

ЖАС ӨСПІРІМДЕРДІ Ң ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫ



КУРСТЫҢ ҚҰРЫЛЫМЫ

пересмотреть
данный слайд по результатам ревизии и дополнения
клин случаями

1 - КҮН

- Жасөспірімдердің психикалық денсаулығы
- Жасөспірімдердің суицидалдық мінез-құлқы
- Суицидтің қауіп-қатер факторлары
- Суицидтің қорғаушы факторлары
- Жобаға шолу

2 - КҮН

- Алдыңғы сабақты бекіту
- “Жоғары қауіп-қатер” тобын анықтау
- Жартылай құрылымдалған сұхбат жүргізу
- Бағдарламаны ата-аналарға ұсыну және ақпараттық келісімін алу
- «Жасөспірімдердің хабардарлығын арттыру бағдарламасы»

3 - КҮН

- Алдыңғы сабақты бекіту
- «Суицид вахтерларын» оқыту
- Клиникалық жағдаяттарды талдау
- Сұрақтар мен талқылаулар



ЖАСӨСПІРІМДІК КЕЗЕҢ

- Балалық шақтан кейін басталатын және жыныстық жетілуге дейін жалғасатын, 10 жастан бастап 19 жас аралығындағы, адамның есею және даму кезеңі
- Ол бүкіл өмір бойындағы ең маңызды ауысу кезеңдерінің бірі болып саналады
- Бұл кезең білімдер мен дағдыларды кеңейтіп, сондай-ақ эмоциялар мен өзара қарым-қатынастарды басқаруды үйреніп, жастық кезеңмен рақаттанып, ересек адамның рөлін қабылдау үшін маңызды болатын қасиеттер мен қабілеттерге ие болу үшін қажетті уақыт

ЖАСӨСПІРІМДІК КЕЗЕҢНІҢ НЕГІЗГІ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МІНДЕТТЕРІ ҚАНДАЙ?



- **Ерекшелену**: тұлға болып дамып, тәуелсіздікке ұмтылады

- **Бейімделу**: лайықты серіктес достар тауып, қатарластарының мойындағанын қалайды



- **Сәйкестену**: өзіне деген сенімділікті дамытып, алға қойған мақсаттарға қол жеткізу тәсілдерін табады

- **Бекіту**: белгілі-бір мақсаттарға, қызмет түрлеріне және сенімдерге қол жеткізу үшін жауапкершілік алу





Жасөспірімдік кезең және қауіпті мінез-құлық стильдері

Байқаусызда жасалған
жарақаттар мен
зорлыққа ықпал ететін
мінез-құлық стильдері

Темекі шегу

Алкогольді және басқа
есірткілерді қолдану

Қалаусыз жүктіліктің және
жыныстық қатынас
арқылы берілетін
аурулардың туындауына
ықпал ететін сексуалдық
мінез-құлық

Дұрыс тамақтанбау

Физикалық әрекетсіздік

Мұндай мінез-құлық стилдері, әдетте, бір-бірімен байланысты болады, ол балалық және жасөспірімдік шақта пайда болып, үлкейген жаста күшейе түседі. (Балалардың қауіпті мінез-құлықтарына шолу – Америка Құрама Штаттары, 2013)



ЖАСӨСПІРІМДЕРДЕГІ ПСИХИКАЛЫҚ БҰЗЫЛУЛАР

- Бүкіл әлемдегі балалар мен жасөспірімдердің **10-20%** психикалық бұзылуларға шалдыққыш
- Барлық психикалық бұзылулардың жартысы 14 жаста, ал олардың төрттен үш бөлігі – 25 жасқа қарай басталады



- Психикалық аман-саулық, жақсы өмір сапасы үшін негіз болатын фактор болып саналады: **бақытты және өз-өздеріне сенімді жасөспірімдер, көбінесе, ұлттың денсаулығы мен аман-саулығына үлесін қосатын, бақытты және өздеріне сенімді ересектер болып өседі**

(ДДҰ - Жасөспірімдердің психикалық денсаулығы: үкіметтік емес ұйымдардың және өзге де халықаралық ұйымдардың әрекет жоспары)



Депрессия

Тэпер және басқалары, 2012

- **Эпидемиология:**
 - **12 ай ішіндегі орташа таралғандық – орташа және кейінгі жасөспірімдік кезде, 4-5%-бен бағаланады**
 - **Жыныстық жетілуден кейін, жасөспірімдер арасындағы депрессия жағдайларының басым көпшілігі әйел жынысының өкілдерінде елеулі басымдылықпен байқалады (шамамен2:1)**
- **Депрессия жасөспірімдерде, ересектердегімен салыстырғанда көбінесе білінбей қалады:**
 - **жасөспірімдердегі ашық байқалатын ашуланшақтық, көңіл- күй тұрақсыздығы және тез алмасатын нышандар**
 - **Негізгі білдіретін шағымдары мыналар болуы мүмкін: түсініксіз физикалық нышандар, тамақтану тәртібінің бұзылуы, мазасыздану, мектепке барудан бас тарту, оқу үлгерімінің төмендеуі, есірткі заттарын пайдалану немесе мінез-құлықпен болатын проблемалар**

ҚОРҚЫНЫШ/ ҚОРҚЫНЫШ КҮЙЛЕРІ



- Эпидемиология:
 - 12 ай бойы басымдылықта болуы, 5.6 - 18.1%-бен бағаланады
 - Алғашқы нышандардың байқалуы **ерте жастық шақ кезінде** жиі болады, ал бұзылудың ағымы **әдетте созылмалы және рецидивтік сипатта болады**
- Клиникалық нәтижелер:
 - іс-әрекеттің бірқатар салаларының, соның ішінде **оқу үлгерімінің**, әлеуметтік өзара әрекеттестіктің, өз-өзіне сенімділіктің және күнделікті өмірге рақаттану қабілеттілігінің өмір сүру сапасына **кері әсері**

Фисек және басқалар, 2011

Тамақтану тәртібінің бұзылуы



- *Аурудың өмір бойындағы таралуы (13-18 жас):*
 - 0.3% нервтік анорексия (НА)
 - 0.9% нервтік булимия (НБ)
 - 1.6% компульсивтік шамадан артық тамақтану (КШ)

- **Тамақтану тәртібінің бұзылуы әлеуметтік әлауқаттың төмендеуімен тығыз байланысты болды**

Свенсон және басқалары, 2011

ТІКЕЛЕЙ ӨЗІНЕ-ӨЗІ ЖАРАҚАТ КЕЛТІРУШІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ (D-SIB)

- Өзін кескілеу, өзін жағып жіберу, өзін соққылау, тістеу арқылы дене бетін зақымдап өзіне-өзі қасақана келтірген жарақат, және теріні басқа тәсілдермен зақымдау
- Өмір бойында ауырып қалу қаупі = 27,6%
- D-SIB-ің суицидалдылықпен және депрессиямен, қорқынышпен және қауіпті мінез-құлықпен, соның ішінде отбасындағы елемеушілікпен және қатарластары тарапынан күштеп тартып алумен/виктимизациямен күшті байланысы

Brunner және басқалары, 2011



ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚСЫЗ ДЕНСАУЛЫҚ БОЛМАЙДЫ

ДЕНСАУЛ
ЫҚ



ПСИХИКАЛЫ
Қ
ДЕНСАУЛЫҚ

ПАЙДАЛЫ ДИЕТА ЖӘНЕ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ

- Жақсартылған мінез-құлықтық көрсеткіштер, айтарлықтай дәрежеде жапырақты жасыл көкөністер мен жаңа піскен жемістерді аса жоғары пайдаланумен тығыз байланысты болды

(Пайдалы үлгі компоненттері)

Oddy және басқалары, 2009



ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІК ЖӘНЕ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ

- Физикалық белсенділік түріндегі шаралар депрессияны, қорқынышты, психологиялық бұзылуды/ЖАК (жарақат алғаннан кейінгі күйзеліс), және нервтік бұзылуды төмендету үшін тиімді болып саналатындығы айқындалды
- Сондай-ақ, физикалық белсенділіктің балалардың өзін-өзі бағалауларын және олардың өздері туралы түсінігін айтарлықтай жақсартқандығы айқындалды



Ahn және Fedewa, 2011

ДҰРЫС ҰЙҚЫ ЖӘНЕ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ

- Аса жоғары психикалық беріктік (сенімділік, сенушілік, қиындықтар және бақылау) субъективтік ұйқының аса жоғары сапасымен, ұйқы басталғаннан кейінгі оянудың аз болуымен және аса ұзақ ұйқымен байланыстырылған



Brand және басқалары, 2014



ҚОРЫТЫНДЫЛАР

- Балалық жастан ересек өмірге ауысқан уақытта, жасөспірімдер, олардың ағымдағы және болашақ денсаулығына әсер ететін, мінез-құлық үлгісін қабылдайды және өмір салтын таңдайды
 - Қауіпті мінез-құлық үлгілері мен психикалық денсаулықпен байланысты проблемалар, жасөспірімдер арасында кең таралған
 - Қауіпті мінез-құлық үлгілері көбінесе бірлескен түрде болады және олар денсаулықтың нашар болуымен мен психикалық денсаулыққа қатысты проблемалармен байланысты
 - Психологиялық денсаулық пен салауатты өмір салтының үлгілерін өмірдің ерте кезеңінен бастап алға тарту қажет
- 