самоубийство, е един от предложените начини, последван от създаването на организационни политики и култури, следват политики за намаляване на повишената употреба на алкохол. Следващото място е за насърчаване на връзките с останалите и дейности за ангажиране в обществото, като тук се имат предвид програми за нормализиране на защитните фактори при потенциал за самоубийство, в частност насърчаването на търсене на помощ, разговори с доверени на лабилните лица хора и насърчаване на връзките с връстниците. Друга стратегия е спомагането на развиване на умения за справяне и решаване на проблеми, с предвидени социално-емоционални програми за обучение, също програми за родителски умения и семейни взаимоотношения. Следва идентифициране и подкрепа на хората в риск и обучение на “вратари”[[77]](#footnote-76). Тук като подход са споменати кризисна интервенция, лечение на хора с риск от самоубийство, също и спомагане за предотвратяване на повторен опит за самоубийство. На последно място, но не по важност, е това да се намалят вредите и да се предотвратят бъдещи рискове. Тук са включени безопасното докладване и съобщаване за самоубийство, както и поственция[[78]](#footnote-77). Тези стратегии и подходи към предотвратяване на самоубийствата са отбелязани от Центъра за контрол и превенция на заболяванията, които са американска асоциация, но въпреки това са валидни и приложими из цял свят с оглед на това, че самоубийствата произлизат от психическото състояние на индивида, а неговата превенция зависи от външните фактори. Не случайно психолози, психотерапевти и психиатри от цял свят споделят сходни, нееднакви, практики.

Корейското общество поставя силен акцент върху семейните отношения. От една страна, тази културна особеност семейството да бъде в основата е добра за предотвратяване на самоубийствата, но от друга страна, това може да има опустошителен ефект, когато тесните отношения между членовете на семейството са нарушени. Например понасянето на вербално или физическо насилие от страна на родителите към подрастващите би засилило идеята за самоубийство у корейските младежи. Конфуцианството е друга характерна черта на корейската култура. В рамките на семейството това вероятно се изразява в безграничните и прекомерни очаквания от родителите, които децата трябва да изпълнят. Такъв академичен стрес, наричан още “образователна треска” в семейството, е една от причините за самоубийство сред корейските юноши. По този начин семейните програми за обучение на родителите се фокусират върху това да не оказват прекомерен натиск върху децата си и да подобрят грамотността на родителите в областта на психичното здраве и семейната подкрепа. Най-силно важи за семейства с анамнеза за психични заболявания, това е незаменимо за предотвратяване на самоубийствата при младите[[79]](#footnote-78).

Училищата трябва да създадат психологически консултативен екип, състоящ се от представители на ученици и учители, професионалисти по етика, застъпници и психолози, с право да докладват директно на местните власти и да извършват бързо насочване в случай на спешност. Те трябва да провеждат рутинни срещи на всеки три  месеца или спешни срещи, когато е необходимо. Полезно би било, ако темите на срещите са поведението, настроенията и мислите на учениците в семейството и в училище; потенциалните ефекти от най-скорошно социално, семейно или училищно събитие(я) върху психичното здраве на учениците; и начини за справяне със стреса.

Предишно проучване показва, че дори студентите по медицина не са склонни да разкриват проблемите си с психичното здраве. По този начин трябва да се представят образователни програми, учебни планове и различни училищни дейности, за да се повишат знанията на учениците за проблемите на психичното здраве и грамотността, тяхното осъзнаване за риска от самоубийство, за намаляване на академичния натиск и начини за подобряване на емоционалното състояние и чувството за благополучие, и най-важното, за насочване на студентите, имащи мисли за самоубийство, да търсят активно помощ. Учениците също трябва да бъдат инструктирани какво трябва да правят, когато разберат, че техен съученик има мисли за самоубийство. Психологически консултативен екип трябва да провежда редовно анонимни и доброволни анкети, за да даде възможност на учениците да изразят своите отзиви относно текущите уроци/ подреждане на учебната програма и предложения относно бъдещите програми по различни аспекти[[80]](#footnote-79).

### **3.2. Мерки**

През 2011 г. в Корея е разработена програма на име „Suicide CARE“, като нейната цел е превенция на самоубийствата с намеса на “вратари”. Това е стандартизирана програма, която помага за ранното откриване на предупредителни знаци преди извършване на самоубийство. Завършилите програмата са около 1.2 млн души[[81]](#footnote-80).

Според доказателства обучението на лекари, подкрепа в интернет, гореща телефонна линия за помощ, ефективни фармакологични и психологически лечения за депресия, обучение на вратари са предложени като основателни стратегии за превенция на самоубийствата, въпреки че оценката на първичната медицинска помощ и насоките за общо обществено образование и медии не дава достатъчно доказателства за ефективна стратегия за превенция на проблема. Обучението на вратари според Центъра за контрол и предотвратяване на заболяванията обаче показва положителни резултати. Социалните работници, църковните служители, болногледачите, които са преминали през това обучение, трябва да идентифицират хора с висок риск от суицидност, като съответно ги свързват със системи за психосоциална подкрепа[[82]](#footnote-81).

Превантивна мярка, която се цели да защити по-възрастните хора от лоши мисли, е услугата за психични грижи, наречена Mental Caregivers, която помага на възрастните хора, борещи се с депресия, отчаяние и мисли за самоубийство, да се чувстват по-малко самотни и да намерят психологическа стабилност и спокойствие. Самата услуга се състои от ежемесечни обаждания с цел да се проверява как се чувстват хората, дали всичко е наред, освен това възрастните имат и месечно домашно посещение и консултиране. Друг проект, насочен към по-възрастното поколение, е проектът Silver Happiness Giver project, като през 2016 г. по този проект работят над 1300 души, които извършват различни дейности за защитата на възрастните като посещения по домовете, телефонни обаждания. В резултат на това спадът на самоубийствата на възрастни хора е 22.8%. Този проект е съвместен, предназначен да използва ресурси от местните власти, които са дискутирали драстичния спад на процентите. Започнали са да приемат цялата ситуация не като личностна отговорност, а като социален проблем, поради тази причина се откъсват от съществуващите проекти за превенция на самоубийствата с фокус върху терапевтичните интервенции в сектора на здравеопазването и вместо това насърчават проекти, базирани на терапевтичната интеграция на секторите на здравеопазването и социалните грижи[[83]](#footnote-82).

Голяма част от мостовете в Сеул се използват освен за тяхното основно предназначение, което е транспорт между две точки, за самоубийства на граждани. Мостът Мапо (마포대교), който пресича река Хан (한강), се намира в западната част на Сеул и за жалост е един от най-известните за тази цел. Неговата популярност се корени в това, че е леснодостъпен за всички и се намира далеч от бизнес квартала на града. Корейската марка Самсунг решава да опита да промени решението на самоубийците, като инсталира сензори на моста, имащи за цел да осветят вдъхновяващи и подкрепящи изречения, докато хората преминават по него[[84]](#footnote-83). Изреченията, изписани по парапетите на моста (на корейски), увещават минувачите да погледнат към синьото небе и въпроси, които биха ги накарали да се върнат към реалността, като например дали им се пие кафе. Преди е имало снимки на бебета, семейства и храна, уж за да напомнят на потенциалните самоубийци за какво трябва да продължат да живеят[[85]](#footnote-84).

На пръв поглед “Мостът на Живота”, което е второто име на мостът Мапо, но Самсунг са решили да го променят, изглежда е творение на любовта. Ако го посетите и потърсите възпоменателния знак на проекта, ще видите, че той всъщност показва лого във формата на сърце. Но захаросаността на изреченията и символите, както и мотивационните послания опровергават грозната истина, че “Мостът на живота” е построен от любов, а е построен от страх[[86]](#footnote-85).

Korea Times също споделят, че мостовете над река Хан в южнокорейската столица са горещи точки за самоубийци, като около 500 човека са жертви на това всяка година. В столицата на града се използва изкуствен интелект за начин за справяне със самоубийствата. Новата система, която се използва там, представлява мрежа от камери, които са програмирани да засекат поведение, присъщо за лабилни хора, готови да направят последната крачка. Чрез машинно обучение тези камери засичат хора, които обикалят прекалено дълго по моста, докато сравняват констатациите си с други записи от наблюдение в района, след това системата изпраща сигнал към спасителни отряди, които се намират близо до моста. Това е с цел да могат отрядите да реагират преждевременно, за да могат да се активизират и да опитат да спрат човека, решил да се самоубие, или да го спасят, след като се е хвърлил от моста. Технологията е разработвана през 2019 г. - 2021 г. от Столичния щаб за пожари и бедствия в сътрудничество със Сеулския технологичен институт[[87]](#footnote-86).

По статии на Korea Times сайтътInsider споделя, че освен сензорите за натиск на моста Мапо, както и камерите, които наблюдават поведението на хората изцяло на мостовете в Сеул, е изградена ограда, висока почти 2.5 м., за да може да се направи катеренето по парапетите на моста по-трудно за хората[[88]](#footnote-87).

По време на пандемията, предизвикана от Ковид-19, ситуацията, свързана със самоубийствата, става по-зле поради социалната изолация. В този период те са се вдигнали, повишили са се депресивните състояния, тревожността и самотността, което значи, че в цялата държава ситуацията, свързана с влошаване на психическото състояние на лабилните хора, се е увеличило. Въпреки това обаче мерките от страна на правителството бледнеят, успяват да се справят със самата пандемия, но вземат изключително малко мерки да се борят с психичните заболявания. По-голямата част от тежката работа е оставена на групи от гражданското общество и неправителствени организации, които се опитват да повишат осведомеността относно проблемите на психичното здраве, но се оказват претоварени от цялата ситуация[[89]](#footnote-88). Според клинични изследвания нивата на депресия, тревожност и стрес са докладвани от 45% от участниците в изследването, като хора с риск от психоза са били 12.8%, това е драстично покачване над базовите проценти от предишни изследвания в Южна Корея, преди пандемията[[90]](#footnote-89).

Локдауните, карантините и правилата за социално дистанциране защитават обществото, но тези мерки също така отделят хората от техните ежедневни социални нужди. Продължителната социална изолация може да обостри паниката, стреса, тревожността, депресията и психозата при лабилни лица, отразяват се зле на психическото и физическо здраве[[91]](#footnote-90).

Превенцията на самоубийства е активен и дълъг процес, който включва директна намеса и работа с демоните на съвременното общество, които тормозят суицидните личности и обществото като цяло[[92]](#footnote-91). Налагането на мерките е процес, който отнема време поради деликатността на проблема, тъй като подходът трябва да е добре обмислен, функцията на мерките трябва да е достатъчно добра, за да може те да бъдат ефективни и да допринесат позитивен резултат.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

От тази дипломна работа, отнасяща се до психичното здраве и самоубийствата в Южна Корея, видяхме, че мерките, които държавата взима за превенция на самоубийствата, са доста по-засилени в сравнение с миналото. Корейското общество открехва вратата все по-широко и постепенно започва да става по-приемствено по отношение на проблема. Въпреки това обаче опитите за дестигматизиране и подпомагането на хората да възприемат този проблем като реалност и като обща отговорност трябва да бъдат по-сериозно взети под внимание от правителството, защото това ще помогне на цялата нация. Резултатите от проведените в съответствие с целта и задачите на дипломната работа изследвания се свеждат до следните основни приноси.

В първа глава прегледахме законите, върху които се изграждат принципите на функциониране на институциите за психично здраве, функционалната им част, както и как е намесена държавата и управленческите органи в ситуацията, представено е законодателството в сферата на психичното здраве и самоубийствата в Република Корея.

Основните фактори, които са част от втора глава, отбелязват някои от различните причини, поради които хората решават, че самоубийството е мярка, която искат да предприемат. При по-старото поколение се оказва, че това е така поради факта, че се чувстват изоставени, губят хората около себе си, намаляването на физическата и психическата способност на възрастните да вършат определени дейности, както и икономическите проблеми и бедността на тази прослойка от обществото. При хората на средна възраст и студентите основните критерии, които ги карат да се чувстват потиснати, са натискът от бъдещето, намиране на работа в голяма фирма, завършване на училище и университет с отлична оценка. Наблюдаваме, че при подрастващите е изключително важно какво ще им бъде поднесено като информация и как. Медиите и корейските поп звезди са огромен фактор, що се отнася до това какво тийнейджърите биха направили, как биха се облекли и как биха искали да изглеждат. Перфекционизмът, който се налага от големите компании, “произвеждащи” корейски поп звезди, се отразява на лабилната психика на юношите, те се стараят да изглеждат по същия начин, да се държат така и, когато се обременят от социалния натиск от това да изглеждат перфектни, те започват да се чувстват депресирани. Комбинирайки това с огромното количество часове в училище, денонощното учене и носенето на маска, за да изглеждат перфектни, се получава бомба със закъснител. Кибертормозът е също една от основните причини всичко това да се случва, тъй като той може да се случва навсякъде, дори в домовете на хората. Без подходящата помощ от възрастни или специалисти младежите стават склонни към депресия.

В последната глава от разработката разглеждаме какви превенции всъщност взема държавата, за да предотврати проблема и да помогне на хората да укрепят психичното си здраве. Проектите, които са представени в тази глава, наистина помагат на корейското общество да се предотвратят част от самоубийствата, описани са стратегии за превенция на самоубийствата и е обяснена функцията на някои програми и проекти, които са актуални в момента.

## **БИБЛИОГРАФИЯ**

1. **Бенева,** Райна**, Забуртова,** Мирослава**, Иванова,** Яница**, Манчева,** Яна**, Павлов,** Бойко**, Рангелов,** Спас**, Йънг,** Ким Со**, Сотирова,** Ирина**.** Транскрипция на корейските имена и думи в българските текстове.В: *Манас*: Българска транскрипция на антропоними и топоними от азиатски и африкански езици, Т. 4, 1, 2018, с. 68-78
2. **Федотов,** А., **Къртева-Данчева,** С., **Ким,** С., **Чин,** Ч., **Иванова,** Я.. *Корея в периода след освобождението от японското владичество до края на Корейската война* (1945-1953). София: Университетско издателство, 2014, с. 111.
3. **Шизофрения** – болестта се съюзява с егото*…* В: *Медицински Дайджест* [онлайн]. 01.02.2010 [Прегледан на 11.06.2022]. Достъпно от: <https://spisaniemd.bg/md-magazine/2010/02/shizofreniya-bolestta-se-sayuzyava-s-egoto>
4. **Шараев**, П. *Социально-политические системы стран Корейского полуострова: учебное пособие.* Т.: Издательство “Томского политехнического университета”, 2009, с. 9.
5. “**Suicide CARE**” (Standardized Suicide Prevention Program for Gatekeeper Intervention in Korea): An Update. In: *National Library of Medicine* [online]. Psychiatry Investig. 17 Sep 2020. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7538250/>
6. 10 **Idols** Reveal Their Personal Tricks To Losing Weight. In: *Koreaboo* [online]. 02.02.2019 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.koreaboo.com/lists/10-idols-reveal-personal-tricks-lose-weight/>
7. 11 **Idols** Who Attempted Dangerous Starvation Diets. In: *Koreaboo* [online]. 03.02.2019 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.koreaboo.com/lists/11-idols-attempt-dangerous-starvation-diets/>
8. ***Act*** *on the Improvement of Mental Health and the Support for Welfare Services for Mental Patients* [online]. 29.12.2020 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.law.go.kr/LSW/eng/engLsSc.do?menuId=2&section=lawNm&query=Act%20on%20the%20Improvement%20of%20Mental%20Health%20and%20the%20Support%20for%20Welfare%20Services%20for%20Mental%20Patients%20&x=0&y=0#liBgcolor16>
9. ***Act*** *on the Prevention of Suicide and the Creation of Culture of Respect for Life* [online]. 07.04.2020[Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.law.go.kr/LSW/eng/engLsSc.do?menuId=2&section=lawNm&query=Act%20on%20the%20Prevention%20of%20Suicide%20and%20the%20Creation%20of%20Culture%20of%20Respect%20for%20Life%20&x=0&y=0#liBgcolor16>
10. **Ang**, Adam. Care robots deployed in South Korea's Chungnam Province for suicide prevention. In: *Healthcare IT News* [online]. 01 Dec 21, 23:41. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.healthcareitnews.com/news/asia/care-robots-deployed-south-koreas-chungnam-province-suicide-prevention>
11. **Beteta**, Shirley. *Mental Health Crisis in South Korea* [online]. College of East Asian Studies, Wesleyan University. Senior Capstone, 2020. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <http://ceas.research.wesleyan.edu/files/2021/02/Shirley-Beteta-Mental-Health-Crisis-in-South-Korea.pdf>
12. **Bradvik**, Louise. Suicide Risk and Mental Disorders. In: *National Library of Medicine* [online]. Int J Environ Res Public Health. 2018 Sep; 15(9): 17 Sept 2017. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6165520/>
13. **Burnette,** C, **Ramchand,** R, **Ayer,** L.. Gatekeeper Training for Suicide Prevention: A Theoretical Model and Review of the Empirical Literature. In: *National Library of Medicine* [online]. Rand Health Q. 15 Jul 2015 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5158249/>
14. **CNA** Insider. *How to Become A K-Pop Idol: Life As A Foreign Trainee* [video file]. [Viewed 11.06.2022]. 12 Jun 2019. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=G66uRJ6pAfI>
15. ***Constitution*** *of the Republic of Korea: Resources* [online]. The National Assembly of the Republic of Korea. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://korea.assembly.go.kr:447/res/low_01_read.jsp?boardid=1000000035>
16. **Dead K-pop** star Sulli was target of cyber bullies. In: *TheStar* [online]. 14 Oct 2019, 21:49. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.thestar.com.my/lifestyle/entertainment/2019/10/14/sulli-target-cyber-bullies>
17. **Depression** Status of Academic High School Students in Seoul: Mediating Role of Entrapment. In: *J Korean Acad Nurs* [online]. Vol.41 No.5, 663-672. 03.08.2010 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://jkan.or.kr/pdf/10.4040/jkan.2011.41.5.663>
18. **Diamond**, Anna. South Korea's Testing Fixation. In: *The Atlantic* [online]. 17 November 2016. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.theatlantic.com/education/archive/2016/11/south-korean-seniors-have-been-preparing-for-today-since-kindergarten/508031/>
19. ***Enforcement*** *decree of the Act on the improvement of mental health and the support for welfare services for mental patients* [online]. 22.10.2019[Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://law.go.kr/eng/engLsSc.do?menuId=2&query=Enforcement%20decree%20of%20the%20Act%20on%20the%20improvement%20of%20mental%20health%20and%20the%20support%20for%20welfare%20services%20for%20mental%20patients%20#liBgcolor3>
20. ***Enforcement*** *decree of the Mental Health Act*[online]. 30.11.2015[Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://law.go.kr/eng/engLsSc.do?menuId=2&query=Enforcement%20decree%20of%20the%20Mental%20Health%20Act%20%20#liBgcolor19>
21. **Feinberg**, Ted. **Robey**, Nicole. Cyberbullying. In: *ProQuest* [online]: The Educational Digest. Vol. 74, Iss. 7 (Mar 2009): 26-31. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.proquest.com/openview/df7b85db5268ac4d18d07478e8fe197f/1.pdf?pqorigsite=gscholar&cbl=25066>
22. **Goo Hara** cause of death: Cyber-bullying takes the life of another K-Pop star. In: *International Business Times* [online]. 25 November 2019, 17:36. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ibtimes.sg/goo-hara-cause-death-cyber-bullying-takes-life-another-k-pop-star-34917>
23. **Gracelim.** Idol Dorms: Before and After. In: *AllKpop*. [online]. 24 July 2014 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.allkpop.com/article/2014/07/idol-dorms-before-and-after>
24. **Hancocks**, Paula. South Korea teenagers bullied to death. In: *CNNWorld* [online]. cnn.com. 26 July 2012, 11:49. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://edition.cnn.com/2012/07/25/world/asia/south-korea-school-bully/index.html>
25. **Hu**, Elise. In Seoul, A Plastic Surgery Capital, Residents Frown On Ads For Cosmetic Procedure. In: *NPR* [onlne]. 5 February 2018 11:39 AM ET [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.npr.org/sections/parallels/2018/02/05/581765974/in-seoul-a-plastic-surgery-capital-residents-frown-on-ads-for-cosmetic-procedure?t=1620505930474&t=1654795335433>
26. **Hu**, Elise. In Seoul, A Plastic Surgery Capital, Residents Frown On Ads For Cosmetic Procedure. In: *NPR* [online]: Parallels, Many Stories, One World. 5 Feb 2018, 11:39. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.npr.org/sections/parallels/2018/02/05/581765974/in-seoul-a-plastic-surgery-capital-residents-frown-on-ads-for-cosmetic-procedure?t=1620505930474&t=1654622893485>
27. **Jeong,** Eun-Joo. South Korea’s elderly income inequality highest in OECD. In: *Hankyoreh* [online]. 17 Sep. 2016, 08:03 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.hani.co.kr/arti/e_national/761468.html>
28. **Jeong**, Lucy. K-pop trainee rules: no dating, no phones, weekly weight checks – Blackpink, Twice and BTS members reveal what Korea’s entertainment agencies really demand of their idols. In: *Style*. [online] 18 Nov 2020 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.scmp.com/magazines/style/celebrity/article/3110355/k-pop-trainee-rules-no-dating-no-phones-weekly-weight>
29. **Jeong**, Yoon Won. 'Hell Joseon': The price you pay to live Gangnam style. In: *Newsworthy* [online]. 16 Nov 2020 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.newsworthy.org.au/south-korean-university-entrance-exam-pressure-2648366247.html>
30. **Ji-Won**, Park. National Tax Service combs through SM Entertainment's books amid tax-evasion allegations. In: *Koreatimes* [online]. 05.02.2022 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.koreatimes.co.kr/www/art/2021/02/398_303645.html#:~:text=SM%20Entertainment%20has%20reportedly%20been,starting%20in%20September%20last%20year>.
31. **Jobst,** Nina. Internet usage in South Korea - Statistics & Facts. In: *Statista* [online]. 29 Apr 2022 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.statista.com/topics/2230/internet-usage-in-south-korea/#topicHeader__wrapper>
32. **Jobst,** Nina. Weekly average internet usage in South Korea as of September 2021 (in hours). In: *Statista* [online]. 2 May 2022 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.statista.com/statistics/226733/weekly-internet-usage-south-korea/>
33. **Journeyman** Pictures. *Academic Pressure Pushing S. Korean Students To Suicide* [video file]. [Viewed 11.06.2022]. 10 Aug 2015. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=TXswlCa7dug>
34. **Kao**, Anthony. Death on the Bridge of Life. In: *Anthony Kao’s Blog* [online]. blog.anthonykao.org, 09 Feb 2015. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://blog.anthonykao.org/death-on-the-bridge-of-life-4f5fa62f8e51>
35. **Kim**, Sohee. The $4.7 Billion K-Pop Industry Chases Its ‘Michael Jackson Moment’. In: *Bloomberg* [online]. 22 August 2017, 11:00pm GMT+3. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.bloomberg.com/news/articles/2017-08-22/the-4-7-billion-k-pop-industry-chases-its-michael-jackson-moment#xj4y7vzkg>
36. **Kim,** Young Shin, **Koh,** Yun-Joo, **Leventhal,** Bennett. SchoolBullying and Suicidal Risk in Korean Middle School Students. In: *American Academy of Pediatrics* [online]. Pediatrics (2005) 115 (2): 357–363. February 2005. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/115/2/357/67382/School-Bullying-and-Suicidal-Risk-in-Korean-Middle?redirectedFrom=fulltext>
37. **Kim,** Young Shin. **Koh,** Yun-Joo. **Leventhal** Bennett L. Prevalence of school bullying in Korean middle school students. In: *National Library of Medicine* [online]: Arch Pediatr Adolesc Med. 2004 Aug; 158(8):737-41. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15289244/>
38. **Kogler**, Vivien, **Noyon**, Alexander. The Werther effect – About the handling of suicide in the media. In: *Open Access Government* [online]. 26 November 2018 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.openaccessgovernment.org/the-werther-effect/42915/>
39. ***Korean*** *Law Information Center* [online]. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.law.go.kr/LSW/eng/engMain.do?eventGubun=060124>
40. **Kwaka**, Chae Woon, **Ickovics**, Jeannette R.. Adolescent suicide in South Korea: Risk factors and proposed multi-dimensional solution. In: *Asian Journal of Psychiatry* [online]. Volume 43, Pages 150-153, June 2019 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1876201819301625?via%3Dihub>
41. **Lee**, Hyeon-Seung. Deterioration of mental health despite successful control of the COVID-19 pandemic in South Korea. In: *National Library of Medicine* [online]. Psychiatry Res. 13 Nov 2020. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7664364/>
42. **Lee**, Sun Jae. Poverty amongst the Elderly in South Korea: The Perception, Prevalence, and Causes and Solutions. In: *International Journal of Social Science and Humanity* [online], May 2014, Vol. 4, No. 3 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <http://www.ijssh.org/papers/355-A10040.pdf>
43. **Li**, Eric P.H., **Min**, Hyun Jeong., **Belk**, Russell W. Skin Lightening and Beauty in Four Asian Cultures. In: *The Association for Consumer Research* [online]: NA - Advances in Consumer Research, Volume 35, 444-449. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.acrwebsite.org/volumes/13415/volumes/v35/NA-35>
44. **Liu** Jiacheng. Need to establish a new adolescent suicide prevention programme in South Korea. In: *National Library of Medicine* [online]. Gen Psychiatr. 2020; 33(4). 9 Jul 2020. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7351269/>
45. **Liu**, Jiacheng. Need to establish a new adolescent suicide prevention programme in South Korea. In: *National Library of Medicine* [online]. Gen Psychiatr. 09 Jul 2020. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7351269/>
46. **Liu**, Jiacheng. Need to establish a new adolescent suicide prevention programme in South Korea. In: *National Library of Medicine* [online]. Gen Psychiatr. 2020; 33(4) 09 Jul 20. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7351269/>
47. **Major** Physical Health Conditions and Risk of Suicide In: *American Journal of Preventative Medicine* [online]. 12 June 2017, Vol. 53, Issue 3 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(17)30222-2/fulltext#relatedArticles>
48. ***Mental*** *Health Act* [online]. 18.05.2015 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://law.go.kr/eng/engLsSc.do?menuId=2&query=Mental%20Health%20Act#liBgcolor28>
49. **Mental** health services and R&D in South Korea. In: *International Journal of Mental Health Systems* [online]. 02 June 2016, 10:45. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://ijmhs.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13033-016-0077-3.pdf>
50. **Mental** health services and R&D in South Korea. In: *International Journal of Mental Health Systems* [online]. Ment Health Syst (2016) 10:45. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://ijmhs.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13033-016-0077-3.pdf>
51. **Nagar**, Sarosh. The Struggle of Mental Health Care Delivery in South Korea and Singapore. In: Harvard International Review [online]. HIR. 11 Mar 2022, 09:00. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://hir.harvard.edu/the-struggle-of-mental-health-care-delivery-in-south-korea-and-singapore/>
52. **Nezlek**, J. B., **Hampton**, C. P., **Shean**, G. D. Clinical depression and day-to-day social interaction in a community sample. In: *Journal of Abnormal Psychology* [online]. 2000, 109(1), 11–19. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0021-843X.109.1.11>
53. **Niederkrotenthaler** T, **Herberth** A, **Sonneck** G. Der "Werther-Effekt": Mythos oder Realität? [The "Werther-effect": legend or reality?]. In: *National Library of Medicine* [online]. Neuropsychiatr. 2007; 21(4):284-90. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18082110/>
54. **Occupational** stress and depression in Korean employees.In: *ResearchGate* [online]. International Archives of Occupational and Environmental Health 82(1):47-57. November 2008 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/5550372_Occupational_stress_and_depression_in_Korean_employees>
55. **Parmar**, Rashmi. Exploring Thoughts and Feelings Inside a Suicidal Mind. In: *Psychiatric Times* [online]. 15 September 21. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.psychiatrictimes.com/view/exploring-thoughts-and-feelings-inside-a-suicidal-mind>
56. **Rudenko**, Anna. Samsung Turns the Bridge of Death into the Bridge of Life in South Korea. In: *PopSop* [online]. popsop.com. 06 Feb 2013. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://popsop.com/2013/02/samsung-turns-the-bridge-of-death-into-the-bridge-of-life-in-south-korea/>
57. **Sales** revenue of SM Entertainment worldwide in 2021, by sector. In: *Statista*. [online]. 06.04.2021 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.statista.com/statistics/1107047/south-korea-sm-entertainment-sales-value-by-sector/>
58. **Stanley**, Adrienne. EXO-M Kris Sues SM Entertainment? Their History Of Boy Band "Slave Contract" Lawsuits. In: *KpopStarz* [online]. 15 May 2014 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.kpopstarz.com/articles/91694/20140515/exo-m-kris-sues-sm-entertainment-their-history-of-boy-band-slave-contract-lawsuits.htm>
59. **Suicide** among the elderly and associated factors in South Korea. In: *National Library of Medicine* [online]. Aging Ment Health, 2013;17(1):109-14. 27 Jul 2012 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22834481/>
60. **Suicide** Prevention: Prevention Strategies. In: *Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control* [online]. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.cdc.gov/suicide/prevention/index.html>
61. ***Suicide*** *rates* [indicator]. OECDiLibrary. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://doi.org/10.1787/a82f3459-en>
62. **Suicide** Trends According to Age, Gender, and Marital Status in South Korea. In: *Sage Journals* [onlne]. 16 June 2017, Vol 79, Issue 1 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0030222817715756?fbclid=IwAR2ZyjsSQXvpS9CO5AdBPTYoCntPapBHvkicRR7qO7L_AXaRQ13VdfFCrf4>
63. **Sun**, Hye-Jin. Suicide prevention efforts for the elderly in Korea. In: *Perspectives in Public Health* [online]. London Vol. 136, Iss. 5, (Sep 2016): 269-270. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.proquest.com/openview/995cbfdb73ced9cb1a02e0c833a42a34/1?pq-origsite=gscholar&cbl=51940>
64. **Teh**, Cheryl. Seoul is using AI to detect people who might be intending to jump to their deaths off the Han River's bridges. In: *Insider* [online]. Insider.com. 17 Dec 2021, 09:50 [Viewed 11.06.2022] Available from: <https://www.insider.com/seoul-ai-tech-detect-people-bridges-before-suicide-attempts-2021-12>
65. The **Functionality** of Facial Appearance and Its Importance to a Korean Population. In: *National Library of Medicine* [online]: Arch Plast Surg. 08 Nov 2013. 40(6): 715–720. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3840178/>
66. **TheThings** Celebrity. 20 Strict Rules To Be A Kpop Star [video file]. [Viewed 11.06.2022]. 16 Jul 2018. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=gwXJOmoMnLs>
67. ***Volunteer*** [online]: National Center for Mental Health. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <http://www.ncmh.go.kr/eng/html/content.do?depth=ci&menu_cd=07_08>
68. **Wang**, Amy B. K-pop star’s suicide note reveals pressures of fame, depression that ‘consumed’ him. In: *The Washington Post* [online]. [Viewed 11.06.2022]. 19 December 2017. Available from: <https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/12/19/k-pop-stars-suicide-note-reveals-depression-that-consumed-him-pressures-of-fame/>
69. **What** about South Korea?. In: *Hofstede Insights* [online]. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.hofstede-insights.com/country/south-korea/>
70. **What** is Cyberbullying. In: *StopBullying* [online]. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it>
71. **Who** is involved in cyberbullying? Latent class analysis of cyberbullying roles and their associations with aggression, self-esteem, and empathy. In: *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace / Cyberpsychology* [online]: Special Issue: Bystanders of Online Aggression. Vol. 12, No. 4 (2018). [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://cyberpsychology.eu/article/view/11433>
72. **Woo**, Jongmin. Special Report: Suicide Prevention in Korea. In: *International Employee Assistance Professional Association* [online]. JEA Q. Feb 2019. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.eapassn.org/Publications-Resources/Journal-of-Employee-Assistance/Read-a-back-issue/Special-Report-Suicide-Prevention-in-Korea>
73. **Yang,** Sungeun, **Rosenblatt,** Paul. Confucian Family Values and Childless Couples in South Korea. In: *ResearchGate* [online]. Journal of Family Issues, May 2008, 29(5):571-591,. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/249708353_Confucian_Family_Values_and_Childless_Couples_in_South_Korea>
74. ***YHP*** *South Korea – SafeTalk* [online]: AstraZeneca Young Health Programme. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.younghealthprogrammeyhp.com/programmes/korea.html>
75. **Esquire**, 푸른 밤 종현이었습니다 [online]. 20.07.2017 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.esquirekorea.co.kr/article/34955>
76. **공연** 도중 귀에서 피가 나는지도 모르고 노래 부른 '워너원' In: *Insight* [online]. 01.10.2017 06:35:24 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.insight.co.kr/news/121554>
77. **무대** 중 어깨 탈골에도 프로답게 안무하는 신비. In: *Dispatch* [online]. 27.08.2018 4:51 PM [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.dispatch.co.kr/1461694>
78. **설이**, 박. 엑소 레이, 실신 원인은 식중독 아닌 과로. In: *Naver* [online]. 10.05.2016 9:27 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://entertain.naver.com/read?oid=213&aid=0000871542>
79. **외모와** 성형수술에 대한 인식 조사 - 1994/2004/2015년. In: *Gallup* [online]. 15.04.2015. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.gallup.co.kr/gallupdb/reportContent.asp?seqNo=656>

1. **Шараев**, П. *Социально-политические системы стран Корейского полуострова: учебное пособие.* Т.: Издательство “Томского политехнического университета”, 2009, с. 9. [↑](#footnote-ref-0)
2. **Бенева,** Райна**, Забуртова,** Мирослава**, Иванова,** Яница**, Манчева,** Яна**, Павлов,** Бойко**, Рангелов,** Спас**, Йънг,** Ким Со**, Сотирова,** Ирина**.** Транскрипция на корейските имена и думи в българските текстове.В: *Манас*: Българска транскрипция на антропоними и топоними от азиатски и африкански езици, Т. 4, 1, 2018, с. 68-78 [↑](#footnote-ref-1)
3. **Федотов,** А., **Къртева-Данчева,** С., **Ким,** С., **Чин,** Ч., **Иванова,** Я.. *Корея в периода след освобождението от японското владичество до края на Корейската война* (1945-1953). София: Университетско издателство, 2014, с. 111. [↑](#footnote-ref-2)
4. ***Constitution*** *of the Republic of Korea: Resources* [online]. The National Assembly of the Republic of Korea. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://korea.assembly.go.kr:447/res/low_01_read.jsp?boardid=1000000035> [↑](#footnote-ref-3)
5. ***Korean*** *Law Information Center* [online].

   [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.law.go.kr/LSW/eng/engMain.do?eventGubun=060124> [↑](#footnote-ref-4)
6. ***Mental*** *Health Act* [online]. 18.05.2015 [Viewed 11.06.2022]. Available from:

   <https://law.go.kr/eng/engLsSc.do?menuId=2&query=Mental%20Health%20Act#liBgcolor28> [↑](#footnote-ref-5)
7. ***Enforcement*** *decree of the Mental Health Act*[online]. 30.11.2015[Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://law.go.kr/eng/engLsSc.do?menuId=2&query=Enforcement%20decree%20of%20the%20Mental%20Health%20Act%20%20#liBgcolor19> [↑](#footnote-ref-6)
8. ***Act*** *on the Improvement of Mental Health and the Support for Welfare Services for Mental Patients*, 29.12.2020 [online]. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.law.go.kr/LSW/eng/engLsSc.do?menuId=2&section=lawNm&query=Act%20on%20the%20Improvement%20of%20Mental%20Health%20and%20the%20Support%20for%20Welfare%20Services%20for%20Mental%20Patients%20&x=0&y=0#liBgcolor16> [↑](#footnote-ref-7)
9. **делюзия** самозаблуда; егото създава точно такава ситуация, която би могла да оправдае собствените му чувства и състояния; егото е онеправдано - загубена идентичност, индивидуалност, сигурност или престиж, без да знае защо

   ***Шизофрения*** *– болестта се съюзява с егото…* В: Медицински Дайджест, 01.02.2010 [онлайн]. [Прегледан на 11.06.2022]. Достъпно от:

   <https://spisaniemd.bg/md-magazine/2010/02/shizofreniya-bolestta-se-sayuzyava-s-egoto> [↑](#footnote-ref-8)
10. ***Enforcement*** *decree of the Act on the improvement of mental health and the support for welfare services for mental patients* [online]. 22.10.2019[Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://law.go.kr/eng/engLsSc.do?menuId=2&query=Enforcement%20decree%20of%20the%20Act%20on%20the%20improvement%20of%20mental%20health%20and%20the%20support%20for%20welfare%20services%20for%20mental%20patients%20#liBgcolor3> [↑](#footnote-ref-9)
11. ***Act*** *on the Prevention of Suicide and the Creation of Culture of Respect for Life* [online]. 07.04.2020[Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.law.go.kr/LSW/eng/engLsSc.do?menuId=2&section=lawNm&query=Act%20on%20the%20Prevention%20of%20Suicide%20and%20the%20Creation%20of%20Culture%20of%20Respect%20for%20Life%20&x=0&y=0#liBgcolor16> [↑](#footnote-ref-10)
12. **Burnette,** C, **Ramchand,** R, **Ayer,** L.. Gatekeeper Training for Suicide Prevention: A Theoretical Model and Review of the Empirical Literature. In: *National Library of Medicine* [online]. Rand Health Q. 15 Jul 2015 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5158249/> [↑](#footnote-ref-11)
13. ***Suicide*** *rates* [indicator]. OECDiLibrary. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://doi.org/10.1787/a82f3459-en> [↑](#footnote-ref-12)
14. **Suicide** Trends According to Age, Gender, and Marital Status in South Korea. In: *Sage Journals* [onlne]. 16 June 2017, Vol 79, Issue 1 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0030222817715756?fbclid=IwAR2ZyjsSQXvpS9CO5AdBPTYoCntPapBHvkicRR7qO7L_AXaRQ13VdfFCrf4> [↑](#footnote-ref-13)
15. **Jeong,** Eun-Joo. South Korea’s elderly income inequality highest in OECD. In: *Hankyoreh* [online]. 17 Sep. 2016, 08:03 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.hani.co.kr/arti/e_national/761468.html> [↑](#footnote-ref-14)
16. **Yang,** Sungeun, **Rosenblatt,** Paul. Confucian Family Values and Childless Couples in South Korea. In: *ResearchGate* [online]. Journal of Family Issues, May 2008, 29(5):571-591,. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/249708353_Confucian_Family_Values_and_Childless_Couples_in_South_Korea> [↑](#footnote-ref-15)
17. **Lee**, Sun Jae. Poverty amongst the Elderly in South Korea: The Perception, Prevalence, and Causes and Solutions. In: *International Journal of Social Science and Humanity* [online], May 2014, Vol. 4, No. 3 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <http://www.ijssh.org/papers/355-A10040.pdf> [↑](#footnote-ref-16)
18. **Major** Physical Health Conditions and Risk of Suicide In: *American Journal of Preventative Medicine* [online]. 12 June 2017, Vol. 53, Issue 3 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(17)30222-2/fulltext#relatedArticles> [↑](#footnote-ref-17)
19. **Suicide** among the elderly and associated factors in South Korea. In: *National Library of Medicine* [online]. Aging Ment Health, 2013;17(1):109-14. 27 Jul 2012 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22834481/> [↑](#footnote-ref-18)
20. **Occupational** stress and depression in Korean employees.In: *ResearchGate* [online]. International Archives of Occupational and Environmental Health 82(1):47-57. November 2008 [Viewed 11.06.2022]. Available from:

    <https://www.researchgate.net/publication/5550372_Occupational_stress_and_depression_in_Korean_employees> [↑](#footnote-ref-19)
21. **What** about South Korea?. In: *Hofstede Insights* [online]. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.hofstede-insights.com/country/south-korea/> [↑](#footnote-ref-20)
22. **Liu** Jiacheng. Need to establish a new adolescent suicide prevention programme in South Korea. In: *National Library of Medicine* [online]. Gen Psychiatr. 2020; 33(4). 9 Jul 2020. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7351269/> [↑](#footnote-ref-21)
23. **Jeong**, Yoon Won. 'Hell Joseon': The price you pay to live Gangnam style. In: *Newsworthy* [online]. 16 Nov 2020 [Viewed 11.06.2022]. Available from:

    <https://www.newsworthy.org.au/south-korean-university-entrance-exam-pressure-2648366247.html> [↑](#footnote-ref-22)
24. **Depression** Status of Academic High School Students in Seoul: Mediating Role of Entrapment. In: *J Korean Acad Nurs* [online]. Vol.41 No.5, 663-672. 03.08.2010 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://jkan.or.kr/pdf/10.4040/jkan.2011.41.5.663> [↑](#footnote-ref-23)
25. **Journeyman** Pictures. *Academic Pressure Pushing S. Korean Students To Suicide* [video file]. [Viewed 11.06.2022]. 10 Aug 2015. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=TXswlCa7dug> [↑](#footnote-ref-24)
26. **Kwaka**, Chae Woon, **Ickovics**, Jeannette R.. Adolescent suicide in South Korea: Risk factors and proposed multi-dimensional solution. In: *Asian Journal of Psychiatry* [online]. Volume 43, Pages 150-153, June 2019 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1876201819301625?via%3Dihub> [↑](#footnote-ref-25)
27. **Diamond**, Anna. South Korea's Testing Fixation. In: *The Atlantic* [online]. 17 November 2016. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.theatlantic.com/education/archive/2016/11/south-korean-seniors-have-been-preparing-for-today-since-kindergarten/508031/> [↑](#footnote-ref-26)
28. **Kim**, Sohee. The $4.7 Billion K-Pop Industry Chases Its ‘Michael Jackson Moment’. In: *Bloomberg* [online]. 22 August 2017, 11:00pm GMT+3. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.bloomberg.com/news/articles/2017-08-22/the-4-7-billion-k-pop-industry-chases-its-michael-jackson-moment#xj4y7vzkg> [↑](#footnote-ref-27)
29. **Sales** revenue of SM Entertainment worldwide in 2021, by sector. In: *Statista*. [online]. 06.04.2021 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.statista.com/statistics/1107047/south-korea-sm-entertainment-sales-value-by-sector/> [↑](#footnote-ref-28)
30. **Ji-Won**, Park. National Tax Service combs through SM Entertainment's books amid tax-evasion allegations. In: *Koreatimes* [online]. 05.02.2022 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.koreatimes.co.kr/www/art/2021/02/398_303645.html#:~:text=SM%20Entertainment%20has%20reportedly%20been,starting%20in%20September%20last%20year>. [↑](#footnote-ref-29)
31. **Stanley**, Adrienne. EXO-M Kris Sues SM Entertainment? Their History Of Boy Band "Slave Contract" Lawsuits. In: *KpopStarz* [online]. 15 May 2014 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.kpopstarz.com/articles/91694/20140515/exo-m-kris-sues-sm-entertainment-their-history-of-boy-band-slave-contract-lawsuits.htm> [↑](#footnote-ref-30)
32. **Gracelim.** Idol Dorms: Before and After. In: *AllKpop*. [online]. 24 July 2014 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.allkpop.com/article/2014/07/idol-dorms-before-and-after> [↑](#footnote-ref-31)
33. **Jeong**, Lucy. K-pop trainee rules: no dating, no phones, weekly weight checks – Blackpink, Twice and BTS members reveal what Korea’s entertainment agencies really demand of their idols. In: *Style*. [online] 18 Nov 2020 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.scmp.com/magazines/style/celebrity/article/3110355/k-pop-trainee-rules-no-dating-no-phones-weekly-weight> [↑](#footnote-ref-32)
34. **CNA** Insider. *How to Become A K-Pop Idol: Life As A Foreign Trainee* [video file]. [Viewed 11.06.2022]. 12 Jun 2019. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=G66uRJ6pAfI> [↑](#footnote-ref-33)
35. **TheThings** Celebrity. 20 Strict Rules To Be A Kpop Star [video file]. [Viewed 31.05]. 16 Jul 2018. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=gwXJOmoMnLs> [↑](#footnote-ref-34)
36. **Wang**, Amy B. K-pop star’s suicide note reveals pressures of fame, depression that ‘consumed’ him. In: *The Washington Post* [online]. [Viewed 11.06.2022]. 19 December 2017. Available from: <https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/12/19/k-pop-stars-suicide-note-reveals-depression-that-consumed-him-pressures-of-fame/> [↑](#footnote-ref-35)
37. **Esquire**, 푸른 밤 종현이었습니다 [online]. 20.07.2017 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.esquirekorea.co.kr/article/34955> [↑](#footnote-ref-36)
38. **Ibid.** [↑](#footnote-ref-37)
39. **Jobst,** Nina. Internet usage in South Korea - Statistics & Facts. In: *Statista* [online]. 29 Apr 2022 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.statista.com/topics/2230/internet-usage-in-south-korea/#topicHeader__wrapper> [↑](#footnote-ref-38)
40. **Jobst,** Nina, Weekly average internet usage in South Korea as of September 2021 (in hours). In: *Statista* [online]. 2 May 2022 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.statista.com/statistics/226733/weekly-internet-usage-south-korea/> [↑](#footnote-ref-39)
41. **설이**, 박, 엑소 레이, 실신 원인은 식중독 아닌 과로. In: *Naver* [online]. 10.05.2016 9:27 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://entertain.naver.com/read?oid=213&aid=0000871542> [↑](#footnote-ref-40)
42. **무대** 중 어깨 탈골에도 프로답게 안무하는 신비. In: *Dispatch* [online]. 27.08.2018 4:51 PM [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.dispatch.co.kr/1461694> [↑](#footnote-ref-41)
43. **공연** 도중 귀에서 피가 나는지도 모르고 노래 부른 '워너원' In: *Insight* [online]. 01.10.2017 06:35:24 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.insight.co.kr/news/121554> [↑](#footnote-ref-42)
44. 10 **Idols** Reveal Their Personal Tricks To Losing Weight. In: *Koreaboo* [online]. 02.02.2019 [Viewed 11.06.2022]. Available from:

    <https://www.koreaboo.com/lists/10-idols-reveal-personal-tricks-lose-weight/> [↑](#footnote-ref-43)
45. 11 **Idols** Who Attempted Dangerous Starvation Diets. In: *Koreaboo* [online]. 03.02.2019 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.koreaboo.com/lists/11-idols-attempt-dangerous-starvation-diets/> [↑](#footnote-ref-44)
46. **Hu**, Elise. In Seoul, A Plastic Surgery Capital, Residents Frown On Ads For Cosmetic Procedure. In: *NPR* [onlne]. 5 February 2018 11:39 AM ET [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.npr.org/sections/parallels/2018/02/05/581765974/in-seoul-a-plastic-surgery-capital-residents-frown-on-ads-for-cosmetic-procedure?t=1620505930474&t=1654795335433> [↑](#footnote-ref-45)
47. The **Functionality** of Facial Appearance and Its Importance to a Korean Population. In: *National Library of Medicine* [online]: Arch Plast Surg. 08 Nov 2013. 40(6): 715–720. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3840178/> [↑](#footnote-ref-46)
48. **외모와** 성형수술에 대한 인식 조사 - 1994/2004/2015년. In: *Gallup* [online]. 15.04.2015. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.gallup.co.kr/gallupdb/reportContent.asp?seqNo=656> [↑](#footnote-ref-47)
49. **Li**, Eric P.H., **Min**, Hyun Jeong., **Belk**, Russell W. Skin Lightening and Beauty in Four Asian Cultures. In: *The Association for Consumer Research* [online]: NA - Advances in Consumer Research, Volume 35, 444-449. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.acrwebsite.org/volumes/13415/volumes/v35/NA-35> [↑](#footnote-ref-48)
50. **Nezlek**, J. B., **Hampton**, C. P., **Shean**, G. D. Clinical depression and day-to-day social interaction in a community sample. In: *Journal of Abnormal Psychology* [online]. 2000, 109(1), 11–19. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0021-843X.109.1.11> [↑](#footnote-ref-49)
51. **Kim,** Young Shin. **Koh,** Yun-Joo. **Leventhal** Bennett L. Prevalence of school bullying in Korean middle school students. In: *National Library of Medicine* [online]: Arch Pediatr Adolesc Med. 2004 Aug; 158(8):737-41. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15289244/> [↑](#footnote-ref-50)
52. **Feinberg**, Ted. **Robey**, Nicole. Cyberbullying. In: *ProQuest* [online]: The Educational Digest. Vol. 74, Iss. 7 (Mar 2009): 26-31. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.proquest.com/openview/df7b85db5268ac4d18d07478e8fe197f/1.pdf?pqorigsite=gscholar&cbl=25066> [↑](#footnote-ref-51)
53. **Who** is involved in cyberbullying? Latent class analysis of cyberbullying roles and their associations with aggression, self-esteem, and empathy. In: *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace / Cyberpsychology* [online]: Special Issue: Bystanders of Online Aggression. Vol. 12, No. 4 (2018). [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://cyberpsychology.eu/article/view/11433> [↑](#footnote-ref-52)
54. **What** is Cyberbullying. In: *StopBullying* [online]. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it> [↑](#footnote-ref-53)
55. **Hancocks**, Paula. South Korea teenagers bullied to death. In: *CNNWorld* [online]. cnn.com. 26 July 2012, 11:49. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://edition.cnn.com/2012/07/25/world/asia/south-korea-school-bully/index.html> [↑](#footnote-ref-54)
56. **Kim,** Young Shin, **Koh,** Yun-Joo, **Leventhal,** Bennett, SchoolBullying and Suicidal Risk in Korean Middle School Students. In: *American Academy of Pediatrics* [online]. Pediatrics (2005) 115 (2): 357–363. February 2005. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/115/2/357/67382/School-Bullying-and-Suicidal-Risk-in-Korean-Middle?redirectedFrom=fulltext> [↑](#footnote-ref-55)
57. **Goo Hara** cause of death: Cyber-bullying takes the life of another K-Pop star. In: *International Business Times* [online]. 25 November 2019, 17:36. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ibtimes.sg/goo-hara-cause-death-cyber-bullying-takes-life-another-k-pop-star-34917> [↑](#footnote-ref-56)
58. **Dead K-pop** star Sulli was target of cyber bullies. In: *TheStar* [online]. 14 Oct 2019, 21:49. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.thestar.com.my/lifestyle/entertainment/2019/10/14/sulli-target-cyber-bullies> [↑](#footnote-ref-57)
59. **Kao**, Anthony. Death on the Bridge of Life. In: *Anthony Kao’s Blog* [online]. blog.anthonykao.org, 09 Feb 2015. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://blog.anthonykao.org/death-on-the-bridge-of-life-4f5fa62f8e51> [↑](#footnote-ref-58)
60. **Bradvik**, Louise. Suicide Risk and Mental Disorders. In: *National Library of Medicine* [online]. Int J Environ Res Public Health. 2018 Sep; 15(9): 17 Sept 2017. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6165520/> [↑](#footnote-ref-59)
61. **Mental** health services and R&D in South Korea. In: *International Journal of Mental Health Systems* [online]. Ment Health Syst (2016) 10:45. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://ijmhs.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13033-016-0077-3.pdf> [↑](#footnote-ref-60)
62. **Liu**, Jiacheng. Need to establish a new adolescent suicide prevention programme in South Korea. In: *National Library of Medicine* [online]. Gen Psychiatr. 2020; 33(4) 09 Jul 20. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7351269/> [↑](#footnote-ref-61)
63. **Parmar**, Rashmi. Exploring Thoughts and Feelings Inside a Suicidal Mind. In: *Psychiatric Times* [online]. 15 September 21. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.psychiatrictimes.com/view/exploring-thoughts-and-feelings-inside-a-suicidal-mind> [↑](#footnote-ref-62)
64. **Niederkrotenthaler** T, **Herberth** A, **Sonneck** G. Der "Werther-Effekt": Mythos oder Realität? [The "Werther-effect": legend or reality?]. In: *National Library of Medicine* [online]. Neuropsychiatr. 2007; 21(4):284-90. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18082110/> [↑](#footnote-ref-63)
65. **Kogler**, Vivien, **Noyon**, Alexander. The Werther effect – About the handling of suicide in the media. In: *Open Access Government* [online]. 26 November 2018 [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.openaccessgovernment.org/the-werther-effect/42915/> [↑](#footnote-ref-64)
66. **Beteta**, Shirley. *Mental Health Crisis in South Korea* [online]. College of East Asian Studies, Wesleyan University. Senior Capstone, 2020. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <http://ceas.research.wesleyan.edu/files/2021/02/Shirley-Beteta-Mental-Health-Crisis-in-South-Korea.pdf> [↑](#footnote-ref-65)
67. **Ang**, Adam. Care robots deployed in South Korea's Chungnam Province for suicide prevention. In: *Healthcare IT News* [online]. 01 Dec 21, 23:41. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.healthcareitnews.com/news/asia/care-robots-deployed-south-koreas-chungnam-province-suicide-prevention> [↑](#footnote-ref-66)
68. **Ibid.** [↑](#footnote-ref-67)
69. **Mental** health services and R&D in South Korea. In: *International Journal of Mental Health Systems* [online]. Ment Health Syst (2016) 10:45. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://ijmhs.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13033-016-0077-3.pdf> [↑](#footnote-ref-68)
70. **Ibid.** [↑](#footnote-ref-69)
71. Korea Employee Assistance Professionals Association [↑](#footnote-ref-70)
72. **Woo**, Jongmin. Special Report: Suicide Prevention in Korea. In: *International Employee Assistance Professional Association* [online]. JEA Q. Feb 2019. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.eapassn.org/Publications-Resources/Journal-of-Employee-Assistance/Read-a-back-issue/Special-Report-Suicide-Prevention-in-Korea> [↑](#footnote-ref-71)
73. ***Volunteer*** [online]: National Center for Mental Health. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <http://www.ncmh.go.kr/eng/html/content.do?depth=ci&menu_cd=07_08> [↑](#footnote-ref-72)
74. ***YHP*** *South Korea – SafeTalk* [online]: AstraZeneca Young Health Programme. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.younghealthprogrammeyhp.com/programmes/korea.html> [↑](#footnote-ref-73)
75. **Ibid.** [↑](#footnote-ref-74)
76. **Suicide** Prevention: Prevention Strategies. In: *Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control* [online]. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.cdc.gov/suicide/prevention/index.html> [↑](#footnote-ref-75)
77. **Вратар** е термин, който означава човек, преминал през специално обучение, което му помага да идентифицира и да се справи с потенциален самоубиец. [↑](#footnote-ref-76)
78. **Поственция** включва психологическа подкрепа с цел да се предотврати евентуално самоубийство на друг член от семейството. [↑](#footnote-ref-77)
79. **Liu**, Jiacheng. Need to establish a new adolescent suicide prevention programme in South Korea. In: *National Library of Medicine* [online]. Gen Psychiatr. 09 Jul 2020. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7351269/> [↑](#footnote-ref-78)
80. **Ibid.** [↑](#footnote-ref-79)
81. “**Suicide CARE**” (Standardized Suicide Prevention Program for Gatekeeper Intervention in Korea): An Update. In: *National Library of Medicine* [online]. Psychiatry Investig. 17 Sep 2020. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7538250/> [↑](#footnote-ref-80)
82. **Ibid.** [↑](#footnote-ref-81)
83. **Sun**, Hye-Jin. Suicide prevention efforts for the elderly in Korea. In: *Perspectives in Public Health* [online]. London Vol. 136, Iss. 5, (Sep 2016): 269-270. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.proquest.com/openview/995cbfdb73ced9cb1a02e0c833a42a34/1?pq-origsite=gscholar&cbl=51940> [↑](#footnote-ref-82)
84. **Rudenko**, Anna. Samsung Turns the Bridge of Death into the Bridge of Life in South Korea. In: *PopSop* [online]. popsop.com. 06 Feb 2013. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://popsop.com/2013/02/samsung-turns-the-bridge-of-death-into-the-bridge-of-life-in-south-korea/> [↑](#footnote-ref-83)
85. **Kao**, Anthony. Death on the Bridge of Life. In: *Anthony Kao’s Blog* [online]. blog.anthonykao.org, 09 Feb 2015. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://blog.anthonykao.org/death-on-the-bridge-of-life-4f5fa62f8e51> [↑](#footnote-ref-84)
86. **Ibid.**  [↑](#footnote-ref-85)
87. **Rudenko**, Anna. Samsung Turns the Bridge of Death into the Bridge of Life in South Korea. In: *PopSop* [online]. popsop.com. 06 Feb 2013. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://popsop.com/2013/02/samsung-turns-the-bridge-of-death-into-the-bridge-of-life-in-south-korea/> [↑](#footnote-ref-86)
88. **Ibid.**  [↑](#footnote-ref-87)
89. **Nagar**, Sarosh. The Struggle of Mental Health Care Delivery in South Korea and Singapore. In: Harvard International Review [online]. HIR. 11 Mar 2022, 09:00. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://hir.harvard.edu/the-struggle-of-mental-health-care-delivery-in-south-korea-and-singapore/> [↑](#footnote-ref-88)
90. **Lee**, Hyeon-Seung. Deterioration of mental health despite successful control of the COVID-19 pandemic in South Korea. In: *National Library of Medicine* [online]. Psychiatry Res. 13 Nov 2020. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7664364/> [↑](#footnote-ref-89)
91. **Ibid.** [↑](#footnote-ref-90)
92. **Kao**, Anthony. Death on the Bridge of Life. In: *Anthony Kao’s Blog* [online]. blog.anthonykao.org, 09 Feb 2015. [Viewed 11.06.2022]. Available from: <https://blog.anthonykao.org/death-on-the-bridge-of-life-4f5fa62f8e51> [↑](#footnote-ref-91)