

**Психикалық және психологиялық
денсаулықтың арақатынасы.
Психопатология. Салауатты өмір салты
тұлғаның жетістікке жету негізі ретінде.**



Психологиялық денсаулық

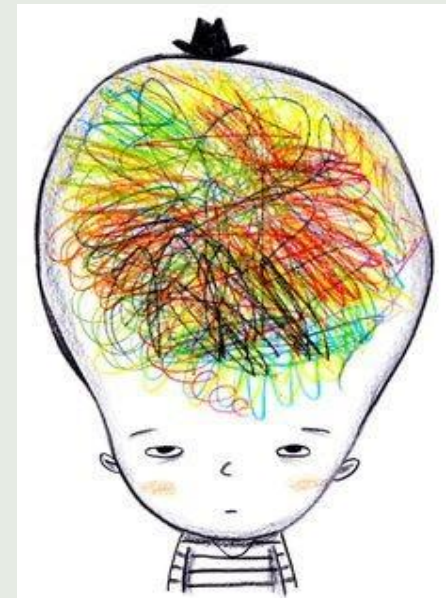
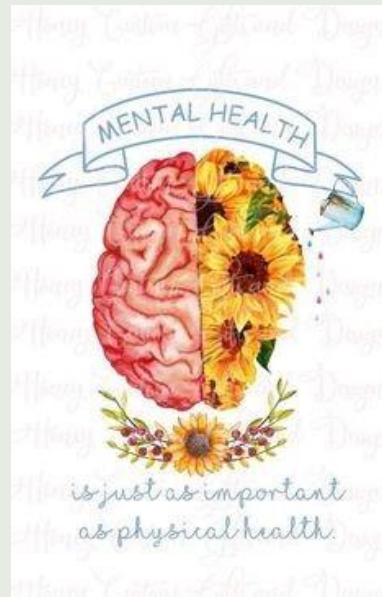
Денсаулық психологиясы - ғылыми және клиникалық психологияның, психоаналитикалық және психосоматикалық медицинаның тереңге жайылған тамыры. Денсаулық психологиясының міндеті - теорияны қолдану, психологиялық денсаулықтың дамуы және физикалық денсаулықты сақтау, системалық позициясын, аурудың ерекше түрін қарастыру.



Адамның психикалық денсаулығын сақтауда есінің өзгеруі, өмірлік денсаулық мотивациясы, өмірлік құндылықтарын дамытуы ескеріледі. Адамның физикалық денсаулығы жалпы денсаулық жағдайын құрайды. Психика - жоғарғы ұйымдастырылған материясын, миын, субъектісі мен объектісінің шындық формасының белсенділігін көрсетеді.



Психикалық денсаулық мінездемелері туралы әдебиеттерде көптеген мысалдар келтірілген. Декарт жан денсаулығын, ал Гельвеций ақыл - ұқсастық пен айырмашылықтың көзі дейді. Ал А.Ф.Лазурскидің айтуы бойынша, тұлғаның денсаулығы - әлеуметтік ортада өз-өзін басқаруына және іс-әрекетін басқара алуына байланысты. Жан денсаулығының басты көзі ол ойын, эмоциясын, моторлық функциясын, өзін-өзі басқара алуында дейді.



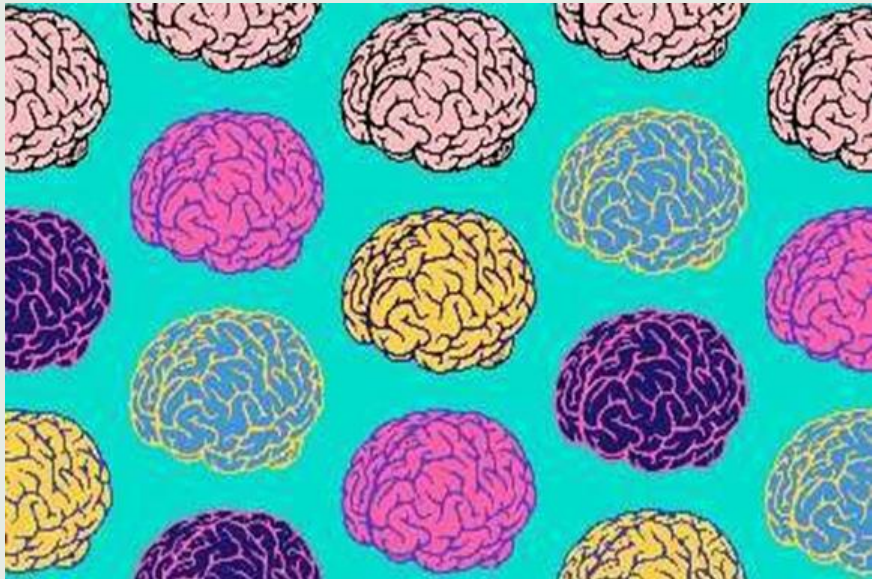
Ғалымдардың тұжырымы бойынша, психикалық ауытқушылықтардың пайда болуы өмірлік жағдайына көп көңіл бөлінуінен болады.

Зерттеулердің көрсеткіші бойынша 48% жұмысшылардың медикопсихикалық қиындықтары бар екені анықталды. Зерттеу нәтижесінде оның 10% -да әлеуметтік-психологиялық дезадаптация құбылысы байқалған. Яғни әлеуметтік ортаға бейімделе алмауы. Оның қиындықтары төмендегі жағдайларға байланысты пайда болып отырған:

- Физикалық денсаулығына байланысты туындаған қиыншылықтар (проблемалар);
- Психикалық ауытқушылығына байланысты, яғни эмоциялық сферасы, көңіл-күйін басқара алмауынан туындайды;
- Қарым-қатынастағы қиыншылықтар;
- Жанұялық жағдайдағы қиыншылықтар;
- Темекі шегуі мен алкогольді қолданғаннан туындаған қиыншылықтар.

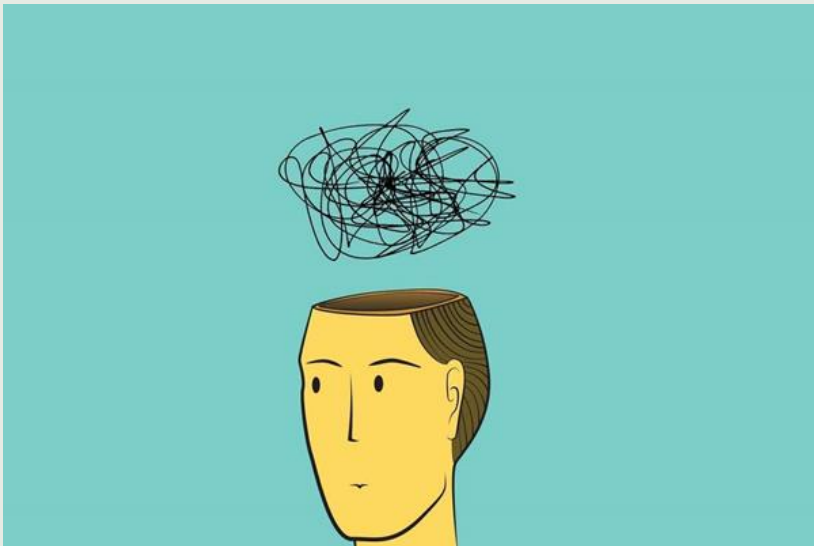


Әр түрлі аурулардың пайда болуына адамның көңіл-күйі, яғни эмоциялық жағдайы әсер етеді. Ол жағымды немесе жағымсыз жағдай болуы мүмкін. Осы арқылы әлеуметтік және биологиялық орны анықталады. Физиологиялық зерттеулерге сүйенсек, адамның көңіл-күйі іс-әрекет Физиологиялық зерттеулерге сүйенсек, адамның көңіл-күйі іс-әрекет реакциясын және өзін-өзі іштей басқара алуына тікелей әсер етеді. Адам ағзасындағы биохимиялық және физиологиялық өзгерістерді реттеп отырады.

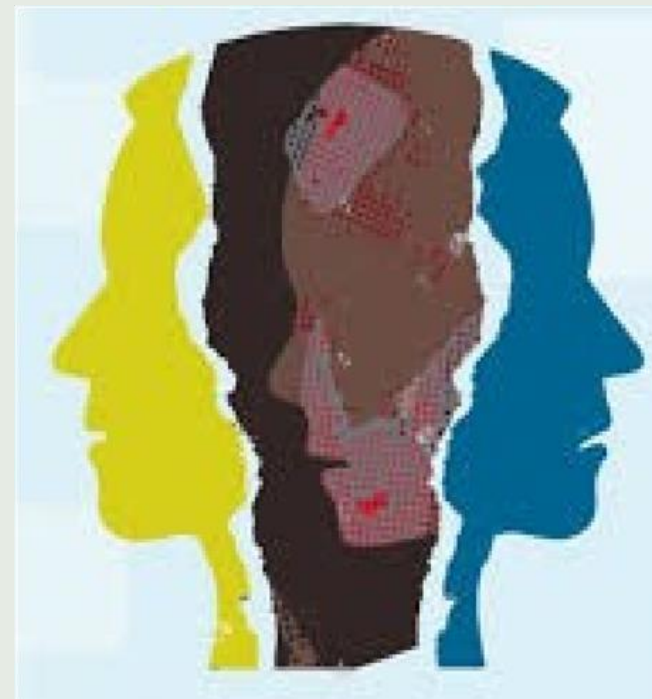
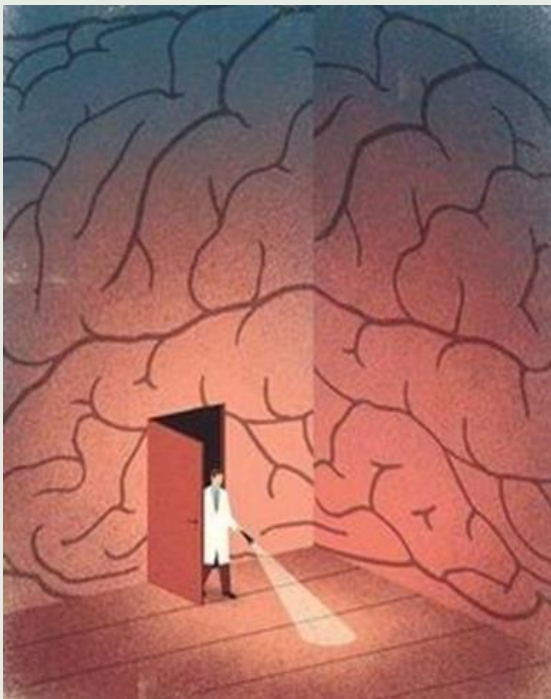


Психикалық денсаулық

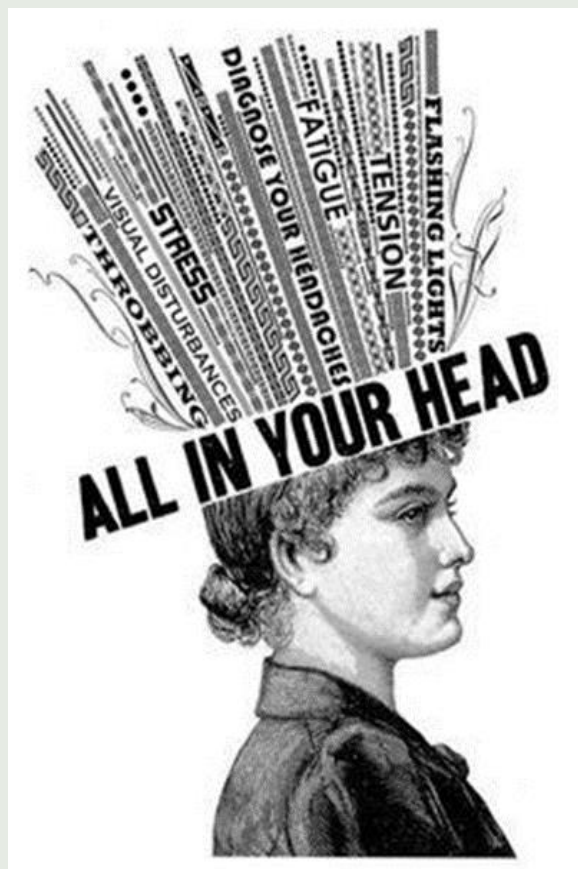
Психикалық денсаулық – индивидтің толыққанды психологиялық жағдайының интегральді сипаттамасы. Психикалық денсаулықтың табиғатын түсіну және оның қолдау тетіктері, оның зақымдалуы мен қайта қалпына келуі тұлға туралы ұғым, оның даму механизмдерімен тығыз байланысты. Психология мен медицина саласында психикалық денсаулық мәселесіне тең қадам қарастырылған. Дәстүрлі медициналық модель психикалық денсаулықты ауру дамуының ықтималдық шамасы ретінде қарастырады.



Қазіргі психологиялық әдебиеттерге талдау жасағанда көптеген зерттеушілер денсаулықтың психологиялық аспектілерін осыған ұқсас терминдерді қолдана отырып қарастырған: “психикалық денсаулық” (Б.С.Братусь), “психологиялық денсаулық” (И.В.Дубровина), “тұлғалық денсаулық” (Л.М.Митина), “рухани денсаулық” (Ю.А.Кореляков), “жанның саулығы” (О.И.Даниленко), және т.б.



Бүкіләлемдік денсаулық қорғау ұйымының пайымдауынша, психика саулығы дегеніміз адам ақыл-ойының, физикалық және эмоционалдық дамуының толыққанды жетіліуіне ықпал етуші күй болып табылады.



Соңғы жылдары әлемнің көптеген елдерінде психикалық денсаулықтың бұзылуы жоғары көрсеткішпен сипатталады. Психикалық аурулардың, тұлға фрустрациясының, мазасызданулардың, стресстердің таралу көрсеткіштерінің өсу тенденциясы, әр түрлі суицидтердің, тұлғаишілік келіспеушіліктердің, тәуелділіктердің (нашақорлық, ішімділік, токсикомания, ойын құмарлық) орын алуы байқалады. Сондай-ақ, әлеуметтік-экономикалық өзгерістер салдарынан халықтың басым көпшілігінде теңелу дағдарысы деген психологиялық феномен қалыптасып қалған болып шықты. Ол өз-өзін сезіну сезімін жоғалтуынан, өзгерген қоғамдағы өзіндік рөліне бейімделе алмауынан (немесе қиналуынан) пайда болады. Бұл жағдай өзгеріп жатқан қоғамдық және экономикалық қатынастар мен тұлғалық мақсаттардың, мінез-құлық стереотиптерінің қайта қалыптасуы қиыншылығы арасындағы талаптардың айырмашылығына байланысты туындайды. Адам денсаулығына оның жасайтын таңдауы тікелей әсер етеді. Денсаулыққа жетелейтін таңдаудың алғы шарты болып өзіндік ішкі дүниесіне, яғни Мен «дауысына» сүйенуі саналады, бұл таңдау жасау барысында оны бөліп алуға, тыңдауға, соған еліктеуге мүмкіндік береді.

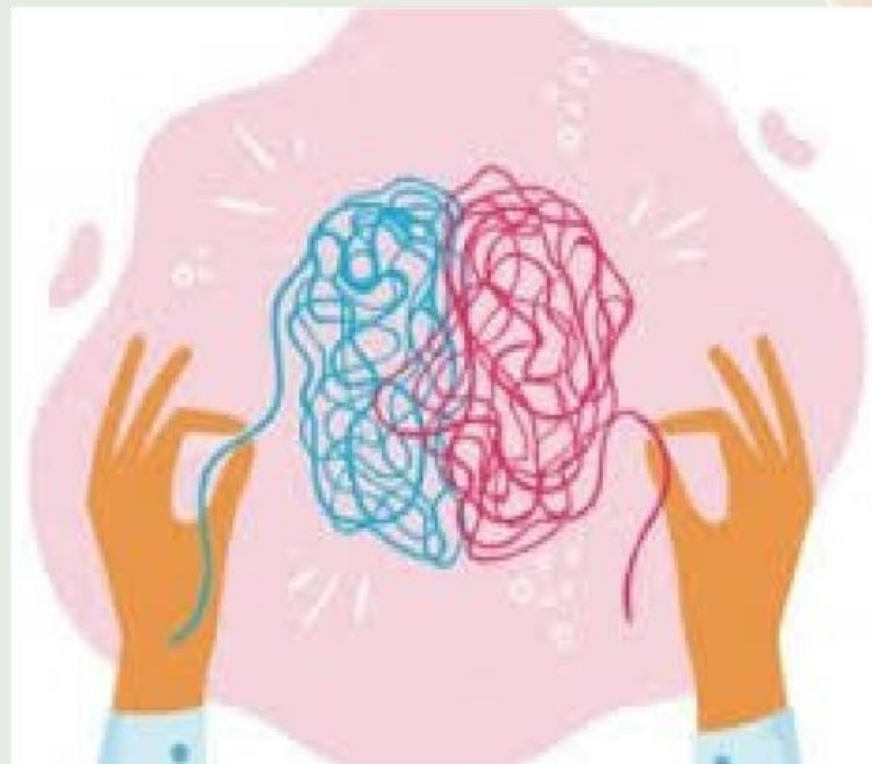


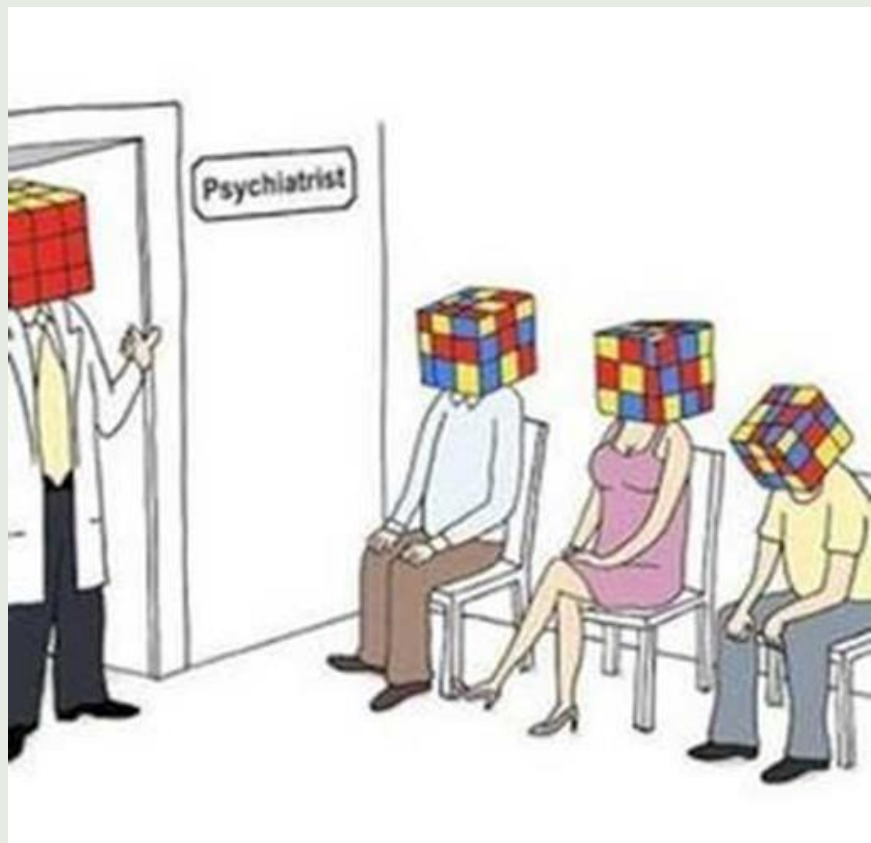
Психопатология

Психопатология - психикалық бұзылуларды медицина мен психология тұрғысынан зерттейтін психиатрия мен клиникалық психологияның бөлімі. Негізгі әдістер - клиникалық байқау және әңгімелесу.



Жалпы психопатология - көптеген психикалық аурулардың негізін, сипаттамасын, психикалық іс-әрекет патологиясының көрінісі мен даму заңдылықтарын, этиология мен патогенездің жалпы сұрақтарын, психопатологиялық процестердің табиғатын, олардың себептерін, олардың себептерін, жіктелу принциптерін, зерттеу және емдеу әдістерін зерттейді.

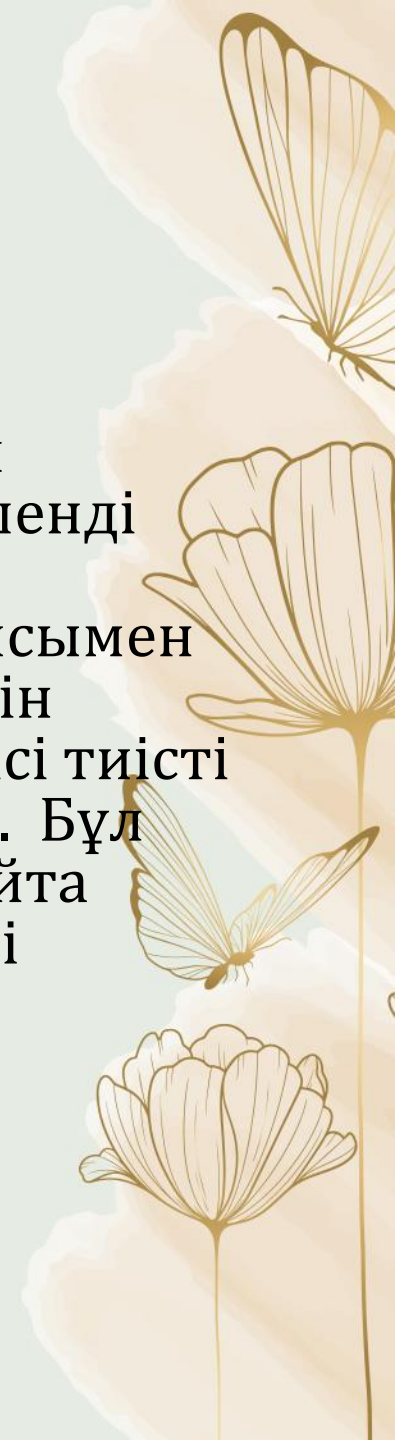




Жеке психопатология - жеке психикалық ауруларды, олардың этиологиясын, патогенезін, клиникасын, даму заңдылықтарын, емдеу және қалпына келтіру әдістерін зерттейді. Патопсихолингвистика шеңберінде белгілі бір психикалық ауруларға арналған сөйлеу зерттеледі.



Психопатология медициналық пән бола отырып, тарихи тұрғыдан клиникалық әдіске негізделген және аурудың белгілерін, оның феноменологиясын анықтауға бағытталған. Жалпы психопатология шеңберінде психикалық бұзылыстың әр түрлі құбылыстарының кешенді жүйеленуі жасалды. Психопатологиялық диагностиканың мәні осы құбылыстардың агрегаттарының аурулардың сәйкес классификациясымен анықталған нақты нозологиялық бірліктермен корреляциясына дейін азаяды. Осылайша, белгілі бір пациентте жазылған мінез-құлық үлгісі тиісті нұсқаулықта, мысалы, ICD-10-да сипатталған үлгісімен сәйкес келеді. Бұл жағдайда нақты байқалған психикалық құбылыстар азаяды және қайта жасалады, психикалық бұзылыстардың мәні мен механизмдерінің өзі назардан тыс қалады.



Салауатты өмір салты тұлғаның жетістікке жету негізі ретінде.

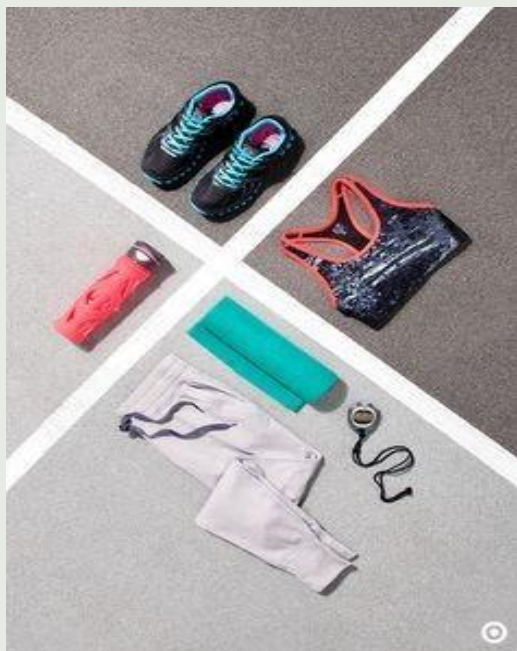
Салауатты өмір салты (СӨС) — бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Өмір Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55%-ға салауатты өмір салтына тәуелді болады екен. Бұдан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екендігі айқын.



Денсаулық – адамның ең қасиетті де құнды, қайталанбас, жоғалса қайта орнына қиындықпен келетін, орны толмас асыл қазынасы. Біз осы жаңа ғасырдан күтер үмітіміз көп. Сондай-ақ қазіргі заманда адам ағзасына тиер залалы да жетерлік. Тірі ағзаға тиер экологиялық үш фактордың әсері осы таңда айтпаса да көзге шыққан сүйелдей болып көрініп тұрғаны анық.



Адамның болашағы оның денсаулығына байланысты. Оқу, білім алу, үйрену немесе біреуді үйрету үшін адамға мықты денсаулық керек. Жеке тұлғаның денсаулығын сақтауға деген құндылық бағдары әрдайым әртүрлі жағдайларда өзінің ойлары мен іс-әрекеттерін денсаулығын сақтауға бағыттай алуы. Оқушылардың дені сау болу үшін ұстаздар оған жақсы дәстүрлер мен әдеттерді сіңіріп, салауатты өмір салтын сақтаудың қажеттілігі мен оны іске асырудың жолдарын үйретуі қажет.



Салауатты өмір салтын дұрыс қалыптастыра алмау (режимнің дұрыс сақталмауы, қимыл-қозғалыстың аз болуы, дұрыс тамақтанбау, жағымсыз жағдайлардың көп болуы, зиянды әдеттерге үйір болуы) қоғамымыздағы келеңсіз жағдайлардың таралуының басты факторы.



Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім-жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткіге құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық кеңінен етек алуда. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша, халық денсаулығының 49-50 пайызы өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 пайызы қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты деп көрсетілген.



Әдемі болғысы келмейтін адам жоқ шығар. Денсаулық пен әдемілік – осы екі ұғым бір-бірімен үздіксіз байланысты. Денсаулықты елемей әдеміліктің қамын ойлаған дұрыс емес. Себебі әдемілік жиі жақсы денсаулықтың нәтижесі болып табылады. Сондықтан, егер сіз әдемілігіңіздің қамын ойлайтын болсаңыз, онда салауатты өмір салтын жүргізу керек. Адамдар өз денсаулығы туралы жанына батқан кезде ғана ойлай бастайды, оны өмірлік тәжірибе көрсетеді және бұған әр адамның өзіндік дәлелі бар. Қалыптасқан жағдайлар жиі адамды өз бетімен емделу жолдарын іздеуге немесе өз жақындарына үйде көмек көрсетуге мәжбүр етеді. Ал бұл аурулардың алдын біршама ерте алуға болады және ол үшін қандай да бір керемет күш қажет емес. Бар болғаны салауатты өмір салтын жүргізу керек.

