

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		57/11()
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		21 беттің 16еті

Дәріс кешені

Пәні: «Менталды денсаулық»
Пән коды: МІВ 4305
ББ шифрі мен атауы: 6В10104-«Мейіргер ісі»
Оқу сағаты/кредит көлемі: 150 (5 кредит)
Оқу курсы мен семестрі: 4 курс, 7 семестр
Дәріс көлемі: 10 сағат

Шымкент, 2025ж.

«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы

57/11()

«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені

21 беттің 26еті

Дәріс кешені «Менталды денсаулық» пәнінің жұмыс бағдарламасына (силлабус) сәйкес әзірленген және кафедра мәжілісінде талқыланды.

Хаттама № « 11 » « 26 » « 06 » 2025ж.

Кафедра менгерушісі м.ғ.к., доцент



Сейдахметова А.А.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		57/11()
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		21 беттің 3беті

Дәріс № 1

1.Тақырыбы: Ментальды денсаулық: түсінігі, құрылымы және қоғамдағы рөлі.

2. Мақсаты: Студенттерге менталды денсаулық туралы түсіндіру.

3. Дәріс тезистері:

Ментальды денсаулық (психикалық саулық) – бұл адамның жеке және әлеуметтік өмірінде үйлесімді өмір сүру, қоршаған ортамен өзара әрекеттесу және өмірлік қиындықтарға бейімделу қабілетін сипаттайтын психикалық және эмоционалдық тұрақтылық күйі. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) анықтамасы бойынша, ментальды денсаулық – адамның өз әлеуетін толық іске асырып, өмірлік күйзелістерге төтеп бере алуын, тиімді жұмыс істей алуын және қоғам өміріне үлес қоса алуын білдіреді.

1. Ментальды денсаулықтың мәні мен маңызы

Ментальды денсаулық адамның жалпы денсаулығының ажырамас бөлігі болып табылады.

Ол адамның ойлау қабілетіне, эмоционалдық тұрақтылығына, мінез-құлқына және қоғаммен қарым-қатынасына тікелей әсер етеді. Психикалық тепе-теңдік адамның өмір сүру сапасын анықтайды және әлеуметтік белсенділігін арттырады.

Ментальды денсаулықтың бұзылуы тек жеке тұлғаға ғана емес, қоғамға да әсер етеді — еңбек өнімділігінің төмендеуі, әлеуметтік шиеленіс, суицид, нашақорлық және қылмыстың өсуі сияқты әлеуметтік мәселелердің туындауына әкеледі.

2. Ментальды денсаулықтың құрылымы

Ментальды денсаулық бірнеше өзара байланысты компоненттерден тұрады:

- 1. Когнитивтік компонент** — адамның ойлау, есте сақтау, зейін және қабылдау процестерімен байланысты.
- 2. Эмоционалдық компонент** — адамның сезімдері мен көңіл-күйінің тұрақтылығын, эмоционалдық реакцияларын қамтиды.
- 3. Мінез-құлықтық компонент** — адамның іс-әрекетінде және әлеуметтік қарым-қатынастарда көрініс табады.
- 4. Әлеуметтік компонент** — қоғаммен өзара әрекеттесу қабілетін, ұжымда жұмыс істеу және коммуникация жасау дағдыларын көрсетеді.
- 5. Моральдық-рухани компонент** — тұлғаның құндылық жүйесін, өмірлік ұстанымын және ішкі үйлесімін анықтайды.

3. Ментальды денсаулыққа әсер ететін факторлар

Ментальды денсаулыққа биологиялық, психологиялық және әлеуметтік факторлар ықпал етеді:

- **Биологиялық:** тұқымқуалаушылық, мидың органикалық зақымдануы, эндокриндік бұзылыстар.
- **Психологиялық:** тұлғалық қасиеттер, стресс факторлары, эмоционалдық тұрақтылық деңгейі.
- **Әлеуметтік:** отбасылық қолдау, экономикалық жағдай, жұмыс ортасы, қоғамдағы моральдық құндылықтар.

4. Қоғамдағы ментальды денсаулықтың рөлі

Қоғамның ментальды денсаулығы – әлеуметтік тұрақтылықтың және экономикалық дамудың маңызды көрсеткіші.

Ментальды сау адамдар қоғамда белсенді, жауапты және ынтымақшыл тұлға ретінде

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		57/110) 21 беттің 46еті

көрінеді. Ал психикалық бұзылыстардың таралуы қоғамда стигматизация мен дискриминация мәселесін туындатады.

Ментальды денсаулықты сақтау – тек медицина саласының ғана емес, бүкіл қоғамның ортақ міндеті.

5. Ментальды денсаулықты сақтау жолдары

- Денсаулықты сақтау мәдениетін дамыту;
- Стрессті басқару және эмоционалдық өзін-өзі реттеу дағдыларын үйрету;
- Психологиялық көмек қызметтерін қолжетімді ету;
- Ментальды денсаулық бойынша білім беру және ақпараттандыру;
- Қоғамда психикалық бұзылыстарға деген стигмамен күресу.

Қорытынды

Ментальды денсаулық – жеке тұлғаның толыққанды өмір сүруі мен қоғамның тұрақты дамуының негізі. Ол тек аурудың жоқтығын емес, адамның психологиялық тепе-теңдігі мен өмірге қанағаттанушылық сезімін білдіреді. Сондықтан ментальды саулықты сақтау және нығайту – әрбір медицина қызметкерінің кәсіби және адамгершілік міндеті.

4. Иллюстрациялық материал: Презентация

5. Әдебиет: Н 3,6.

6. Бақылау сұрақтары:

1. Ментальды денсаулық ұғымының мазмұнын түсіндіріңіз.
2. Ментальды денсаулықтың негізгі құрылымдық компоненттерін атаңыз.
3. Ментальды денсаулыққа әсер ететін факторларды сипаттаңыз.
4. Қоғамдағы ментальды денсаулықтың рөлін түсіндіріңіз.
5. Ментальды денсаулықты сақтау жолдарын атаңыз.

Дәріс № 2

1. **Тақырыбы:** Психикалық саулық пен дене саулығының өзара байланысы.
2. **Максаты:** Студенттерге психикалық саулық түсінігіне ақпарат беру.
3. **Дәріс тезистері:**

Адам денсаулығы – тұтас жүйе. Ол физикалық, психикалық, әлеуметтік және рухани компоненттердің өзара үйлесімінен тұрады. Психикалық және дене саулығының өзара байланысы — қазіргі медицина мен психологияның негізгі зерттеу бағыттарының бірі. Психикалық күйдің бұзылуы көптеген соматикалық аурулардың дамуына себеп болуы мүмкін, ал созылмалы физикалық аурулар адамның психикасына кері әсер етеді. Сондықтан медициналық көмек көрсетуде адамның биопсихоәлеуметтік тұтастығын ескеру – заманауи клиникалық тәжірибенің басты қағидасы.

1. Психикалық және физикалық денсаулықтың биопсихоәлеуметтік тұтастығы ДДҰ анықтамасы бойынша, денсаулық – бұл ауру мен әлсіздіктің жоқтығы ғана емес, адамның физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқатының толық күйі.

Психикалық саулық – адамның эмоциялық тұрақтылығын, стресске төзімділігін, өмірге қанағаттанушылығын қамтамасыз етсе, физикалық саулық – ағзаның биологиялық қызметінің қалыпты жүруін сипаттайды.

Бұл екі компонент бір-бірін толықтырып, адамның жалпы өмір сапасын анықтайды.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		57/11()
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		21 беттің 56еті

2. Психикалық бұзылыстардың физикалық жағдайға әсері

Психикалық күйзелістер мен созылмалы стресс кезінде ағзада симпато-адреналды жүйе белсеніп, гормондық тепе-теңдік бұзылады. Нәтижесінде:

- жүрек-қан тамыр ауруларының (гипертония, инфаркт) қаупі артады;
 - асқазан-ішек жолының бұзылыстары (гастрит, ойық жара) дамиды;
 - иммунитет төмендеп, инфекциялық ауруларға бейімділік көбейеді.
- Созылмалы депрессия немесе аландаушылық ұзақ уақыт бойы ағзаны физиологиялық күйзеліске ұшыратып, өмір ұзақтығын қысқартады.

3. Соматикалық аурулардың психикаға әсері

Созылмалы физикалық аурулар (қатерлі ісіктер, қант диабеті, жүрек аурулары, инсульт, бүйрек жетіспеушілігі және т.б.) адамның эмоционалдық жағдайына тікелей әсер етеді.

Наукастарда:

- қорқыныш пен үмітсіздік сезімі;
- ұйқы және тәбет бұзылыстары;
- депрессиялық немесе ипохондриялық белгілер байқалады.

Сондықтан созылмалы ауруларды емдеу кезінде психологиялық қолдау мен психотерапия маңызды рөл атқарады.

4. Психосоматикалық аурулар

Психосоматикалық аурулар – психологиялық факторлардың әсерінен туындайтын немесе өршітін соматикалық аурулар тобы. Оларға:

- гипертониялық ауру,
- бронхиалды астма,
- ойық жара ауруы,
- нейродермит,
- бас аурулары (мигрень) жатады.

Бұл ауруларда негізгі патогенетикалық тетік – эмоциялық шиеленіс пен стресс.

Сондықтан емдеуде тек дәрі-дәрмек емес, психотерапиялық тәсілдер де қолданылуы тиіс.

5. Денсаулықты сақтауда психикалық тепе-теңдіктің рөлі

Психикалық тұрақтылық:

- иммундық жүйенің белсенділігін арттырады;
- қалпына келу (реабилитация) процесін тездетеді;
- созылмалы аурулардың асқынуын азайтады;
- өмірге қанағаттанушылық пен мотивацияны күшейтеді.

Денсаулық сақтау жүйесінде ментальды қолдаудың болуы (психолог, психотерапевт, кеңес беру орталықтары) наукастардың физикалық сауығуына оң әсер етеді.

6. Интегративті көзқарас (биопсихоәлеуметтік модель)

Қазіргі медицина адамның денсаулығын тек биологиялық тұрғыда ғана емес, психологиялық және әлеуметтік контекстте қарастыруды ұсынады.

Биопсихоәлеуметтік модель бойынша әр науқас – биологиялық ағза ғана емес, сезім мен ой жүйесіне ие тұлға, сондықтан емдеу процесінде дәрігер, психолог және әлеуметтік қызметкердің бірлескен жұмысы қажет.

Қорытынды

Психикалық және физикалық денсаулық өзара тығыз байланыста. Адамның эмоциялық және когнитивтік жағдайы оның ағзасының физиологиялық функцияларына тікелей әсер

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		57/11()
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		21 беттің 6беті

етеді. Сондықтан науқасқа holistik (тұтас) тұрғыдан қарау – тиімді ем мен оңалудың басты шарты. Психикалық саулықты сақтау арқылы физикалық денсаулықты нығайтуға болады.

4. Иллюстрациялық материал: Презентация

5. Әдебиет: Н 1,2,5.

6. Бақылау сұрақтары:

1. Психикалық және физикалық денсаулықтың өзара байланысын түсіндіріңіз.
2. Психикалық бұзылыстардың соматикалық ауруларға әсерін атаңыз.
3. Соматикалық аурулар психикаға қалай әсер етеді?
4. Психосоматикалық аурулардың негізгі мысалдарын келтіріңіз.
5. Биопсихосоәлеуметтік модельдің мәні неде?

Дәріс № 3

1. Тақырыбы: Стресс және оның адам ағзасына әсері: адаптациялық және деструктивті реакциялар.

2. Мақсаты: Студенттермен стрестің адам ағзасына қандай әсер беретінін талқылау.

3. Дәріс тезистері:

Кіріспе

Стресс — бұл ағзаның сыртқы немесе ішкі тітіркендіргіштерге (стрессорларға) физиологиялық және психикалық жауап беру реакциясы. Ол адам өмірінің табиғи бөлігі болып табылады және кей жағдайларда бейімделуге, ал кейде денсаулықтың бұзылуына әкеледі. Стресті зерттеудің негізін қалаушы — канадалық физиолог Ганс Селье, ол «бейімделу синдромы» (General Adaptation Syndrome) ұғымын енгізді.

1. Стрестің анықтамасы және түрлері

Стресс — бұл ағзаның гомеостазын бұзатын факторларға жауап ретінде пайда болатын күрделі бейімделу реакциясы.

Түрлері:

- **Эустресс** – пайдалы, мотивациялық стресс (мысалы, емтихан алдындағы сергектік, спорт жарысы).
- **Дистресс** – зиянды стресс, ол ағзаның бейімделу мүмкіндігін төмендетеді, ауруларға әкеледі.

2. Стресс кезеңдері (Г. Селье бойынша)

1. **Дағдарыс (тревога) кезеңі** – стрессор әсерінен симпато-адреналды жүйе белсеніп, жүрек соғуы, қан қысымы, адреналин деңгейі көтеріледі.
2. **Резистенттілік (бейімделу) кезеңі** – ағза қорғаныс күштерін жұмылдырып, тепе-теңдік орнатуға тырысады.
3. **Титықтау (сарқылу) кезеңі** – стресс ұзаққа созылған жағдайда ағза ресурстары таусылып, дистресс дамиды.

3. Ағзадағы физиологиялық өзгерістер

Стресс кезінде гипоталамус-гипофиз-бүйрек үсті безі осі (НРА осі) белсеніп, келесі өзгерістер жүреді:

- Кортизол, адреналин, норадреналин бөлінеді;
- Қан қысымы мен жүрек соғу жиілігі артады;
- Глюкоза деңгейі жоғарылайды;
- Имундық жүйе әлсірейді;

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		57/11() 21 беттің 76еті

- Асқазан-ішек қызметі бұзылады;
 - Ұйқы және тәбет өзгереді.
 - 4. Адаптациялық (оң) реакциялар
 - Қорғаныс пен зейіннің күшеюі;
 - Энергияның мобилизациясы;
 - Жағдайды тез шешу қабілетінің артуы;
 - Мотивация мен мақсатқа жету ниетінің көбеюі.
- Эустресс кезінде ағза жаңа жағдайларға бейімделіп, тұлғалық өсу жүреді.
5. Деструктивті (теріс) реакциялар
- Созылмалы стресс кезінде кортизол деңгейінің ұзақ көтерілуі:
- жүрек-қантамыр жүйесінің ауруларын;
 - асқазан жарасын;
 - иммундық тапшылықты;
 - депрессия мен мазасыздықты;
 - когнитивтік бұзылыстарды (есте сақтау, назар) туындатады.
- Психосоматикалық бұзылыстардың негізгі себептерінің бірі – дистресс.
6. Стрессті басқару және алдын алу тәсілдері
- **Физиологиялық әдістер:** тыныс алу жаттығулары, физикалық белсенділік, ұйқы гигиенасы.
 - **Психологиялық әдістер:** когнитивті-бихевиоралды терапия, медитация, релаксация, позитивті ойлау.
 - **Әлеуметтік қолдау:** отбасы, достар, әріптестер тарапынан эмоционалды көмек.
 - **Өзін-өзі реттеу:** уақытты басқару, жеке шекараларды сақтау, кәсіби демалыс ұйымдастыру.
- Қорытынды**
- Стресс — ағзаның өмір сүру және бейімделу механизмі. Қысқа мерзімді стресс пайдалы болса, ұзаққа созылған дистресс физиологиялық және психикалық бұзылыстарға алып келеді. Сондықтан дәрігер мен мейіргер өз тәжірибесінде стрессті ерте анықтап, оны басқарудың тиімді әдістерін қолдануы қажет.
4. Иллюстрациялық материал: Презентация
5. Әдебиет: Н 6,8.
6. Бақылау сұрақтары:
1. Стресстің анықтамасын және түрлерін атаңыз.
 2. Ганс Селье ұсынған стресс кезеңдерін сипаттаңыз.
 3. Стресс кезінде ағзада қандай физиологиялық өзгерістер жүреді?
 4. Адаптациялық және деструктивті реакциялардың айырмашылығын түсіндіріңіз.
 5. Стрессті басқарудың негізгі әдістерін атаңыз.

Дәріс № 4

1. **Тақырыбы:** Кәсіби күйзеліс (эмоционалдық қажу) және оны алдын алу жолдары.
2. **Мақсаты:** Студенттерге күйзелістің алдын алу жолдарын түсіндіру.
3. **Дәріс тезистері:**

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		57/110) 21 беттің 8беті

Кіріспе

Кәсіби күйзеліс (эмоционалдық қажу, burnout) — ұзақ уақыт бойы психоэмоциялық жүктемелер мен кәсіби стресс әсерінен пайда болатын физикалық және эмоционалдық шаршау күйі. Бұл құбылыс әсіресе медицина, педагогика, әлеуметтік жұмыс сияқты адамдармен тікелей қарым-қатынасқа негізделген салаларда жиі кездеседі. ДДСҰ 2019 жылы кәсіби күйзелісті ресми түрде «жұмыспен байланысты синдром» деп таныған.

1. Кәсіби күйзелістің анықтамасы мен негізгі белгілері

Эмоционалдық қажу — адамның психикалық және физикалық ресурстарының сарқылуы, жұмысына, айналасындағыларға және өз-өзіне немқұрайлы қарауымен сипатталады.

Негізгі белгілері:

- үнемі шаршау, әлсіздік сезімі;
 - мотивацияның төмендеуі;
 - жұмысқа қызығушылықтың жоғалуы;
 - ашушандық, тұйықталу;
 - ұйқы және тәбет бұзылыстары;
 - жиі бас ауруы, асқазан немесе жүрек шағымдары.
2. Кәсіби күйзелістің даму кезеңдері (К. Маслач бойынша)

1. **Эмоционалдық қажу** — ұзақ уақыт бойы стресс әсерінен энергия қорының азаюы, психикалық шаршау.
 2. **Деперсонализация (жеке даралықтың жоғалуы)** — адамдарға салқын, немқұрайлы, тіпті циникалық көзқарас қалыптасады.
 3. **Жеке жетістіктердің төмендеуі** — адам өз еңбегінің мәнін жоғалтып, кәсіби тиімсіздік сезінеді.
3. Кәсіби күйзелістің себептері
- Жоғары жауапкершілік және жұмыс көлемінің шамадан тыс болуы;
 - Тәжірибелік қолдаудың болмауы (басшылық, әріптестер тарапынан);
 - Эмоционалдық тұрғыда ауыр контингентпен жұмыс (науқастар, клиенттер);
 - Ұйқының жетіспеуі, демалыстың болмауы;
 - Төмен материалдық және моральдық бағалану сезімі;
 - Кәсіби және жеке өмір арасындағы теңгерімнің бұзылуы.
4. Кәсіби күйзелістің медицина саласындағы ерекшелігі

Медицина қызметкерлері тұрақты түрде ауыр эмоциялық фонмен (ауру, өлім, науқастардың азабы) бетпе-бет келеді. Бұл мейіргерлер мен дәрігерлерде жанашырлық қажуына (compassion fatigue) және посттравматикалық стресс белгілеріне әкеледі.

Нәтижесінде кәсіби қателіктердің көбеюі, коммуникацияның нашарлауы және кадрлардың айналымы артады.

5. Алдын алу және басқару тәсілдері

Жеке деңгейде:

- **Өзін-өзі реттеу дағдылары:** релаксация, тыныс алу жаттығулары, медитация;
- **Физикалық белсенділік:** тұрақты спорт, серуен, йога;
- **Эмоционалдық гигиена:** жағымды қарым-қатынас, хобби, демалыс;
- **Шекара орнату:** жұмыстан тыс уақытта кәсіби мәселелерге араласпау.

Ұйымдастырушылық деңгейде:

- Әділ еңбек жүктемесін бөлу;
- Командалық қолдау мәдениетін қалыптастыру;
- Супервизия және кәсіби кеңес беру жүйесін енгізу;

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		57/11() 21 беттің 9беті

- Қызметкерлердің психологиялық сауаттылығын арттыру.

Психологиялық көмек:

- Психолог немесе психотерапевтпен жеке кеңес;
- Кәсіби топтық тренингтер (стрессті басқару, коммуникация дағдылары);
- Эмоционалдық сауықтыру бағдарламалары (well-being sessions).

6. Алдын алу принциптері

- Тепе-теңдік сақтау (жұмыс пен жеке өмір арасында);
- Өз эмоцияларын тану және басқару;
- Кәсіби жетістіктерді мойындау және марапаттау;
- Қажетті қолдау мен өзара көмек атмосферасын қалыптастыру.

Қорытынды

Кәсіби күйзеліс — медицина қызметкерлерінің психикалық денсаулығына төнетін маңызды қауіп. Оны ерте анықтап, алдын алу шараларын уақытылы енгізу жұмыс тиімділігін арттырып, денсаулық сақтау жүйесінің сапасын жақсартады. Эмоционалдық қажудың алдын алу — кәсіби өмір ұзақтығын және тұлғалық саулықты сақтаудың негізгі шарты.

4. Иллюстрациялық материал: Презентация

5. Әдебиет: Н 7,9.

6. Бакылау сұрақтары:

1. Кәсіби күйзеліс ұғымына анықтама беріңіз.
2. Кәсіби күйзелістің негізгі белгілерін атаңыз.
3. К. Маслач ұсынған эмоционалдық қажу кезеңдерін сипаттаңыз.
4. Медицина қызметкерлерінде кәсіби күйзеліс неге жиі кездеседі?
5. Эмоционалдық қажудың алдын алу жолдарын атаңыз.

Дәріс №5

1. Тақырыбы: Депрессия және мазасыздық бұзылыстары: диагностика және алғашқы көмек принциптері.

2. Мақсаты: Студенттерге депрессия көрінестерін анықтауды үйрету.

3. Дәріс тезистері:

Кіріспе

Депрессия мен мазасыздық бұзылыстары — қазіргі қоғамдағы ең жиі кездесетін психикалық аурулардың бірі. Олар адамның эмоциялық күйін, ойлау қабілетін, ұйқы мен тәбетті, сондай-ақ әлеуметтік және кәсіби қызметін бұзады. Бұл бұзылыстардың ерте диагностикасы мен алғашқы көмектің тиімді ұйымдастырылуы суицидтің алдын алу мен науқастың өмір сапасын жақсартуда шешуші рөл атқарады.

1. Депрессия ұғымы және оның клиникалық белгілері

Депрессия — бұл ұзаққа созылған көңіл күйдің төмендеуімен, өмірге қызығушылықтың жоғалуымен және психикалық, соматикалық белсенділіктің төмендеуімен сипатталатын аффективті бұзылыс.

Негізгі белгілері:

- көңіл-күйдің ұзақ уақыт төмен болуы (кемінде 2 апта);
- бұрын қуаныш сыйлаған істерге қызығушылықтың жоғалуы (ангедония);
- шаршағыштық, энергия тапшылығы;
- ұйқы мен тәбет бұзылыстары;

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		57/110) 21 беттің 10беті

- өз-өзіне кінә тағу, өзін төмен бағалау;
 - өлім немесе суицид туралы ойлардың пайда болуы.
- Физиологиялық белгілер:** ішек жұмысындағы өзгеріс, бас ауруы, жүрек соғуы, салмақтың төмендеуі немесе артуы.
2. Мазасыздық (тревождық) бұзылыстарының мәні
- Мазасыздық бұзылысы** — нақты себепсіз қорқыныш, уайым және бұлшықет кернеуімен көрінетін психикалық күй.
- Негізгі түрлері:**
- **Жалпы мазасыздық бұзылысы (ЖМБ)** — тұрақты, себепсіз үрей және уайым сезімі.
 - **Паникалық бұзылыс** — кенеттен пайда болатын қорқыныш ұстамалары (жүрек соғуы, енгігу, терлеу).
 - **Әлеуметтік фобия** — көпшілік алдында сөйлеуден немесе бағалаудан қорқу.
 - **Агорафобия** — ашық немесе көп адам жиналған жерлерден қорқу.
3. Диагностика принциптері
- **Клиникалық әңгімелесу:** науқастың эмоционалдық шағымдарын, өмір жағдайын анықтау.
 - **Скринингтік шкалалар:**
 - Депрессия үшін — *PHQ-9, Beck Depression Inventory*;
 - Мазасыздық үшін — *GAD-7, Hamilton Anxiety Scale*.
 - **Физикалық тексеру:** соматикалық себептерді (анемия, қалқанша без патологиясы, неврологиялық аурулар) жоққа шығару.
 - **Суицидтік қауіп бағалау:** сұхбат барысында ашық сұрақтар қою («Сізде өмір сүргіңіз келмейтін ойлар болды ма?»).
4. Бірінші медициналық (алғашқы) көмек принциптері
- 1) **Психологиялық қолдау:**
- Эмпатиямен тыңдау, үкім шығармау;
 - Науқастың сезімін мойындау («Сізді тыңдап тұрмын, бұл сіз үшін қиын екені түсінікті»);
 - Сенім атмосферасын қалыптастыру.
- 2) **Қауіпсіздік шаралары:**
- Суицид қаупі болса — науқасты жалғыз қалдырмау;
 - Қажет болса, психиатр немесе психотерапевт шақыру.
- 3) **Медициналық тактика:**
- Дәрігер алғашқы кезеңде соматикалық ауруларды жоққа шығарып, жеңіл жағдайларда транквилизаторлар немесе антидепрессанттар (дәрігердің тағайындауымен) қолданылуы мүмкін;
 - Қажет болған жағдайда стационарлық немесе психотерапиялық көмекке жолдау.
- 4) **Психоәлеуметтік қолдау:**
- Отбасын және жақындарын ақпараттандыру, қолдау көрсетуге тарту;
 - Қысқа мерзімді демалыс, өмір салтын түзету, ұйқы мен тамақтану режимін қалыптастыру.
5. Алдын алу және психогигиеналық шаралар
- Эмоционалды демалыс пен релаксация жаттығулары;
 - Физикалық белсенділік және таза ауада серуен;
 - Жақындармен ашық қарым-қатынас, әлеуметтік қолдау;
 - Кәсіби көмекке жүгінуден қорықпау (психолог, психотерапевт);
 - Күн тәртібін сақтау, ұйқы гигиенасы, теңгерімді тамақтану.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		57/110) 21 беттің 11беті

6. Қоғамдық деңгейдегі маңызы

Депрессия мен мазасыздық бұзылыстары еңбек өнімділігін төмендетіп, мүгедектікке және суицид қаупіне әкеледі. Сондықтан бастапқы медициналық-санитариялық көмек қызметкерлерін ментальды денсаулық мәселелері бойынша оқыту, психикалық бұзылыстарды ерте анықтау бағдарламаларын енгізу өте маңызды.

Қорытынды

Депрессия және мазасыздық бұзылыстары — жиі кездесетін, бірақ емделетін психикалық аурулар. Оларды ерте анықтап, психологиялық және медициналық көмек көрсету наукастың сауығуына, суицидтің алдын алуға және қоғамдағы психикалық денсаулық деңгейін жақсартуға мүмкіндік береді.

4. Иллюстрациялық материал: Презентация

5. Әдебиет: Н 4,8,10.

6.Бақылау сұрақтары:

1. Депрессияның негізгі клиникалық белгілерін атаңыз.
2. Мазасыздық бұзылыстарының қандай түрлері бар?
3. Депрессия мен мазасыздықты диагностикалаудың негізгі әдістері қандай?
4. Алғашқы көмек көрсету кезінде дәрігер мен мейіргердің іс-әрекеттерін сипаттаңыз.
5. Психикалық бұзылыстардың алдын алу шараларын атаңыз.

Дәріс №6

1. Тақырыбы: Өзін-өзі реттеу және эмоционалдық интеллекттің ментальды саулықтағы маңызы.

2. Мақсаты: Студенттермен эмоционалдық интеллекттің ментальды саулықтағы маңызы туралы талқылау.

3. Дәріс тезистері:

Кіріспе

Өзін-өзі реттеу және эмоционалдық интеллект (ЭИ) – адамның психикалық тұрақтылығын, стресске төзімділігін және әлеуметтік бейімделуін қамтамасыз ететін негізгі психологиялық дағдылар. Қазіргі заманда бұл ұғымдар ментальды денсаулықты сақтаудың және кәсіби тиімділікті арттырудың маңызды компоненттеріне айналды.

1. Өзін-өзі реттеу ұғымы және оның маңызы

Өзін-өзі реттеу — адамның өз эмоциясын, ойларын және мінез-құлқын мақсатқа сай бағыттап алу қабілеті. Бұл процесс арқылы адам ішкі тепе-теңдігін сақтап, сыртқы жағдайларға бейімделе алады.

Өзін-өзі реттеу жүйесі үш негізгі компоненттен тұрады:

1. **Когнитивтік компонент** – жағдайды түсіну және талдау;
2. **Эмоционалдық компонент** – сезімдерді тану және басқару;
3. **Мінез-құлықтық компонент** – әрекетті жоспарлау және орындау.

Мысалы, дәрігердің күрделі клиникалық жағдайда сабыр сақтап, дұрыс шешім қабылдауы – өзін-өзі реттеу дағдысының көрінісі.

2. Эмоционалдық интеллекттің (ЭИ) түсінігі

Эмоционалдық интеллект — бұл өз эмоциясын және басқа адамдардың эмоциясын тану, түсіну және оларды тиімді басқару қабілеті.

Дэниел Гоулман моделі бойынша ЭИ құрылымы:

1. **Өзін-өзі тану** – өз эмоцияларын түсіну және сезіну;

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		57/11()
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		21 беттің 12беті

2. **Өзін-өзі реттеу** – эмоцияларды басқару, импульсивтілікті тежеу;
3. **Ішкі мотивация** – мақсатқа жетуге бағытталған ішкі ынта;
4. **Эмпатия** – басқа адамдардың сезімін түсіну қабілеті;
5. **Әлеуметтік дағдылар** – тиімді қарым-қатынас орнату және топта жұмыс істеу.

3. Эмоционалдық интеллект пен ментальды денсаулық байланысы

ЭИ деңгейі жоғары адамдар:

- күйзеліс жағдайында өзін тез қалыпқа келтіреді;
- қалыңдыстарды сындарлы түрде шешеді;
- кәсіби және жеке өмірде қанағаттану деңгейі жоғары;
- депрессия мен мазасыздық бұзылыстарына азырақ бейім келеді.

Керісінше, ЭИ төмен адамдар эмоциясын тежей алмай, стресске жиі ұшырайды, нәтижесінде соматикалық және психикалық бұзылыстар пайда болуы мүмкін.

4. Өзін-өзі реттеу стратегиялары

- **Тыныс алу жаттығулары** – вегетативтік жүйке жүйесін тыныштандырады;
- **Позитивті ойлау** – когнитивтік қайта құрылымдау арқылы стресс факторларын жеңіл қабылдау;
- **Эмоцияны білдіру** – ашуды, қорқынышты немесе уайымды сау арнада шығару (жазу, әңгімелеу, өнер арқылы);
- **Мақсат қою және жоспарлау** – өмірге мағыналылық енгізу, мотивацияны сақтау;
- **Медитация мен mindfulness практикасы** – назарды «қазіргі сәтке» бағыттау арқылы мазасыздықты төмендету.

5. Медициналық қызметкерлер үшін маңызы

Медицина саласында эмоциялық интеллект пен өзін-өзі реттеу өте маңызды, себебі:

- пациенттермен эмпатиялық қарым-қатынас орнатуға көмектеседі;
- эмоциялық қажудың алдын алады;
- кәсіби шешім қабылдауда сабырлылық пен жауапкершілікті арттырады;
- ұжымдағы психологиялық климатты жақсартады.

6. ЭИ және өзін-өзі реттеуді дамыту тәсілдері

- Күнделікті рефлексия (өз сезімін жазып, талдау);
- Белсенді тыңдау және эмпатия дағдыларын жаттықтыру;
- Кері байланыс алуға және беруге үйрену;
- Коммуникативтік тренингтер мен психологиялық коучингтерге қатысу;
- Эмоцияларды «жақсы» және «жаман» деп бөлмей, оларды түсіну және қабылдау.

Қорытынды

Өзін-өзі реттеу және эмоционалдық интеллект – психикалық денсаулықтың, кәсіби табыстың және тұлғалық жетілуінің іргетасы. Бұл дағдыларды дамыту арқылы адам стресске қарсы тұрып, эмоционалдық тұрақтылық пен ішкі үйлесімге қол жеткізеді.

4. Иллюстрациялық материал: Презентация

5. Әдебиет: Н 2,9.

6.Бақылау сұрақтары:

1. Өзін-өзі реттеу ұғымына анықтама беріңіз.
2. Эмоционалдық интеллекттің негізгі компоненттерін атаңыз.
3. ЭИ мен ментальды денсаулық арасындағы байланыс неде?
4. Өзін-өзі реттеу стратегияларының мысалдарын келтіріңіз.
5. Медицина қызметкері үшін эмоционалдық интеллект неге маңызды?

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		57/11()
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		21 беттің 13беті

Дәріс №7

1. Тақырыбы: Суицидтік мінез-құлықтың психологиялық ерекшеліктері және алдын алу стратегиялары.

2. Мақсаты: Студенттерге суицидтік мінез-құлықтың психологиялық ерекшеліктерін түсіндіру.

3. Дәріс тезистері:
Кіріспе

Суицидтік мінез-құлық — адамның өз өмірін саналы түрде тоқтатуға бағытталған ойлары мен әрекеттерінің жиынтығы. Бұл құбылыс көп жағдайда психологиялық дағдарыс, өмір мәнінің жоғалуы, жалғыздық сезімі және күйзелістің нәтижесінде туындайды. Суицид мәселесі — жеке адамның ғана емес, қоғамның да маңызды әлеуметтік-психологиялық проблемасы.

1. Суицидтік мінез-құлық ұғымы және түрлері

Суицидтік мінез-құлық адамның ішкі эмоционалды қақтығыстарын шешудің деструктивті тәсілі болып табылады.

Негізгі түрлері:

- 1. Суицидтік ойлар** – өмірден кету туралы ойлар мен фантазиялар;
- 2. Суицидтік ниет** – нақты жоспардың пайда болуы;
- 3. Суицидтік әрекет** – өзін-өзі өлтіруге бағытталған нақты іс-әрекет;
- 4. Аяқталған суицид** – өліммен аяқталған жағдай.

2. Психологиялық ерекшеліктері

Суицидтік мінез-құлық көбіне келесі психологиялық ерекшеліктермен сипатталады:

- Терең **үмітсіздік** және **өмірдің мәнін жоғалту** сезімі;
- **Эмоциялық ауыртпалық** және жалғыздық;
- **Өзін-өзі кінәлау**, төмен өзін-өзі бағалау;
- **Импульсивтілік** пен **фрустрация** (мақсатқа жете алмаудан туған ашу);
- **Қоршаған ортамен байланыстың әлсіреуі**, оқшаулану;
- **Депрессивті белгілер**: ұйқы, тәбет, көңіл-күй бұзылысы.

3. Суицидтік мінез-құлықтың себептері

Суицид көпфакторлы құбылыс, оған биологиялық, психологиялық және әлеуметтік себептер әсер етеді.

Биологиялық факторлар:

- Серотонин мен норадреналин деңгейінің төмендеуі;
- Генетикалық бейімділік;
- Психикалық бұзылыстар (депрессия, биполярлық бұзылыс, шизофрения).

Психологиялық факторлар:

- Эмоционалдық тұрақсыздық;
- Өмірлік дағдарыстарға төтеп бере алмау;
- Өзін-өзі реттеу және стресс-менеджменттің жеткіліксіздігі.

Әлеуметтік факторлар:

- Отбасындағы конфликтілер;
- Әлеуметтік қолдаудың болмауы;
- Оқу, жұмыс, қаржы мәселелері;
- Мәдени және діни факторлардың әлсіреуі.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		57/110 21 беттің 14беті

4. Суицидтік қауіптіліктің ерте белгілері

- «Өмірдің мәні жоқ» деген сөздер айту;
 - Әдеттен тыс тыныштық немесе мінездің өзгеруі;
 - Жеке заттарын тарату, қоштасу белгілері;
 - Өлім, өлімнен кейінгі өмір тақырыбына жиі қызығушылық;
 - Ұйқы мен тәбеттің бұзылуы, оқшаулану.
- Ерте кезеңде осы белгілерді байқау — алдын алудың негізгі шарты.

5. Алдын алу стратегиялары

Жеке деңгейде:

- Психологиялық сауаттылық пен эмоционалды интеллектті дамыту;
- Стресске қарсы тұру мен өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру;
- Қиындықтарды ашық айту, көмек сұрауға дайын болу;
- Психологпен, психотерапевтпен уақытылы байланысу.

Білім беру ұйымы деңгейінде:

- Психологиялық қызметтің белсенді жұмысы;
- Психопрофилактикалық әңгімелер, тренингтер өткізу;
- Эмпатия мен қолдау мәдениетін дамыту;
- Топтағы өзара көмек және бақылау жүйесін қалыптастыру.

Қоғамдық деңгейде:

- Суицидке қатысты стигманы азайту;
- Халық арасында психикалық денсаулық мәдениетін көтеру;
- Әлеуметтік қолдау желілерін кеңейту (жедел желілер, сенім телефондары).

6. Көмек көрсету принциптері

- **Тындау және түсіну:** адамды бағаламай, жылы қабылдау;
- **Қауіп деңгейін анықтау:** нақты жоспар, құрал бар-жоғын білу;
- **Қолдау көрсету:** қауіпсіз орта қалыптастыру;
- **Мамандарға бағыттау:** психиатр, психолог, психотерапевт көмегіне жіберу;
- **Жедел шаралар:** қауіпті жағдайда полиция немесе жедел жәрдем шақыру.

Қорытынды

Суицидтік мінез-құлық – күрделі, бірақ алдын алуға болатын психологиялық және әлеуметтік мәселе. Уақтылы психологиялық көмек көрсету, түсіністік пен эмпатия таныту, ментальды денсаулықты нығайту арқылы суицидтің алдын алуға болады.

4. Иллюстрациялық материал: Презентация

5. Әдебиет: Н 9,12.

6.Бақылау сұрақтары:

1. Суицидтік мінез-құлықтың негізгі түрлерін атаңыз.
2. Суицидтік қауіптіліктің психологиялық белгілерін сипаттаңыз.
3. Суицидтің негізгі себептерін атаңыз.
4. Алдын алу стратегиялары қандай деңгейлерде жүргізіледі?
5. Суицидтік жағдайларда көмек көрсетудің негізгі принциптері қандай?

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		57/11()
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		21 беттің 15беті

Дәріс №8

1. Тақырыбы: Медициналық қызметкерлердің ментальды денсаулығы: кәсіби стрессорлар мен coping-механизмдер.

2. Мақсаты: Студенттерге кәсіби стрессорлар мен coping-механизмдер ерекшеліктерін үйрету.

3. Дәріс тезистері:

Кіріспе

Медицина саласы — жоғары эмоционалдық және интеллектуалдық жүктемені қажет ететін кәсіби орта. Медициналық қызметкерлер үнемі ауыр науқастармен, адам өлімімен, жоғары жауапкершілікпен және уақыт тапшылығымен бетпе-бет келеді. Бұл жағдайлар олардың ментальды денсаулығына теріс әсер етуі мүмкін. Сондықтан кәсіби стрессорларды тану және тиімді coping-механизмдерді (бейімделу стратегияларын) дамыту — медицина қызметкерлерінің психологиялық саулығын сақтау үшін маңызды.

1. Медициналық қызметкерлердің ментальды денсаулығының мәні

Ментальды денсаулық – адамның өз эмоциясын, ойларын және мінез-құлқын басқару қабілеті, кәсіби және жеке өмірдегі тиімді әрекет ету мүмкіндігі.

Медициналық салада ол келесі қасиеттерді қамтиды:

- психикалық тұрақтылық;
- кәсіби мотивация мен эмпатияны сақтау;
- күйзеліс жағдайында сабырлық таныту;
- жұмыс пен жеке өмір арасындағы теңгерімді сақтау.

2. Медициналық қызметкерлерге тән кәсіби стрессорлар

Кәсіби стрессорлар – қызмет барысында жиі кездесетін психоэмоциялық кернеу тудыратын факторлар.

Физиологиялық стрессорлар:

- түнгі ауысымдар, ұйқы режимінің бұзылуы;
- ұзақ уақыт физикалық жүктеме, шаршау;
- шу, жарық, иіс сияқты өндірістік факторлар.

Психологиялық стрессорлар:

- ауыр науқастармен және өлім жағдайларымен жиі жұмыс істеу;
- жауапкершілік пен шешім қабылдау қысымы;
- агрессивті немесе қиын пациенттер;
- кәсіби қателікке деген қорқыныш;
- моральдық және эмоциялық қажу.

Әлеуметтік стрессорлар:

- уақыт тапшылығы;
- ұжым ішіндегі конфликтілер;
- басшылық тарапынан қысым немесе бағаланбау сезімі;
- төмен жалақы мен қоғам тарапынан жеткіліксіз құрмет.

3. Кәсіби стресс пен оның салдары

Ұзақ мерзімді стресс келесі психофизиологиялық бұзылыстарға әкелуі мүмкін:

- **эмоционалдық қажу** (burnout-синдром);
- **депрессия және мазасыздық бұзылыстары;**
- **психосоматикалық аурулар** (жүрек-қан тамыр, асқазан-ішек, эндокриндік);
- **жұмысқа қанағаттанудың төмендеуі** және мотивацияның жоғалуы;
- **тәуелділік мінез-құлық** (алкоголь, темекі, т.б.).

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		57/11()
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		21 беттің 16беті

4. Coping-механизмдер ұғымы

Coping (ағылш. *to cope* — жеңу, қарсы тұру) — бұл адамның стресс жағдайында бейімделу және күресу тәсілдері.

Coping түрлері:

1. **Проблемаға бағытталған coping** – мәселенің себебін шешуге тырысу (мысалы, жоспарлау, көмек сұрау, уақытты дұрыс бөлу).
2. **Эмоцияға бағытталған coping** – ішкі күйзелісті азайту (мысалы, релаксация, позитивті ойлау, медитация).
3. **Әлеуметтік coping** – әлеуметтік қолдау іздеу (әріптестермен, отбасымен, психологпен сөйлесу).

5. Тиімді coping стратегиялары

Медициналық қызметкерлер үшін келесі әдістер тиімді:

- **Стресс-менеджмент жаттығулары:** тыныс алу, релаксация, йога, mindfulness;
- **Уақытты тиімді басқару:** басымдық қою, демалысты жоспарлау;
- **Эмоцияны ашық білдіру:** әріптестермен немесе мамандармен бөлісу;
- **Кәсіби шекара орнату:** жұмысты жеке өмірден бөлу;
- **Коучинг және психологиялық тренингтерге қатысу;**
- **Физикалық белсенділік және дұрыс тамақтану.**

6. Burnout-синдромның алдын алу жолдары

- Жұмыс көлемі мен демалыстың теңгерімін сақтау;
- Психологиялық қолдау топтарына қатысу;
- Кәсіби жетістік пен позитивті тәжірибені талдау;
- Өзін-өзі марапаттау, мотивацияны сақтау;
- Қажет болғанда психотерапиялық көмек алу.

Қорытынды

Медициналық қызметкерлердің ментальды денсаулығы — сапалы медициналық көмектің кепілі. Кәсіби стрессорларды ерте анықтап, тиімді coping-механизмдерді қолдану арқылы эмоционалдық тепе-теңдікті сақтау және кәсіби қажудың алдын алу мүмкін болады.

4. Иллюстрациялық материал: Презентация

5. Әдебиет: Н 11,13.

6.Бакылау сұрақтары:

1. Медициналық қызметкердің ментальды денсаулығы дегеніміз не?
2. Кәсіби стрессорлардың негізгі түрлерін атаңыз.
3. Кәсіби стресс пен burnout-синдромның айырмашылығы неде?
4. Coping-механизм ұғымын түсіндіріңіз.
5. Медициналық қызметкерлер үшін тиімді coping стратегияларын атаңыз.

Дәріс №9

1. **Тақырыбы:** Ментальды денсаулықты сақтау және нығайтудағы психогигиеналық тәсілдер.

2. **Мақсаты:** Студенттерге менталды денсаулықты нығайтуды үйрету..

3. **Дәріс тезистері:**

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		57/11()
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		21 беттің 17беті

Кіріспе

Ментальды денсаулық – адамның ойлау, эмоциялық және мінез-құлықтық тепе-теңдігін сақтап, өмірлік қиындықтарға бейімделе алу қабілеті. Оны сақтау мен нығайту – психогигиенаның негізгі мақсаты. Психогигиена адамның психикалық саулығын қамтамасыз етуге бағытталған білім мен тәжірибе жүйесін қамтиды. Ол стресс пен күйзелістің алдын алуға, тұлғалық үйлесімділік пен өмір сапасын арттыруға мүмкіндік береді.

1. Психогигиена ұғымы және оның мақсаттары

Психогигиена – адамның психикалық саулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған ғылыми және практикалық шаралар жиынтығы.

Негізгі мақсаттары:

- психикалық бұзылыстардың алдын алу;
- эмоциялық тұрақтылықты қалыптастыру;
- тұлғаның өзін-өзі реттеу қабілетін арттыру;
- әлеуметтік және кәсіби бейімделуді қамтамасыз ету.

Психогигиена бағыттары:

1. **Жеке психогигиена** – жеке тұлғаның ішкі ресурстарын сақтау, өзін-өзі дамыту.
2. **Отбасылық психогигиена** – отбасы ішіндегі өзара қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыру.
3. **Кәсіби психогигиена** – жұмыс орнындағы психологиялық жайлылық пен эмоционалдық тұрақтылықты сақтау.
4. **Білім беру психогигиенасы** – студенттер мен оқушылардың оқу процесіндегі психологиялық саулығын қолдау.

2. Ментальды денсаулыққа әсер ететін факторлар

Позитивті факторлар:

- қолайлы әлеуметтік орта, эмоционалды қолдау;
- өмірлік мақсат пен құндылықтардың айқындығы;
- физикалық белсенділік және дұрыс тамақтану;
- позитивті ойлау мен оптимизм;
- тұрақты ұйқы мен демалыс режимі.

Негативті факторлар:

- созылмалы стресс және эмоциялық қажу;
- жалғыздық, әлеуметтік оқшаулану;
- ақпараттық шамадан тыс жүктеме;
- кәсіби күйзеліс;
- психоактивті заттарды қолдану.

3. Психогигиеналық тәсілдердің негізгі бағыттары

1. Өзін-өзі реттеу тәсілдері

- тыныс алу жаттығулары, релаксация, медитация;
- позитивті ойлау, аффирмациялар;
- эмоцияны тану және басқару дағдылары.

2. Күн тәртібі мен өмір салтын ұйымдастыру

- жеткілікті ұйқы (тәулігіне 7–8 сағат);
- демалыс пен еңбек режимінің теңгерімі;
- дұрыс тамақтану және физикалық белсенділік;
- цифрлық гигиена (гаджеттерді шамадан тыс қолданбау).

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		57/11()
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		21 беттің 18беті

3. Әлеуметтік және эмоциялық қолдау

- достармен, туыстармен қарым-қатынасты сақтау;
- эмпатия мен өзара көмек дағдыларын дамыту;
- ұжымда жағымды психологиялық климат қалыптастыру.

4. Кәсіби психогигиена

- жұмыс пен жеке өмір арасындағы шекараны сақтау;
- стресс-менеджмент әдістерін қолдану;
- кәсіби жетістік пен өзін-өзі бағалауды нығайту.

4. Психогигиеналық дағдыларды қалыптастыру жолдары

- **Психологиялық білім алу** – эмоция, стресс, тұлғалық даму туралы ақпараттану;
- **Өзін-өзі тану** – жеке ерекшеліктер мен шектеулерді түсіну;
- **Максат қою және жоспарлау** – өмірге құрылым енгізу;
- **Когнитивтік қайта құру** – теріс ойларды оң арнаға бұру;
- **Қажет кезде көмек сұрау** – психолог, психиатр, кеңесші мамандарға жүгіну.

5. Медициналық қызметкерлер мен студенттер үшін маңызы

Медицина және білім саласында психогигиеналық тәсілдерді қолдану:

- кәсіби күйзелісті азайтады;
- эмоционалдық қажудың алдын алады;
- жұмыс тиімділігін және мотивацияны арттырады;
- пациенттер мен әріптестермен қарым-қатынасты жақсартады;
- жалпы өмір сапасын көтереді.

Қорытынды

Ментальды денсаулықты сақтау – үздіксіз процесс. Психогигиеналық тәсілдерді күнделікті өмірге енгізу арқылы адам өз эмоцияларын тиімді басқарып, күйзеліс факторларына төзімді бола алады. Бұл тек психикалық саулықты ғана емес, физикалық және әлеуметтік саулықты да қамтамасыз етеді.

4. Иллюстрациялық материал: Презентация

5. Әдебиет: Н 8,12.

6.Бақылау сұрақтары:

1. Психогигиена ұғымына анықтама беріңіз.
2. Ментальды денсаулыққа әсер ететін позитивті және негативті факторларды атаңыз.
3. Психогигиеналық тәсілдердің негізгі бағыттары қандай?
4. Өзін-өзі реттеу мен әлеуметтік қолдаудың рөлі неде?
5. Медициналық қызметкерлер үшін психогигиена неге маңызды?

Дәріс №10

1. Тақырыбы: Қоғамдық ментальды денсаулық: психикалық бұзылыстардың стигматизациясын азайту және психоәлеуметтік қолдау.

2. Максаты: Студенттерге психикалық бұзылыстардың стигматизациясын азайтуды және психоәлеуметтік қолдауды үйрету.

3. Дәріс тезистері:

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		57/11()
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		21 беттің 19беті

Кіріспе

Қоғамдық ментальды денсаулық — бұл қоғам мүшелерінің психологиялық амандығы мен әлеуметтік бейімделу деңгейін сипаттайтын маңызды көрсеткіш. Қазіргі кезде психикалық бұзылыстардың кең таралуы мен оларға деген қоғамның теріс көзқарасы (стигма) ментальды денсаулық жүйесін жетілдірудің өзекті мәселелерінің бірі болып табылады.

1. Қоғамдық ментальды денсаулық ұғымы

Қоғамдық ментальды денсаулық — бұл халықтың жалпы психикалық саулығын сипаттайтын ұғым. Ол жеке адамның психологиялық жағдайымен қатар, әлеуметтік қолдау, мәдени құндылықтар мен қоғамның толеранттылық деңгейімен де тығыз байланысты.

Мақсаты:

- қоғамда психикалық денсаулықты қорғау мәдениетін қалыптастыру;
- психикалық бұзылыстарға қатысты теріс көзқарасты азайту;
- ерте диагностика және психоәлеуметтік қолдауды дамыту.

2. Стигматизация және оның түрлері

Стигматизация – психикалық ауытқулары бар адамдарға қоғам тарапынан бағытталған кемсіту, теріс көзқарас немесе дискриминация.

Негізгі түрлері:

1. **Қоғамдық стигма** – бұқараның психикалық ауруларға деген жағымсыз көзқарасы (мысалы: «психикалық ауру адам қауіпті» деген стереотип).
2. **Өзіндік стигма** – науқастың өз диагнозын қабылдамауы, ұялуы, қоғамнан оқшаулануы.
3. **Кәсіби стигма** – медицина қызметкерлерінің де психикалық ауруларға бейтарап емес көзқарас танытуы.

Салдары:

- емдеуден бас тарту;
- әлеуметтік оқшаулану;
- өзін-өзі төмен бағалау және депрессия;
- еңбекке қабілеттіліктің төмендеуі.

3. Стигматизацияны азайту стратегиялары

1. Қоғамдық білім беру және ақпараттық науқандар

- психикалық денсаулық туралы дұрыс түсінік қалыптастыру;
- БАҚ арқылы позитивті мысалдар тарату;
- мектептер мен ЖОО-ларда психоағарту жұмыстарын ұйымдастыру.

2. Кәсіби дайындық пен этикалық мәдениет

- медицина және әлеуметтік қызметкерлерді стигмаға қарсы тренингтерден өткізу;
- пациентке эмпатиялық және адамгершілік тұрғыдан қарауды дамыту.

3. Психоәлеуметтік қолдау қызметтері

- психологиялық кеңес беру, топтық терапия, қолдау топтарын құру;
- жұмыспен қамту, білім алу мүмкіндіктерін кеңейту;
- отбасыларға психологиялық көмек көрсету.

4. Заңнамалық және институционалдық шаралар

- психикалық аурулармен ауыратын азаматтардың құқықтарын қорғау;
- инклюзивті әлеуметтік саясатты дамыту;
- психиатриялық көмек жүйесін қоғаммен біріктіру.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		57/11()
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		21 беттің 20беті

4. Психоәлеуметтік қолдаудың маңызы

Психоәлеуметтік қолдау – психикалық денсаулықты сақтаудағы негізгі буын.

Максаты: адамның қоғамға қайта бейімделуіне, өз өмірін бақылауға және әлеуметтік қарым-қатынастарын қалпына келтіруге көмектесу.

Негізгі бағыттары:

- психологиялық кеңес беру және терапия;
- әлеуметтік қызмет көрсету;
- отбасылық кеңес беру;
- қолдау топтары мен тәлімгерлік жүйелер.

Психоәлеуметтік қолдау тиімділігі:

- суицид пен рецидивтің алдын алады;
- емнің тиімділігін арттырады;
- пациенттің өмір сапасын жақсартады.

5. Қоғамдық деңгейдегі қолдау механизмдері

- **Мектеп және ЖОО бағдарламалары** – ментальды денсаулық сабағын енгізу;
- **Жұмыс орындары** – қызметкерлерге арналған психологиялық көмек қызметтері;
- **Денсаулық сақтау жүйесі** – алғашқы буында психикалық денсаулық скринингін жүргізу;
- **Қоғамдық ұйымдар** – ақпараттық және қолдау жобалары.

Қорытынды

Қоғамдық ментальды денсаулықты нығайту – тек медициналық емес, әлеуметтік және мәдени процесс. Стигматизацияны азайту мен психоәлеуметтік қолдау жүйесін дамыту арқылы психикалық бұзылысы бар адамдардың өмір сапасын жақсартып, қоғамда толеранттылық пен өзара құрмет мәдениетін қалыптастыруға болады.

4. Иллюстрациялық материал: Презентация

5. Әдебиет:

1. Қожанова, А. Р. ОҚО тұрғындарының психикалық денсаулығын сақтаудағы медициналық әлеуметтік приоритеттері [Электронный ресурс] : дис. ... магистр акад. дәрежесін алу / А. Р. Қожанова. - Электрон. текстовые дан. (832Кб). - Шымкент : ОҚМФА, 2015. - 72бет с.
2. Психикалық денсаулық [Электронный ресурс] : студенттерге арналған тәжірибелік сабақтың оқу-әдістемелік құралы / құраст. Д. А. Әділбекова, Б. Т. Тойшиева ; Қазақстан денсаулық сақтау министрлігі; ОҚФА; қалыпты және патологиялық физиология каф. - Электрон. текстовые дан. (380 Мб). - Шымкент : Б. ж., 2009. - 39 бет. эл. опт. диск (CD-ROM).
3. ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУ Гусманова Л.К. , 2020.
4. ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ПЕРСОНАЛДЫ БАСҚАРУ Маукенова А.А., Джампейсова К.К., Нурпейсова Л.С. , 2019.
5. ПСИХОАКТИВТІ ЗАТТАРДЫ ҚОЛДАНУ САЛДАРЫНАН ПАЙДА БОЛАТЫН ПСИХИКАЛЫҚ ЖӘНЕ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ БҰЗЫЛЫСТАРЫ Сыздықова А.Қ., Дүйсенбеков У.Н., Дүйсенбеков Р.У., Сыздықова М.Қ. , 2014.
6. Ослопов, В.Н., Богоявленская, О.В. Общий уход за больными терапевтического профиля : Учебное пособие. . - 4-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 464 с.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы		57/11()
«Менталды денсаулық» пәнінен дәріс кешені		21 беттің 21беті

7. Нурманова, М.Ш. и т.п. Основы сестринского дела: Учебник. / М.Ш. Нурманова, Ж.Т. Матакова Е.Т. Бейскулова. - 2-е издание - Караганда: АҚНУР, 2019. - 250 с.
8. Тель, Л. З. Денсаулықэнциклопедиясы / Л. З. Тель, Е. Д. Дәле - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 688 с.
9. Адилова, Л. М. Мейіргердің манипуляциялық әрекетінің алгоритмдері / Л. М. Адилова - Москва : Литтерра, 2016. - 248 с. Сопина, З. Е. Мамандандырылған медбикелік күтімді ұйымдастыру / жалпы редакциясын басқарған З. Е. Сопина; казак тіліне аударған А. Р. Куспанова, Б. Т. Алпыспаева ; жауапты редакторы С. К. Мұратбекова - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 432 с.
10. Двойников, С. И. Справочник главной медицинской сестры / под ред. С. И. Двойникова - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 320 с.
11. Булешов, М. А. Балалар мен жасөспірімдер өлімінің әлеуметтік-гигиеналық мәселелері / М. А. Булешов, А. М. Туманбаева, Б. А. Омарова // ОҚМФА хабаршысы = Вестник ЮКГФА. - 2015. - №4, Т.3. - С. 169-171.
13. Психоактивтік заттардың тұрғындар психикасы әсері мен әлеуметтік – медициналық шаралардың тиімділігін арттыру мәселелері [Мәтін] / М. Ә. Бөлешов [жәнет.б.] // ОҚМФА хабаршысы = Вестник ЮКГФА. - 2015. - 2(71) :Қосымша 2. - С. 138-139.

6.Бақылау сұрақтары:

1. Қоғамдық ментальды денсаулық дегеніміз не?
2. Стигматизация ұғымына анықтама беріңіз.
3. Стигматизацияның қандай түрлері бар?
4. Стигматизацияны азайту үшін қандай шаралар қолдануға болады?
5. Психоәлеуметтік қолдаудың маңызы неде?
6. Қоғамдық деңгейде ментальды денсаулықты сақтау үшін қандай механизмдер тиімді?