

СЕЕЙ МЕМЛЕКЕТТІК МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ

# ИӨЖ

***Тақырыбы: Уайым мен қайғы.  
Депрессиямен қатынасы. Алғашқы  
көмек.***

**Орындаған: Мырзағали Ж.М.  
604 топ, ВОП**



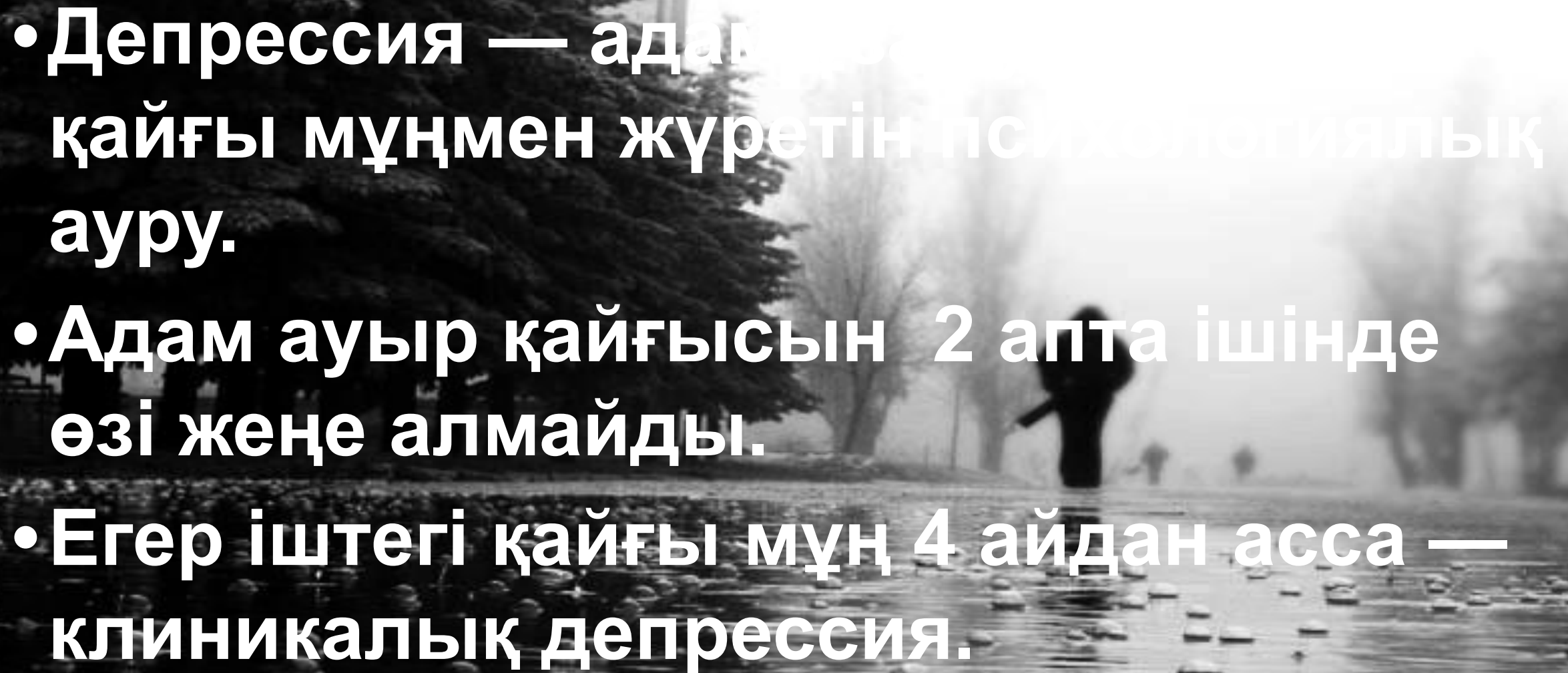
- **Уайым** – стресстік ситуацияға байланысты туындаған адамның жағдайы.
- адамның жан дүниесіндегі сағынышпен, рухани мұқтаждықты сезінумен байланысты құлазу, қайғыру сезімі

- Уайым – өзіне деген жақын адамын немесе бағалы заттарын жоғалтқан кездегі эмоциялық реакция. бағытталған.
- Көңіл-күйдің төмендеуі стресске деген реакциясы: жағымсыз жағдайлар, өз мақсатына жетпеуі.

# Уайым туындауы мүмкін

- Қаржылық қиыншылықтар: жұмыстан шығу, көп қарыздар, несиелерін уақытында жаба алмауы.
- Жеке өмірінде және жұмыстағы сәтсіздіктер.
- Жақын адамынан бағалы затынан айырылу.
- Жаңа жерге үренісіп кете алмау, жақындарының жоқ болуы.
- Жоспарларының орындалмауы.



- 
- A black and white photograph of a person walking away on a path through a park. The person is in the middle ground, walking away from the camera. The path is lined with trees on the left and water on the right. The background is slightly blurred, showing more trees and a bright sky. The overall mood is somber and reflective.
- **Депрессия — адам ауыр қайғы мұңмен жүретін психологиялық ауру.**
  - **Адам ауыр қайғысын 2 апта ішінде өзі жеңе алмайды.**
  - **Егер іштегі қайғы мұң 4 айдан асса — клиникалық депрессия.**

# Депрессияның уайымнан айырмашылығы

- — ангедония немесе бұрын қызықтырғанның бәрі бұрынғыдай қызықтырмайды. Көңіл күйін ештеңе көтере алмайды. Уайым кезінде адам көңілін көтеруге болады.
- — ұйқысыздық немесе, керісінше, гиперсомния — ұйықтайтын уақыт саны артуы, төсектен тұрғысы келмеу.
- — аппетит және салмақтағы өзгерістер
- — мотивации және энергияның болмауы;

- — өзін өзі бағалау төмендейді және толыққандылық болмау , бірдеме жетіспей тұрғанын сезіну.
- — үнемі шаршаңқы күйде жүру.
- — қобалжу және ашушаңдық
- — ұзақ уақытқа созылатын күнә, қауіп, күн сайынғы иррациональді ойлар.
- — назар аудару және шешім қабылдауда проблемалар.
- — ауыр депрессияда — үнемі өлім жайлы ойлау
- – нейрехимиялық механизм іске қосылады, уайымда стресстің салдарынан. Стресстік факторды шектегенде уайым да кетеді.

- Пенсильвания университетіндегі Дэвид Бернс дәрігер уайым ауруына өздігінен диагноз қоюға болатын “Бернстің уайым тізімі” атты жоба жасаған. Бұл тізім арқылы сіз өзіңізде уайым ауруы бар-жоғын тез арада білуіңізге болады. Өзіңізге сәйкес келетін орынды таңдап, жоқ болса нөл, азырақ болса бір, қалыпты болса екі, ауыр болса үш нөмірін белгілеңіз.

1. Қайғы: сіз үнемі қайғыланасыз ба немесе қасірет ішінде қаласыз ба?
2. Үмітсіздену: сіз үнемі болашағыңыздан үмітсізденесіз бе?
3. Өзін қадірлемеу: үнемі өзіңіздің құныңыз жоқтай сезінесіз бе немесе өзіңізді сәтсіздікке ұшыраушы деп ойлайсыз ба?
4. Қор санау: үнемі өзіңізді түкке шамаңыз келмейтіндей немесе басқаларға жетпейтіндей сезінесіз бе?
5. Мазасыздану: әрқандай іске бола өзіңізді опыққа саласыз ба?



6. Екі ойлылық: шешім қабылдарда үнемі екі ойлы боласыз ба?
7. Тағатсыздық: үнемі ашуланып немесе әлденеге көңіліңіз толмай жүр ме?
8. Тұрмысқа деген қызығуды жоғалту: жұмысыңыз, отбасыңыз немесе достарыңызға қызықпай қалған кездеріңіз болды ма?
9. Пейілін жоғалту: серпіле алмай, жұмысқа пейіл сала алмайсыз?
10. Өзін бейшара сезіну: өзіңізді қартайғандай немесе тартымдылығыңызды жоғалтқандай сезінесіз бе?
11. Тәбет өзгерісі: үнемі тамаққа тәбетіңіз тартпай тұра ма немесе кенеттен еріксіз көп тамақ ішкіңіз келе ме?
12. Ұйқы өзгерісі: сізде ұйқысыздық бар ма немесе күні бойы дел-сал болып, ұйқы басып жүре ме?
13. Жыныстық әуесін жоғалту: жыныстық әуесіңізді жоғалтып алдыңыз ба?
14. Дерттену: үнемі өзіңіздің денсаулығыңызға алаңдайсыз ба?
15. Өз-өзіңізге қол салуды ойлау: тірліктің мәні жоқ деп ойлайсыз ба немесе тірі жүргеннен өлген артық деп санайсыз ба?





**Жауабы:**

- 0-4 нөмір: уайым дерті жоқ;**
- 5-10 нөмір: кейде уайым дерті пайда болады;**
- 11-20 нөмір: жеңіл дәрежеде уайым дерті бар;**
- 21-30 нөмір: орта деңгейде уайым ауруы бар;**
- 31-45 нөмір: ауыр дәрежеде уайым дерті бар,  
емделуіңіз керек.**

- Когнитивно-бихевиоральді психотерапия — лекциялар, тренинг, есептер, бақылау күнделігін жүргізу.
- Арт-терапия.
- Телесно-ориентированная психотерапия
- Жақын адамдарымен , отбасымен әгімелесу, ішіндегі эмоциялары мен мұңлы ойларын шығару.



- Транзактті анализ — адам жүріс тұрысын бағалау анализі;
- Арнайы тыныс жаттығулары;
- Психоанализ. Психикалық жараға байланысты жұмыс.;
- Экзистенциально-гуманистикалық психотерапия. Психолог қоршаған орта мен өмір сүру стилін өзгертуге көмектеседі;
- Гештальт-терапия — шынайы болып жатқанға фокустелген терапия;
- Нейролингвистикалық программалау;
- Психологиялық консультация ;
- Гипнотерапия;
- Светотерапия.

- Қайғы мен уайым процессі кезінде адамдар жаңа қарым қатынас жасап, жаңа өмірлік мақсаттар қойып оларға жетудің жолын іздеп , тәртібін өзгертеді.
- Қайғы мен уайым мәселелерді шешуге, жауапкершілікті алуға, қиындықтардан өтуге, өз өмірінің мәнін іздеуге және табуға көмектеседі





# Назарларыңызға рахмет!

- Материалдар интернет желісінен алдынды