



**ТАҚЫРЫБЫ: НЕВРОТИКАЛЫҚ  
БҰЗЫЛУЛАРДЫҢ ПСИХОГИГЕНАСЫ МЕН  
ПСИХОПРОФИЛАКТИКАСЫ**

**Қабылдаған: Бекарисова Ш.С**

**Топ: 524 ЖМ**

**Тапсырған: Назаров Ж.Д**

# ПСИХОГИГИЕНА

- отрасль медицинских знаний, изучающая факторы и условия **окружающей среды**, влияющие на психическое развитие и психическое состояние человека и разрабатывающая рекомендации по сохранению и укреплению психического здоровья



# РАЗДЕЛЫ ПСИХОГИГИЕНЫ:

- возрастная психогигиена,
- психогигиена быта,
- психогигиена семейной жизни,
- психогигиена трудовой деятельности и обучения.



# ПСИХОПРОФИЛАКТИКА — БҰЛ ПСИХИКАЛЫҚ АУРУЛАРДЫҢ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ НӘТИЖЕСІНДЕ БОЛАТЫН АСҚЫНУЛАРДАН САҚТАНДЫРУМЕН АЙНАЛЫСАТЫН ПСИХИАТРИЯНЫҢ БІР БӨЛІГІ

- Аурулардан сақтандыруға бағытталған жалпы профилактиканың бір бөлігі ретінде психопрофилактика нақты психикалық бұзылыстарға негізделген. Жалпы профилактикалық көптеген мәселелерді шешу Психопрофилактикаға қосқан үлес болып табылады. Мысалы: сифилистің бастапқы формаларын толық тауып, оған ерте ем қолданғану біздің елде прогрессивті паралич және ми сифилисі сияқты психикалық аурулардың жойылуына себеп болды; көптеген инфекциялық аурулардың алдын алуға байланысты сәйкес инфекциялық психоздар да жойылды. Психопрофилактикалық жұмыс организм үшін қиын жағдайларда мысалы, соматикалық және инфекциялық аурулардың дамыған сатысында солардың әсерінен болатын психикалық бұзылыстардан сақтандыруға көзделген.



ДҮНИЕЖҮЗІЛІК ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ҰЙЫМЫНЫҢ ШЕШІМІ БОЙЫНША ПСИХОПРОФИЛАКТИКА БІРІНШІЛІК, ЕКІНШІЛІК ЖӘНЕ ҮШІНШІЛІК БОЛЫП БӨЛІНЕДІ.

- *Біріншілік психопрофилактикада* психикасы дұрыс адамдарды психикалық аурулардан сақтандыру жұмысы жүргізіледі.
- *Екіншілік психопрофилактика* басталған психикалық ауруды ерте анықтап, оның асқынған түрлерін болдырмау үшін және оның созылмалы және қайталамалы түріне ауыспауына қарсы жұмыс, ауруды бастапқы сатысында тоқтату жұмысын жүргізеді.
- *Үшіншілік психопрофилактика* психикалық науқастың мүгедектігіне жол бермеуге бағытталған жұмыстар болып табылады



- Біріншілік психопрофилактика өте жоғары сапада қызмет жүргізілуін қамтамасыз етеді және тек медицина қызметкерлері ғана емес, сонымен қатар басқа да мемлекеттік және жалпы ұйымдық мамандардың қатысуымен жүргізіледі. Екіншілік және үшіншілік психопрофилактика қызметі ауру басталып, зақым келгеннен кейін жүргізілетін болғандықтан оның жұмысының нәтижесі біріншілік психопрофилактикамен салыстырғанда толымсыз болады. Сәйкес жағдайларда психопрофилактика мазмұны диагностикалық, емдік, консультативтік, педагогикалық және басқада арнайы мамандардың – психиатрлардың, психологтардың, дефектологтардың, социологтардың жұмысы болып табылады. Тиімділігі аурудың түріне, көріністеріне, ұзақтығына, өткірлігіне, даму қарқынына, қалдырған ақаудың ауырлығына, организмнің компенсаторлық мүмкіндіктеріне, науқасты жүргізу ерекшелігіне, оған жүргізілген емге және де басқа аурумен қатар жүретін жағдайларға байланысты болады. Күнделікті практикада қай уақытта дертті жағдайды емдеу, қай жерде мүгедектікке алып келетін салдардың алдын алу жүргізілуі арасына шекара қою қиынға соғады. Жедел ағымындағы емнің сапасы әдетте, болашақта болуы мүмкін асқынулардың жиілігі мен сипатын анықтайды.



# ПСИХИКАЛЫҚ БҰЗЫЛЫСТАРҒА ҰШЫРАУ ҚАУПІ ЖОҒАРЫ ТҮРҒЫНДАР ТОБЫ

- Біріншілік психопрофилактика шараларын жоспарлау және жүргізу кезінде сау тұрғындардың арасынан психикалық бұзылыстарға байланысты жоғары қаупі бар контингенттерді бөліп алу керек. Бұл жұмысты жүргізу үшін психикалық бұзылыстардың пайда болу себебін, аурудың даму механизмін түсініп, психопатологиялық сиптомдардың қалыптасуын білу керек. Отандық психиатрия психикалық бұзылыстардың шығу тегінде шешуші мәнді адам өмір сүретін және қызмет ететін, адамның жеке басына, оның организміне оң немесе теріс әсер ететін қоршаған орта әсеріне береді. Сондықтан психопрофилактикалық қызмет психикалық сфераға және ОЖЖ – не әсер ететін зияндылықтармен күресу болып табылады.
- Негізгі назарда өндірістік жағдайда болатын зияндылықтар тұр. Физикалық, химиялық, биологиялық және психологиялық сипаттағы шектен тыс жүктемемен жұмыс істейтін адамның, осындай кәсіби жұмысқа қатысы жоқ адамға қарағанда дертке шалдығу қаупі өте жоғары болады. Осы жағдайда психикалық бұзылыстардың пайда болу қаупі жоғары контингентке жайсыз жағдайларда адамның психикалық сферасына зиянын тигізетін өндірісте қызмет ететін адамдарды жатқызуға болады.



# БАЛАЛЫҚ ЖӘНЕ ЖАСӨСПІРІМДІК ШАҚ ПСИХИАТРИЯЛЫҚ АСПЕКТИЛЕРІ ЖӘНЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКА МӘСЕЛЕЛЕРІ

- Адамның психикалық саулығының негізі ерте балалық шақтан қалыптасады. Сондықтан бала өмірге келгеннен бастап оның тәрбиесі мен дамуын қадағалап отыру керек. Баланың психикалық жағдайына дұрыс көңіл бөлу керек, себебі 16 жасқа дейінгі кезеңде психикалық бұзылыстарға ұшырау қаупі жоғары болады. ОЖЖ дамуының жетіспеушілігімен, оның жауап беру жеткіліксіздігі балалардың қалыпты жағдайда және патология кезінде де жүйкелік – психикалық реакциялары өзіне тән ерекшеліктерімен сипатталады. Невроздар мен психоздардың ағымы және нәтижелері ересек адамдармен салыстырғанда өзгеше.
- Ересектерге қарағанда балалар сыртқы ортаның әсеріне көбірек тәуелді болады. Бала организмі тек өмір сүріп қана қоймайды, сонымен қатар өседі, дамиды, психикалық процестері қайта құрылып отырады. Мұның өзі адаптациялық механизм күшін керек ететін үлкен жүк болып табылады. Типті психикалық дамуында ауытқулары бар, даму ерекшеліктері өзгерген балалар аса қиын жағдайға түседі.





- Жалпы ауруларға байланысты (соматикалық, инфекциялық), микросоциальды ортаның жағымсыз әсерлеріне байланысты кейде өсу тежеледі, жеке психикалық функцияларға қатысты жалпы немесе жеке психикалық даму тежеледі. Жалпы психикалық жетіспеушілік кейде ақыл аздық немесе олигофрения – кемақылдық түрінде көрінеді немесе квалификацияланады. Басқа бір жағдайларда психикалық даму жетіспеушілігі әлсіз байқалады және ересектерде балалық, аңқаулық ретінде көрініс береді-психикалық инфантилизм түрінде бағаланады. Әдетте психикалық инфантилизмге физикалық инфантилизм сәйкес келеді. Бұндай адамдарда 25-30 жаста жасөспірімдік бейнесі сақталады, дене салмағының, бойының жетіспеушілігі байқалады, екіншілік жыныс белгілері нашар дамыған болады. Ой-пікірінің жетік дамымауы себебінен мұндай адамдар өзгелердің ықпалына түсіп кетеді, күшті және авторитетті кісілердің пікіріне бағынады, өзгенің еркін орындайтын пассивті орындаушы болады. Инфантилизммен қыз балалар мен жігіттер асоциальды ортаға түскенде олар осы ортаға сәйкес өмір стилін жеңіл қабылдайды. Олар спирттік ішімдіктерді қолдануға үйірленеді. Қылмыстық әрекеттер жасаулары мүмкін.



- Жеке психикалық функциялар дамуының тежелуі психикалық дамудың жалпы теңсіздігіне - *асинхронияға* әкеліп соқтырады. Осындай жағдайда сақталған психикалық функциялар, осындай жетіспеушілік болған жағдайда соның орнын толтыру үшін қарқынды дами бастайды, кейде ол бір жақты дарындылық түрінде көрінеді, психикалық теңсіздіктің айқындылығын көрсетеді.
- Даму біртексіздігі тежелусіз-ақ жүйелер мен мүшелердің әдеттегіден күшті жетілу нәтижесінде де болады.
- Бұл құбылыс *акселерация* деп аталады. Акселерат жасөспірімдер мен жастардың бойлары ата-анасынан ұзын, сүйек-бұлшықет жүйесі жақсы жетілген; олар жыныстық қатынаста да және өздерінің физикалық белгілері бойынша ерте дамуларына, басқа жынысқа деген қызығушылықтарының ерте дамуына байланысты олар ерте үйленіп, балалы болуларына болар еді. Бірақ берік социальды жағдайдың болмауы, материалдық және моральды дербестіктің болмауы, ең бастысы психологиялық дайындықтың болмауы оларға өз жанұясын құруға мүмкіндік бермейді. Қазіргі өмір жағдайына байланысты, қарым-қатынас және ақпарат құралдарының қолжетімділігіне (газет, журнал, радио, телевизия, кино) байланысты көптеген балалар өткенмен салыстырғанда жылдам, интеллектуальды түрде дамиды. Нәтижесінде тұлғалық ерекше маңыздылығын сезіну, өзінің құрдастары қатарында басымдылығы жөнінде иллюзия, қызығушылықтарының жасына сәйкес еместігі кейде-консерватизмге және ересектердің біржақтылығына қарсы (ата-ананың оқытушылардың) наразылық тудырады. Өмірлік тәжірибесі болмай тұра өзін танытуға ұмтылу, ситуацияларға ересек көзқарастың болмауы конфликтке әкеліп соқтырады – нәтижесінде, барлығынан түңілу, депрессивті реакциялар түрінде жасөспірімнің өзі зардап шегеді. Балаларда психикалық дерттің басталуы жастық криздік кезендермен ұштасады



# ЖАСТЫҚ КРИЗДЕР НЕМЕСЕ КРИЗДІК КЕЗЕҢДЕР

- Адамның биологиялық және социальды функциясының өте интенсивті қайта құрылуы жүретін өмір кезеңдерін айтамыз, бұл кезде сыртқы орта әсерлеріне сезімталдық жоғарылайды – ауру туындау қаупі өседі. Криз индивидумның психикалық дамуының, жүріс-тұрыстың жаңа мотивтерімен және алға қойылатын жаңа әлеуметтік талаптарымен жаңа сапалық сатысының басталуын білдіреді.
- Балалар психологиясы мен психиатриясында 3 негізгі криздік кезең бөлінеді: 3, 7, 12, 15 жас. Барлық криздік кезеңдердегі психикалық жауаптарға жалпы тән ерекшеліктер болады: балалар ашуланшақ болады, тітіркенгіш, тыңдамайтын, ересектермен қатынаста айқын негативизм танытады.
- 3 жастағы жастық криздің маңызы баланың барлық айтқандары ересектер тарапынан орындалатын, жүріс-тұрыстың реактивті формасынан «Мен деген-жүйенің» (өзіндік сана) пайда болуы, және бәрін өзім жасаймын («Мен өзім») деген ұғымдардың пайда болуымен жүретін активті формаға ауысуында болып табылады.
- 7 жастағы жастық криз негізі социальдық өзіндік сананың оянуы болып табылады: өзін іс-әрекет субъектісі ретінде бағалау сатысынан адамзаттық қарым-қатынас жүйесіндегі субъект ретінде бағалауға көшуі. Бала өмірін толтыратын ойын, шынайы әлеуметтік өмір қажеттіліктеріне сәйкестігін жоғалтады, бұл жағдайда жүйелі оқу бастамасы осы жас кезеңінің кризистік ситуациясын нивелирлеуге қабілетті болады.



- Жасөспірім шақтағы кризис аса жедел және ұзақ мерзімді болып табылады, ол пубертатты криз деп аталады. Криз мазмұны өзін таныту мен өз пікірін ұстануға қажеттіліктің басымдылығынан тұрады, бұл қажеттіліктер кейбір жағдайларда жасөспірімнің социальды және психикалық дамуында синхрондылықтың болмауына байланысты жиі көрініс бермей қалады. Объективті түрде есею, таным шеңберінің кеңеюі, жаңа қызығушылықтар пайда болуы кезінде жасөспірім әлеуметтік сала тарапынан ересектерге тәуелді болып қала береді, сондықтан оның көп істері шындықпен араздыққа алып келеді. Жиі байқалатын қарқынды жыныстық даму, әсіресе ер балаларда эндокриндік, вегетативтік өзгерістермен және соматопсихикалық дисфункциялармен көрінеді. Психожарақаттаушы факторлардың әсерімен организмнің реттеуші функциясының бұзылуы кезінде невротикалық реакциялар, депрессивтік жағдайлар оңай дамиды, пубертатты криз кезінде жиі алғаш эндогенді психикалық аурулар, атап айтсақ шизофрения көрініс береді.
- Бұл жаста психикалық патология диагностикасының ерекше қиындығы, аурудың бастапқы симптомдары пубертатты кризге және акселерацияға тән психикалық сфераның және жүріс-тұрыстың әрқилы диссоциациясын бейнелейді. Жыныстық жетілу кезеңіне ешқандай дертсіз-ақ эмоционалды тұрақсыздық, жоғары қозғыштық, импульсивтілік, қарқынды қиял ойыны, ересектердің пікірін қабылдамау және құрдастарының пікіріне сезімталдық тән. Суреттелген психикалық ерекшеліктер, психикалық және физикалық даму деңгейіндегі максимальды диспропорциялар жүріс-тұрыстың әртүрлі бағытталған мотивтері социальды адаптация қиындықтарын туғызады және жиі тәртіптің бұзылуының және жасөспірімдердің қоғамға қауіпті әсерлер көрсетуінің себебі болады. Жүріс-тұрыс бұзылысының профилактикасы үшін, олар жөнінде жалпы болса да түсінік болуы керек.



# БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДЕ БАЙҚАЛАТЫН ЖҮРІС-ТҰРЫС БҰЗЫЛЫСЫ НЕГІЗІНДЕ ЖАТҚАН ӘРТҮРЛІ РЕАКЦИЯЛАР 4 ТИПКЕ БӨЛІНЕДІ: БАС ТАРТУ РЕАКЦИЯСЫ, ОППОЗИЦИЯЛЫҚ, ИМИТАЦИЯ ЖӘНЕ КОМПЕНСАЦИЯ.

- ▣ *Бас тарту реакциясы* бірдемеден айырылған кездегі баланың немесе жасөспірімнің эмоциялық күйі бұзылған жағдайларда дамиды: интернатқа орналастыруға байланысты жанұясынан, ата-анасының ажырасуы себебінен олардың бірінен ажырау, жаңа тұрғылықты орынға көшуге байланысты достарынан ажырау. Тамақтан, қарым-қатынастардан, ойыннан және т.б. бас тартады.
- ▣ *Оппозициялық реакция* жанұяда іні немесе қарындақарындас пайда болуына байланысты шамадан тыс жүктемеден немесе жасөспірім өзіне бөлінетін көңілдің азаюынан пайда болады, анасының күйеуге шығуы және басқа да себептерге байланысты дамиды. Суицидальды әрекеттердің, үйден қашудың, бұзақылық істердің мотиві болып өзіне көңіл аударту, өзін басқа жауыз адамдардың ықпалымен болған ситуация құрбаны етіп көрсету болып табылады.
- ▣ *Имитация реакциясы* өзге тұлғаға немесе бейнеге - кино жұлдызына, тәрбиешіге, құрдасына еліктеумен көрініс береді. Имитация реакциясы егер еліктеу объектісі антисоциальды тұлға болса социальдық нормалардың бұзылуына себеп болады. Теріс имитация реакциясы өзін қандай-да бір бейнеге қарама-қарсы ұстауға талпыныспен көрініс береді: маскүнем баласының спиртті ішімдік ішпеуі; пайдақор жанұясында өскен жасөспірім немесе қыз-жігіттердің материалдық көмектен бас тартуы. Имитацияның теріс реакциясы шеңберінде эмансипация реакциясы пайда болуы мүмкін – жасөспірімнің өз құқығы мен еріктілігі үшін күресі.
- ▣ *Компенсация реакциясы* – кейбір жетіспеушіліктерді толықтыруға бағытталған: физикалық әлсіз жасөспірім өз қатарына ой еңбегі арқылы теңесуге тырысады, үздік оқиды, өзінің энциклопедиялық білімімен таң қалдырады.



- *Гиперкомпенсация реакциясы* жасөспірімнің әлсіздік танытқан саласында табанды дайындалып, аса жоғары нәтижелерге жетумен көрініс береді. Балалар мен жасөспірімдерге ортақ аталған реакциялардан өзге жасөспірім шақ үшін арнайы реакция түрлері бөлінеді: эмансипация реакциясы, құрдастарымен топталу реакциясы, әуестену реакциясы (хобби-реакция), сексуальды әуестікке байланысты реакциялар. Эмансипация реакциясы туралы жоғарыда айтылып кетті.
- *Құрдастарымен топ құру реакциясы* белгілі бір деңгейде инстинкт түрінде детерминирленген; өз лидері бар жасөспірімдік топтардың құрылуымен, топ ішінде рөлдердің бөлінуімен, өздерінің нақты территорияларын бөлумен сипатталады. Көптеген қылмыстардыосындай топ жасөспірімдері жасайды. Әуестену реакциясы, балалардың ойыны тәрізді, жасөспірім шаққа тән қасиет. Әуестіктің әртүрі болады: құмар ойындары, байлық жинауға құмарлық, лидер болуға құмарлық және интеллектуальды-эстетикалық және т.с. с. Әуестік жасөспірімдердің бар ой-санасын билеп алған кезде жүріс-тұрыстық бұзылыстар дамиды, оқуға және еңбекке қарсы қояды, әлеуметтік нормалардың бұзылуымен байланысты

