



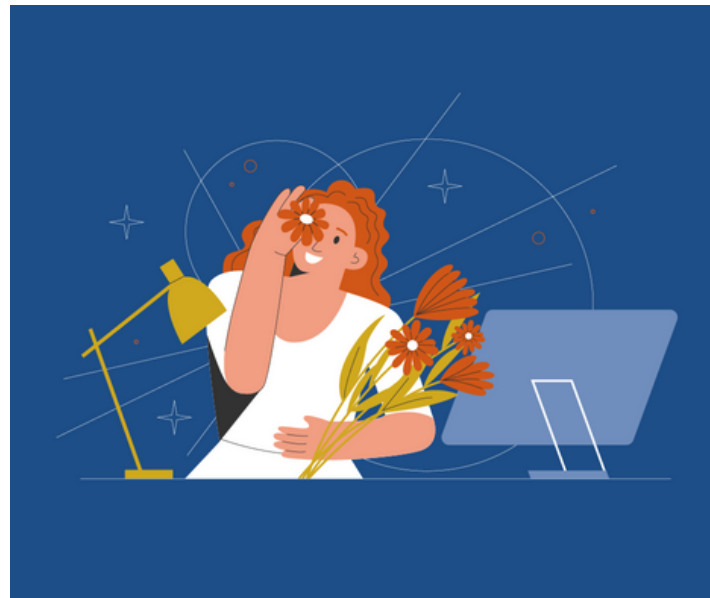
Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті

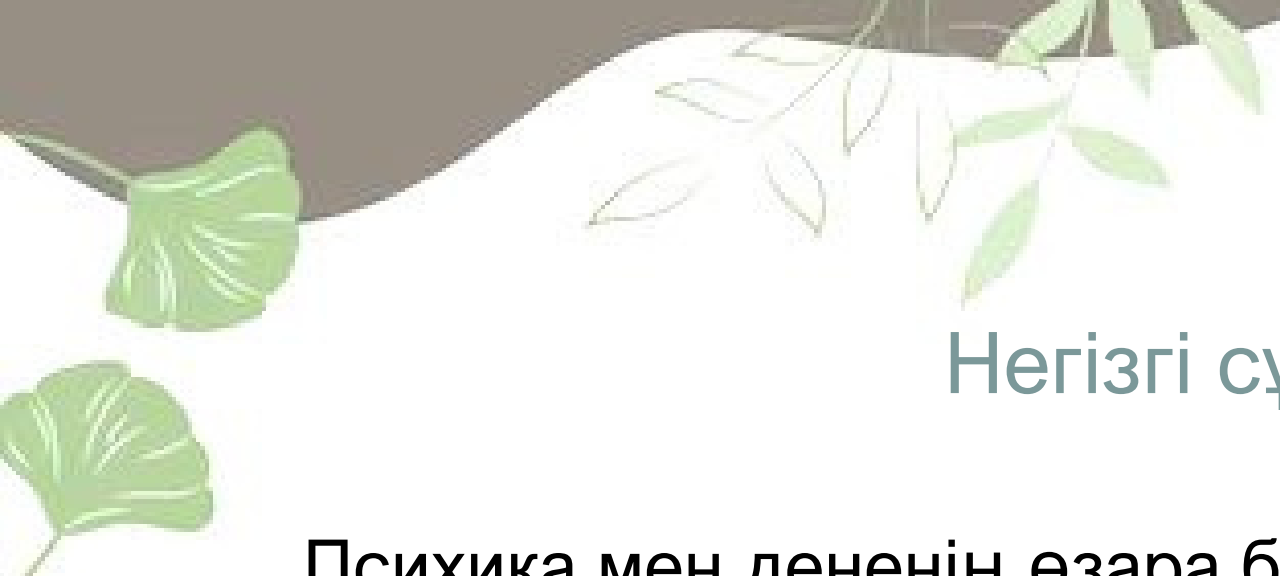
Психология

8-дәріс

Мандыкаева Алмагуль Рамазанқызы
психология ғылымдарының кандидаты
доцент м.а.

ТҰЛҒАНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯСЫ





Негізгі сұрақтар

Психика мен дененің өзара байланысы және өзара ықпалы.
Аурулардың пайда болуы мен денсаулықты нығайтудың
психологиялық факторлары.

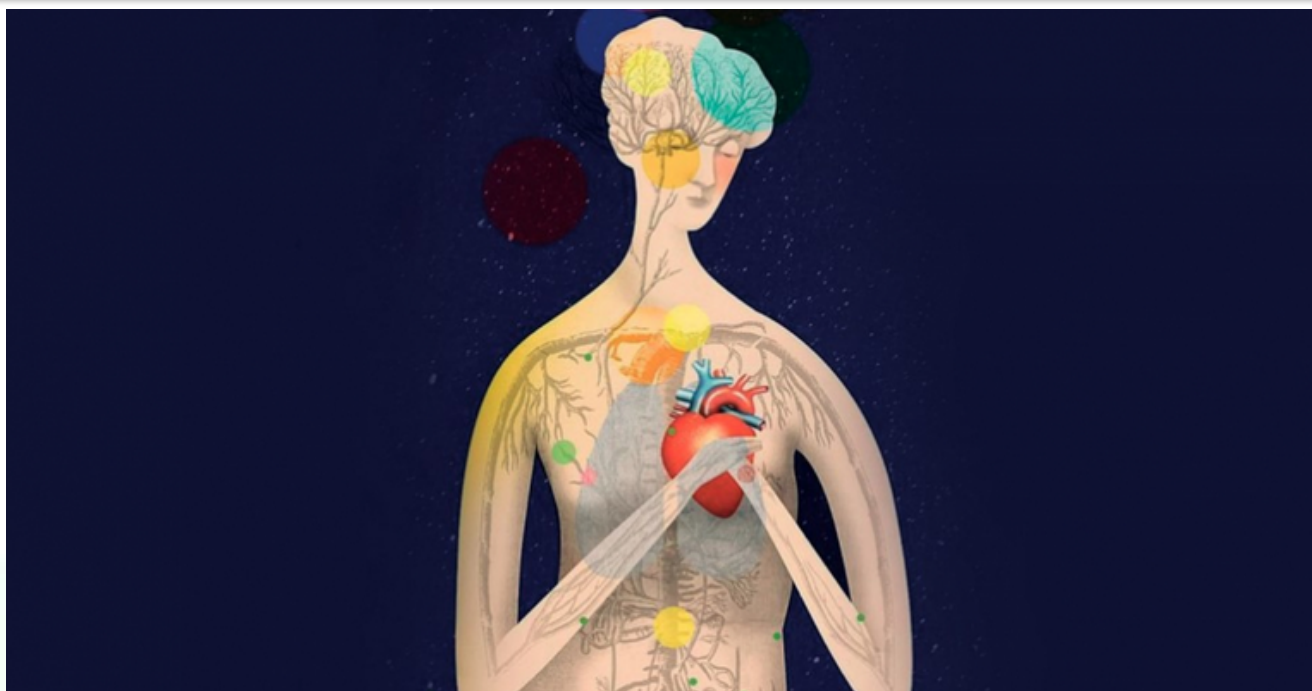
Психикалық белсенді заттарды қолдану мен зиянды әдеттер
денсаулықты әлсіретуші фактор ретінде.

Денсаулыққа көңіл бөлу тұлғаның жетістікке жету негізі
ретінде.



Психика мен дененің өзара байланысы және өзара ықпалы

Дене - біздің психикамыздың сыртқы, тәндік көрінісі. Дене мен психиканың өзара байланысы зерттеп, талдау жасағанда ғана психологиядағы аурулардың пайда болу себептерін жан-жақты аша аламыз.

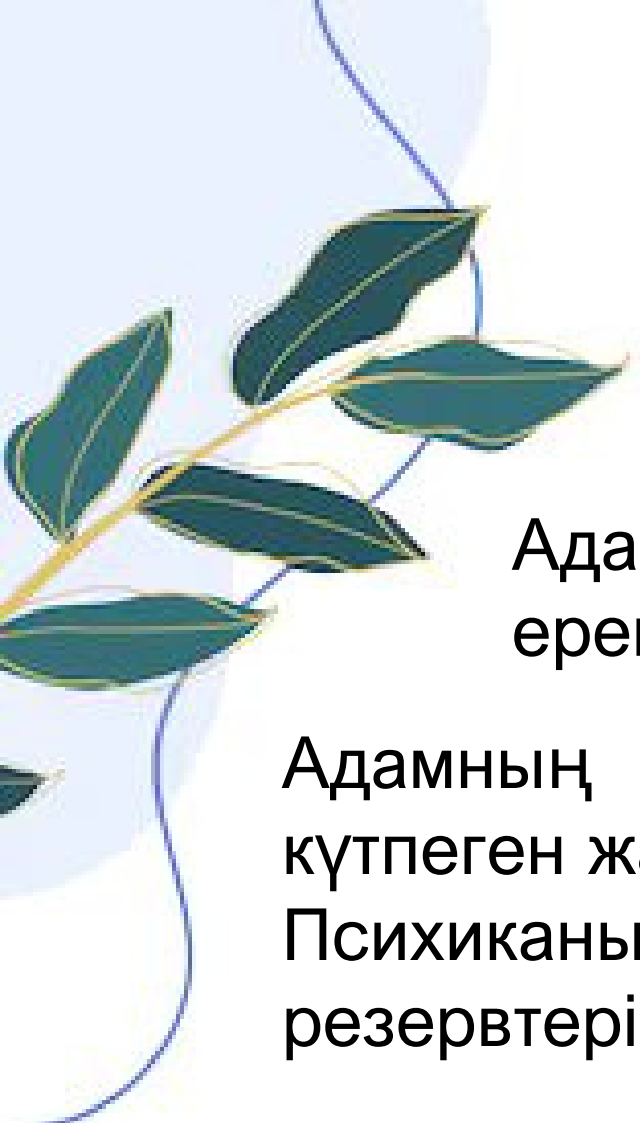


Психика

Жүйке жүйесінің функционалдық қызметі.
Объективті дүниенің субъективті бейнесі.

Адам психикасының негізгі функциялары:

объективті шындықты көрсету функциясы; • адам ағзасындағы барлық өмірлік процестерді реттеу функциясы; • тұлғаның сыртқы ортамен өзара әрекеттесуі.

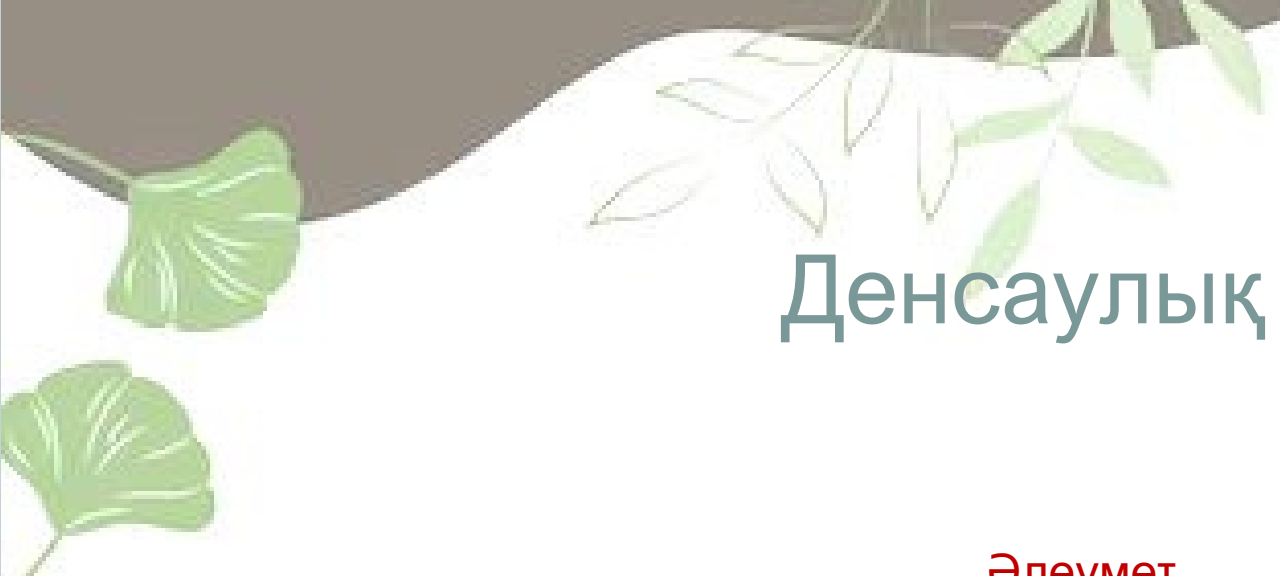


Психика тәндік (физикалық) денсаулықтың алғышарты

Адамның миы өзінің эволюциясы тұрғысында
ерекше сипатқа ие.

Адамның ең жоғары икемділігі, өмір сүрудің әртүрлі және
күтпеген жағдайларына бейімделе білуі – ми қызметінің жемісі.
Психиканың шынайы мүмкіндіктері, ағзаның өзін-өзі реттеудегі
резервтері шексіз.





Денсаулық деңгейлері

Әлеумет
тік

Физика
лық

Психол
гиялық

Денсаулық деңгейлері өзара
байланысады және бір-біріне әсер етеді





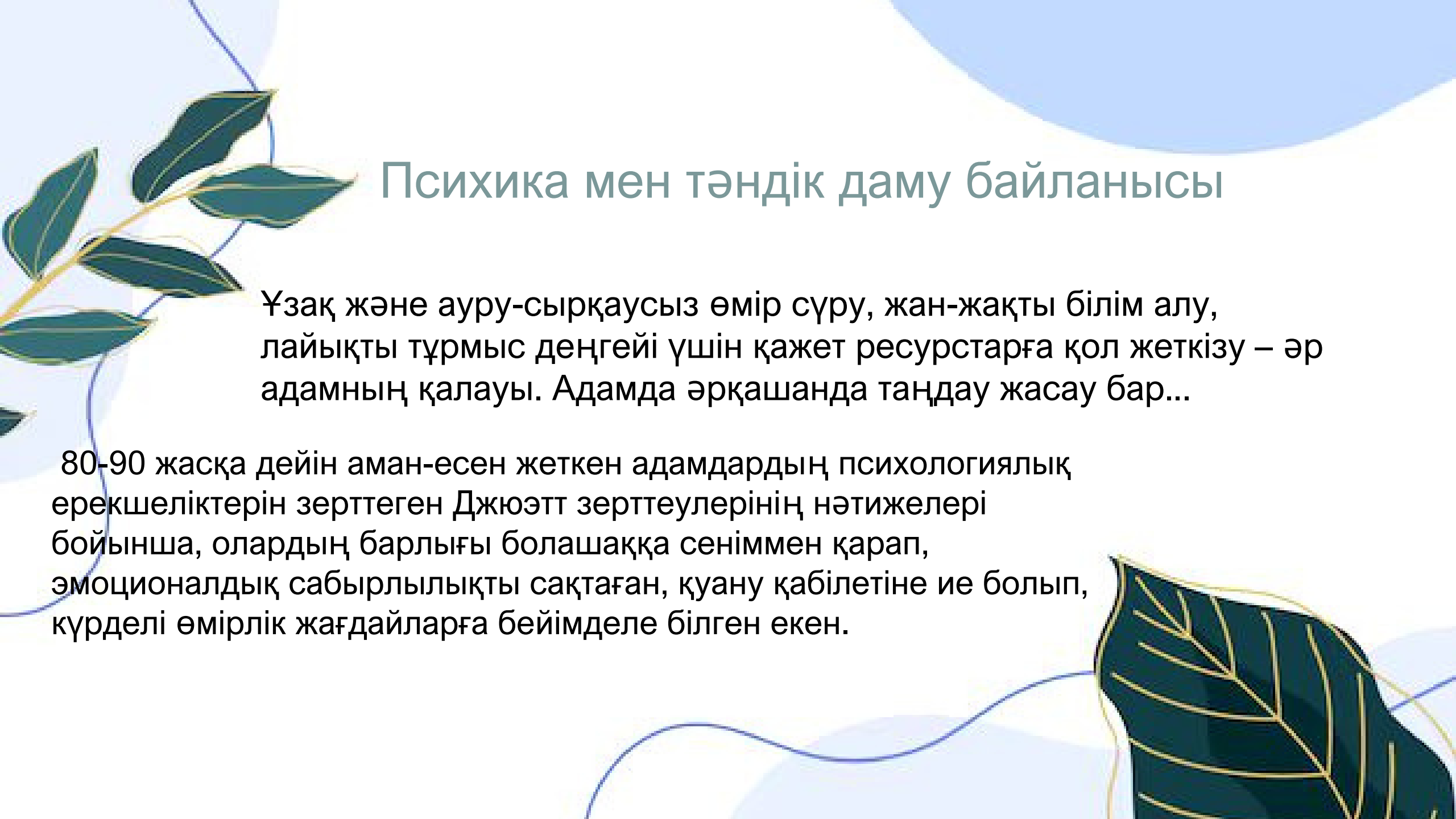
«Плацебо эффе́ктісі»

Плацебо (лат. *placere* — ұнайды) термині медицинада пайда болған. Емдік қасиеті болмаса да, адамдардың аурудан емделуіне көмектескен.

«Плацебо эффе́ктісі» терминін 1955 жылы американдық анестезиолог дәрігер Генри Бичер енгізе отырып, Ұлы Отан соғысы кезінде дәрі-дәрмектің жетіспеуіне орай тиімді қолданғанын айтады.

Кейін арнайы зерттеу саласына айналды.





Психика мен тәндік даму байланысы

Ұзақ және ауру-сырқаусыз өмір сүру, жан-жақты білім алу, лайықты тұрмыс деңгейі үшін қажет ресурстарға қол жеткізу – әр адамның қалауы. Адамда әрқашанда таңдау жасау бар...

80-90 жасқа дейін аман-есен жеткен адамдардың психологиялық ерекшеліктерін зерттеген Джюэтт зерттеулерінің нәтижелері бойынша, олардың барлығы болашаққа сеніммен қарап, эмоционалдық сабырлылықты сақтаған, қуану қабілетіне ие болып, күрделі өмірлік жағдайларға бейімделе білген екен.

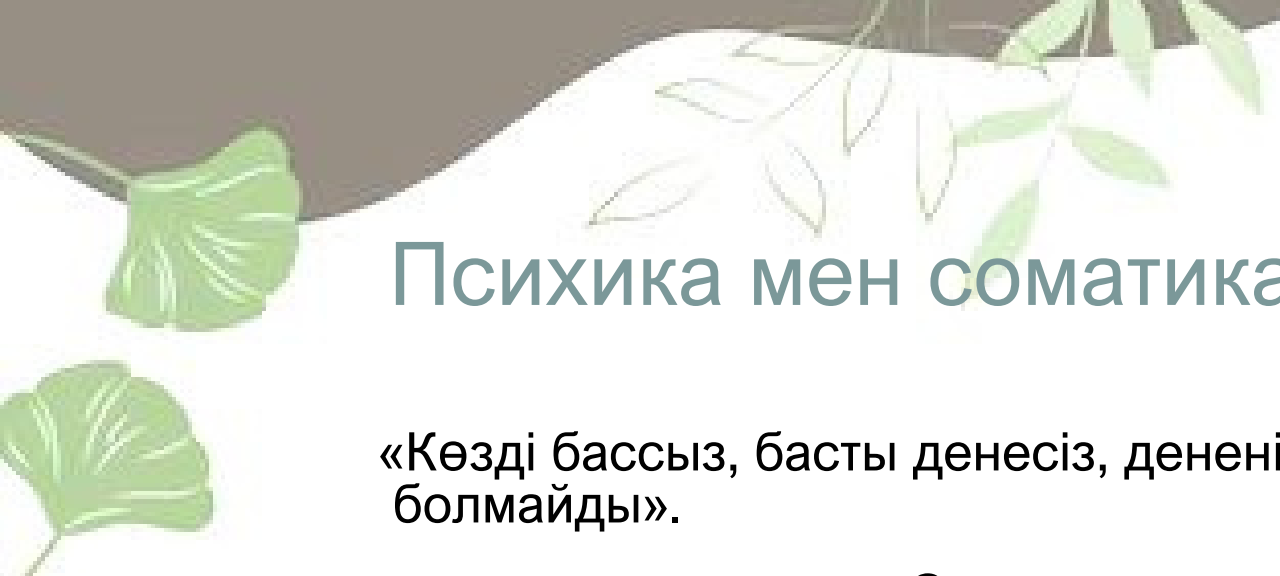


Қытай дәстүрлі шипагер тұжырымы

“Ашуланудан” сақтанып, жағымсыз сезімді ақылмен жеңе білу керек. Ашу-ыза бауырға ғана зақым тигізбей, жүректің, асқазанның қызметіне зиянды әсер етеді.

Сыртқы көңіл-күйді шеберлікпен реттеп, сыртқы дүниенің тітіркендіргіштеріне байсалды көңіл-күймен төтеп беріп, негативті сезімдерден сақтанған жөн. Жағымсыз көңіл-күйді басқа жаққа бұрып, белгілі бір іс жөніндегі

ұстанымды өзгертіп, мәселелерге белсенді тұрғыдан тәжірибе жасай білген жөн. Ішке толған жабығуды, ашу-шерді үйлесімді тәсілмен шығарып, психологиялық тепе-теңдікке жету керек.



Психика мен соматиканың өзара байланысы

«Көзді бассыз, басты денесіз, денені жансыз емдеуге болмайды».

Сократ.

«Денені емдеуді науқастың жан-дүниесіне кері әсер ететін, психикалық жұмысын орындауға кедергі келтіретін себептерді жоюдан бастау керек».

Гиппократ. Ежелгі емшілер кез-келген физикалық (тәндік) ауру адамның рухани табиғатынан алшақтауына байланысты пайда болады деген пікірде болған. Бұл екі дене (энергетикалық және физикалық) бір-біріне өзара әсер ететін қос денелер.

Емдеу үрдісі адамды физикалық, психикалық, эмоциялық және рухани жағынан емдеу арқылы жүреді



Психосоматика

Психиканың (тәндік) физикалық денеге әсері туралы ғылым. Адамның психикалық жағдайы, күйі адамның денесі мен өміріне әсер етеді, өйткені жан (психика) дененің қуат көзі болып табылады.

Әлеуметтік аспектісі

психо-
соматикалық
бұзылулардың
адамдардың
өмір сүру
жағдайымен
және
олардың
мәдени
дәстүрлерімен
байланысын
зерттеу;

Психотерапиялық аспектісі

денеге
деструктивті
әсер ететін
мінез-құлық
пен
эмоциялық
реакцияны
өзгерту
әдістерін
зерттеу;

Психологиялық аспектісі

физиологияға
әсер ететін
аурулармен
байланысты
мінез-құлық
реакцияларын
және
психологиялық
механизмдерді
зерттеу;

Физиологиялық аспектісі

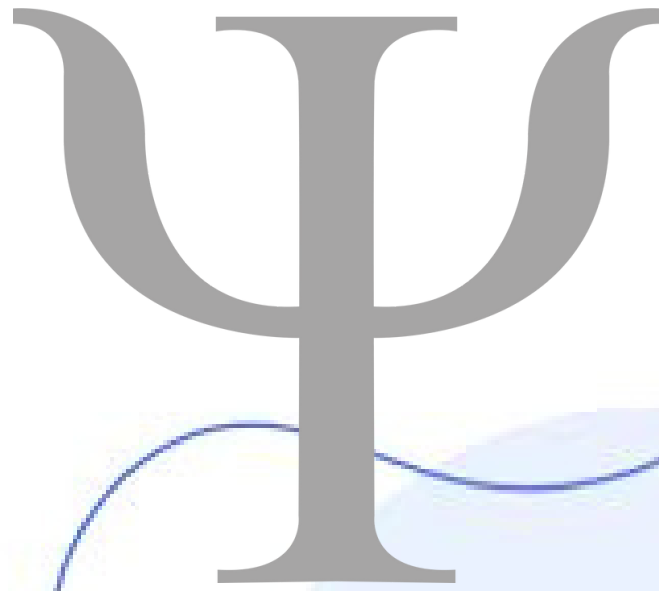
эмоциялардың
физиологияға
әсерін
зерттеу;

Медициналық аспектісі

аурулардың
емдеу
болып табылады.

Денсаулық психологиясы

- Денсаулық психологиясы психологиялық ғылымның саласы ретінде денсаулыққа қатысты құбылыстардың психологиялық аспектісін зерттеуге бағытталған.
- Қоршаған орта жағдайында адам денсаулығына әсер ететін психологиялық факторларды анықтайды, бақылайды, тіркейді, талдау жасайды, болжайды және қолдану саласын айқындайды.

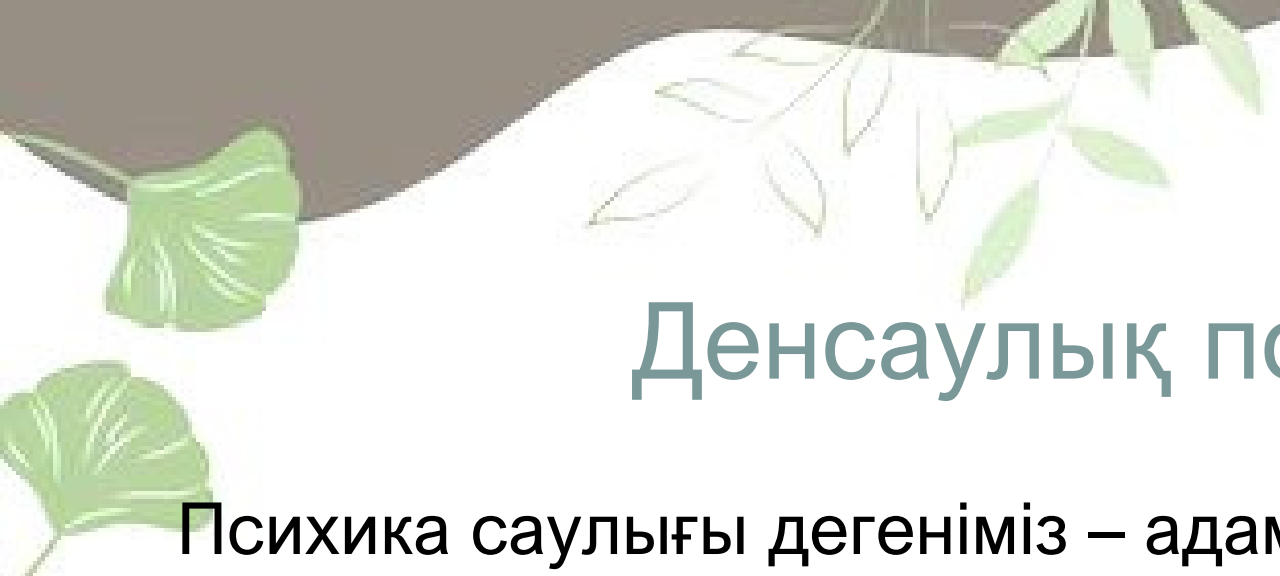




Психологиялық сау адам ұғымы

Психологиялық сау адам – бұл қанағаттанушылық принципін шындық принципімен үйлестіре алушы адам.

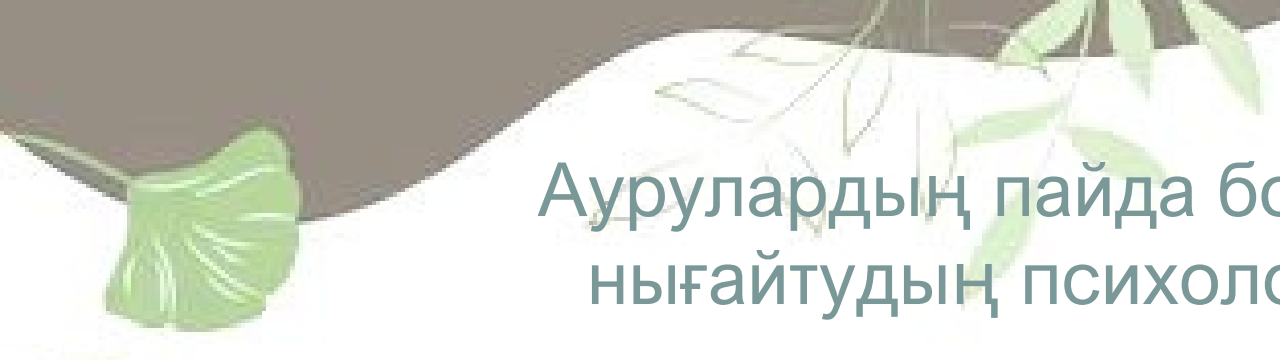
Психологиялық саулық – психикалық саулықтың психологиялық аспектілері: адамның жасерекшелік, әлеуметтік, мәдени рольдерін адекватты орындау шарты; адамның өмір бойы үздіксіз даму мүмкіндігіне байланысты.



Денсаулық психологиясы

Психика саулығы дегеніміз – адам мен сыртқы ортаның тепе-теңдік жағдайы, оның әлеуметтік ортаға, физикалық, биологиялық және психикалық ықпалдарға қатысты реакциясының сәйкес болуы, жүйкелік реакция күші мен сыртқы тітіркендіргіштер арасындағы сәйкестігі, адам мен оның айналасындағылар арасындағы үйлесімділік, адамның шынайы объективтілік жайлы пікірінің басқа адамдардың пікірлерімен ұштасуы, өмірдің кез-келген жағдайына сын көзбен қарауы.



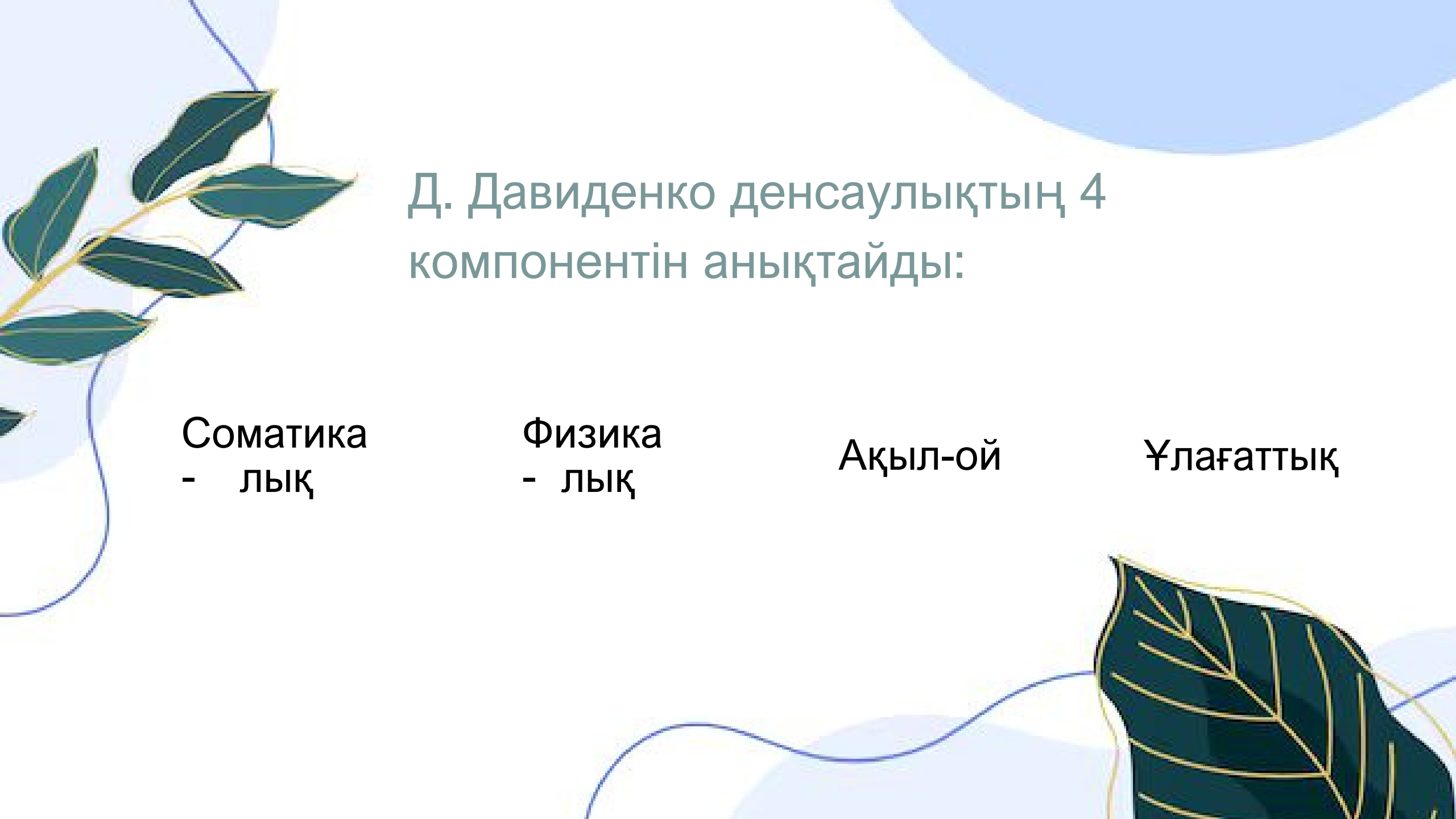


Аурулардың пайда болуы мен денсаулықты нығайтудың психологиялық факторлары

Денсаулыққа немесе аурудың пайда болуына әсер ететін өзара байланысты психологиялық факторлар:

Тұлғалық қасиеттер және типтік мінез-құлықтар. Оған мысал: өркөкіректік, агрессивтілік, ашуланшақтық, шыдамсыздық, дұшпандық, қозғыштық сияқты басым эмоциялық жауап реакциялары. Жағдаяттарға жауап берудің жеке даралық ерекшеліктерімен байланысты реакциялар: оптимистік немесе пессимистік көзқарас, өзіндік «Мен» қатынасы мен бағасы. Эмоциялық жауап беру реакциясына байланысты мәселелер.





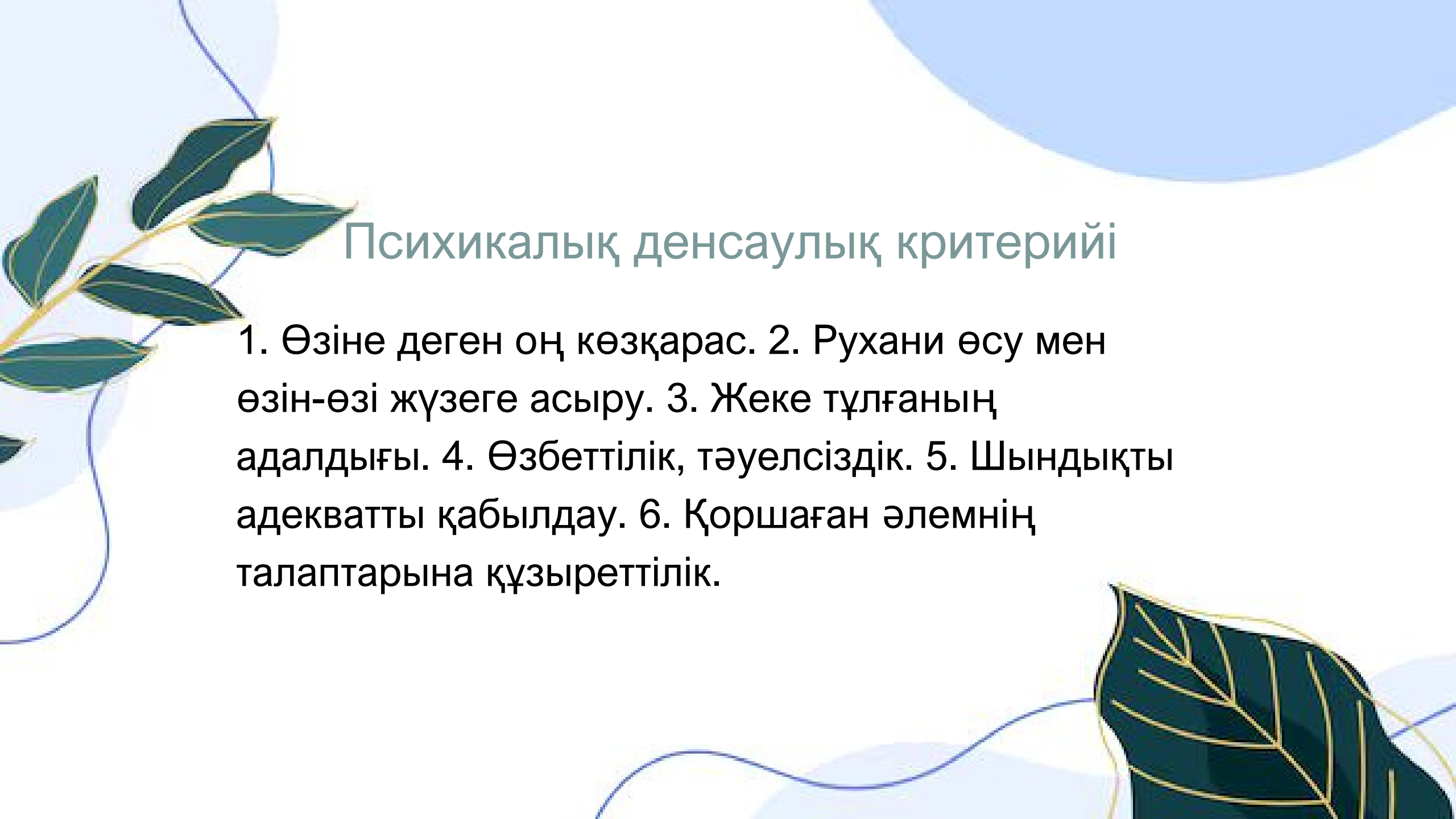
Д. Давиденко денсаулықтың 4
компонентін анықтайды:

Соматика
- лық

Физика
- лық

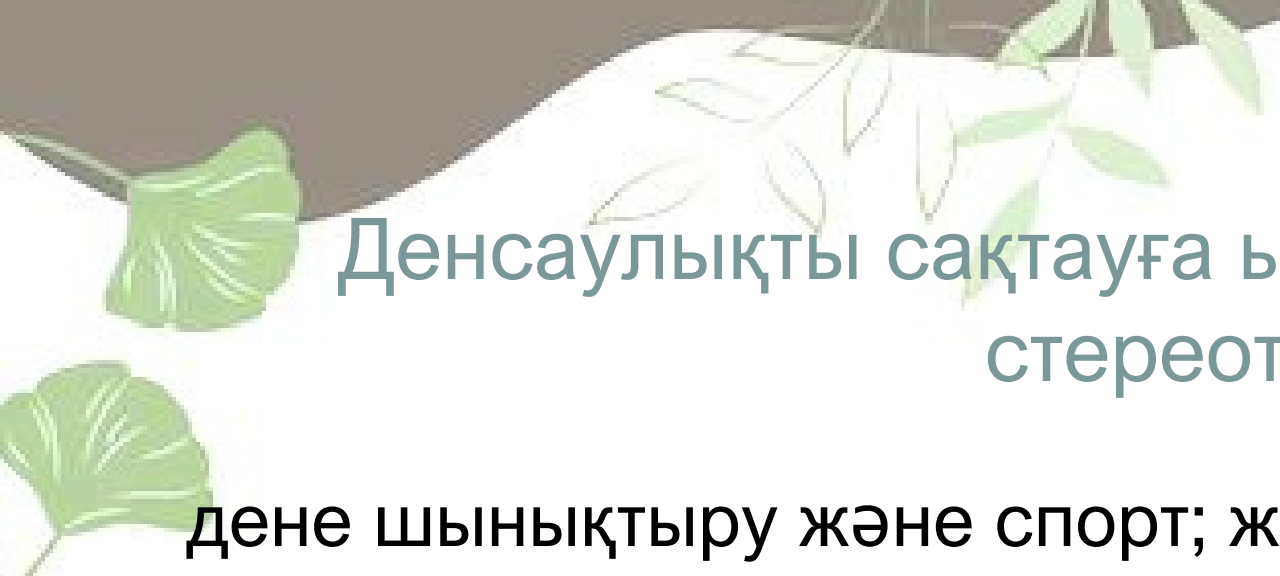
Ақыл-ой

Ұлағаттық



Психикалық денсаулық критерийі

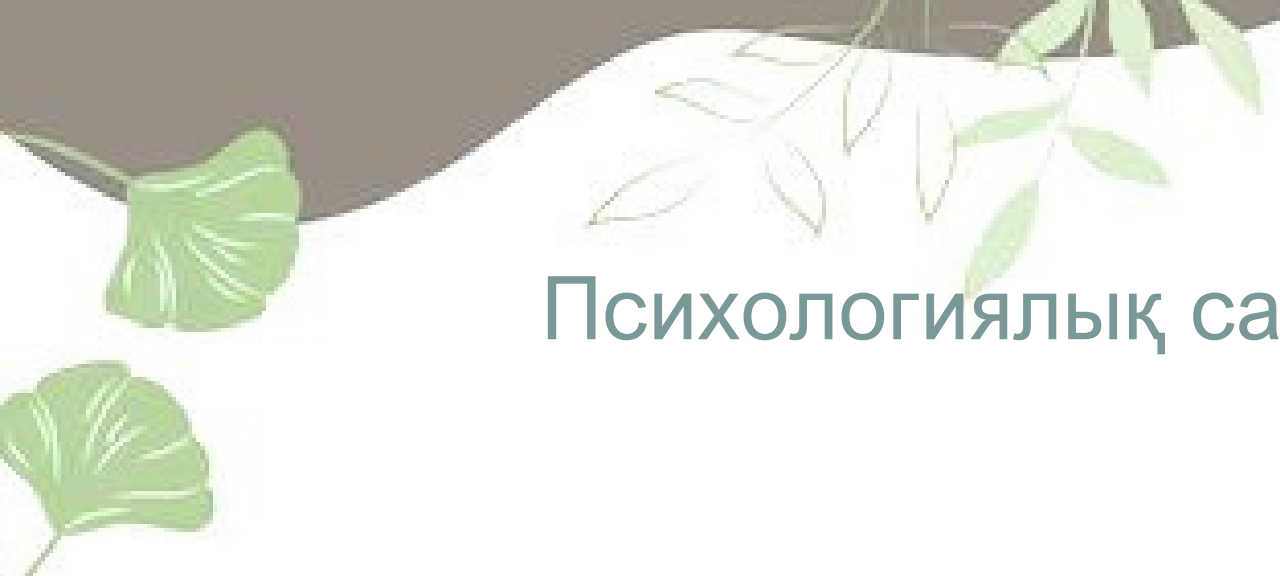
1. Өзіне деген оң көзқарас. 2. Рухани өсу мен өзін-өзі жүзеге асыру. 3. Жеке тұлғаның адалдығы. 4. Өзбеттілік, тәуелсіздік. 5. Шындықты адекватты қабылдау. 6. Қоршаған әлемнің талаптарына құзыреттілік.



Денсаулықты сақтауға ықпал ететін мінез-құлық стереотиптері:

дене шынықтыру және спорт; жұмыстағы қауіпсіздік режимін сақтау; Әртүрлі деңгейлі проблемалармен (проблемалар мен стресстерді бастан кешіру және реттеу, өзін-өзі реттеу және т. б.) күресу (коппинг.); денсаулыққа ықпал ететін мінез-құлық түрлері (еңбек қызметін таңдау, өмір сүру жағдайлары, экологиялық орта, дене белсенділігі); салауатты өмір салты ережелерін сақтау.





Психологиялық саулықтың негізі

Адамның өз-
өзімен және
қоршаған
ортамен
үйлесімділігі

Өзін-өзі
басқару

Өзін-өзі
реттеу
•Өзіндік ішкі
реттеу
•Өзіндік
сыртқы
реттеу

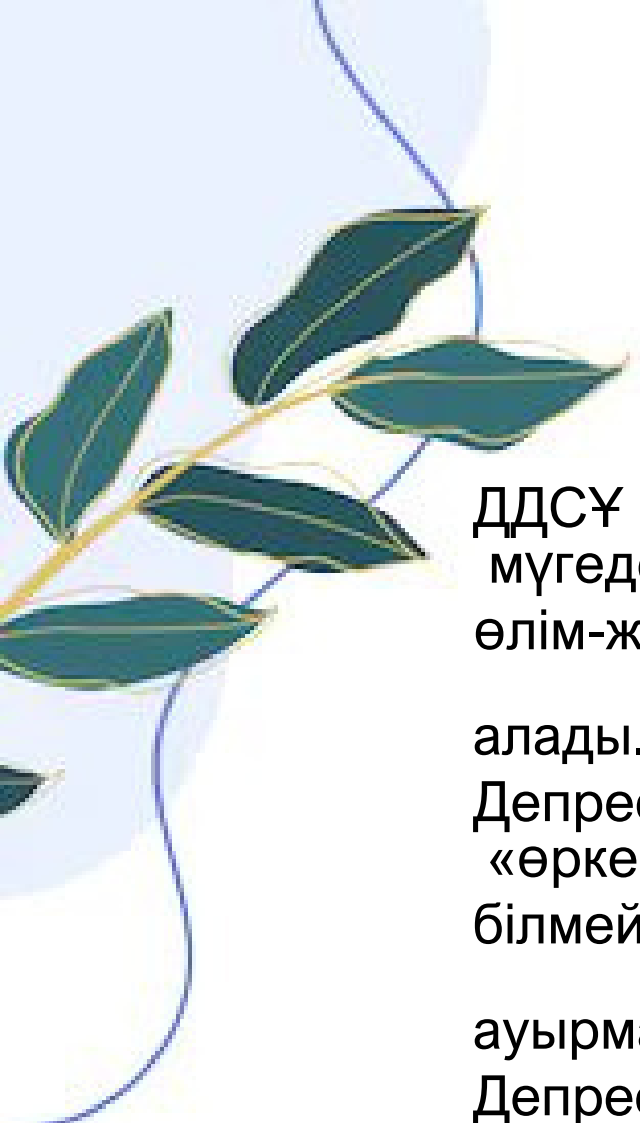




Аурулардың пайда болуына негізгі себептің бірі

Депрессия мидың кейбір бөліктерінде ұдайы қозу ошағын туындатады. Бұл қозу ошағы күшейе түсіп, айналасындағы ми орталықтарына тарайды. Мидың басқа құрылымдарына тарап, функциялық дерттік жүйеге түсіп, нервтік реттеу бұзылады. Жан мидың қызметі болғандықтан, психосоматикалық аурулар: жүрек ауруы, гипертониялық ауру, асқазан мен ұлтабардың ойық жарасы, тері, буын аурулары т.б. туындайды. Соңғы кездері психосоматикалық аурулардың жиілеп бара жатқаны байқалады. ғалымдар қазіргі адамдардың нарық заңдылықтары алдында дәрменсіздігінен, үмітсіздігінен, амалсыздығынан, болашаққа сенімі жоғалуынан, ауыр мәселелерді шеше алмай, тығырыққа тірелуден деп жауап қайтарады.





ДДСҰ болжамдары бойынша кейбір елдерде депрессия мүгедектік және өлім-жітім деңгейі бойынша жүрек ауруынан кейінгі 2-ші орын алады.

Депрессия = күйзеліс + үмітсіздік
Депрессия - бұл «өркениетті» әлемнің ауруы. Қазіргі өркениетті білмейтін немесе оны аздап білетін қоғамдар бұл аурумен ауырмайды.

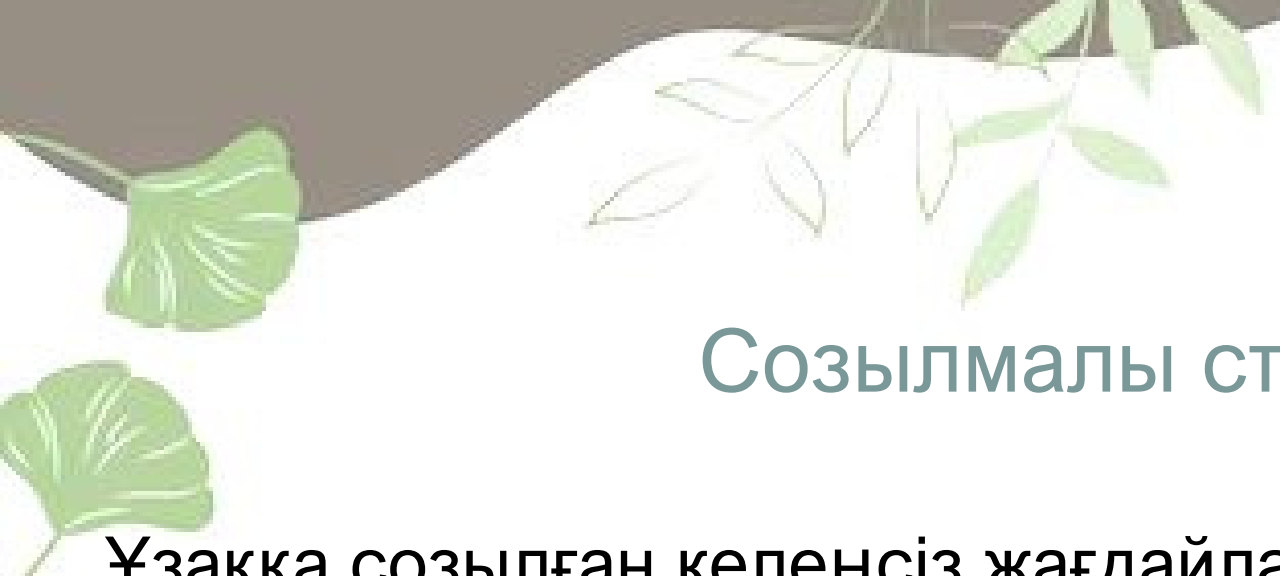
Депрессияның генетикалық бейім болу ықтималдылығын дәлелдейтін зерттеулер бар



Стресс ауруды тудырушы фактор ретінде

Қазіргі өмірде стрестен қашып құтылу мүмкін емес. Ауа-райының күрт ауысуы, жұмыстағы проблемалар, көліктегі ұрыс-керіс, кездесуге кешігу, отбасындағы келеңсіздіктер... Кей адамдар мұндай стрестерге бейімделген, қандай проблеманы болмасын шыбын шаққан құрлы көрмейді. Екінші біреулер салы суға кетіп, ауруына ауру жамап жатады. Демек, бұл тек көңіл-күйге әсер ететін психологиялық фактор ғана емес, адам денсаулығына кейде шешуші әсер ете алатын медициналық проблема.

Кез-келген стресс те ағзадағы мидың қозуынан басталып, вегетативті нерв жүйесі жұмысы күшейі түседі, артериалды қан қысымы көтеріледі, жүрек соғысы жиілейді, стрестегі жағдайға бейімделуге, қарсы тұруға көмектесетін көптеген өзгерістер жүзеге аса бастайды: көңіл-күй бұзылады, ұйқы нашарлайды, эмоционалды қозу байқалады, жүрек қағысы және дем алу нашарлайды.



Созылмалы стресс салдары

Ұзаққа созылған келеңсіз жағдайлар, күн сайын еңсені езетін нәрселер — адам денсаулығы үшін өте зиянды. Өйткені, бұл жағдайда, ең алдымен, артериалды гипертония, бронхиалды астма, жүректің коронарлы аурулары, қант диабеті сияқты психосоматикалық аурулар пайда болады. Стресс бізге алдымен ағзаның спецификалық емес қорғаныс құралы ретінде белгілі болады. Бірақ ол ұзақ мерзімге созылған жағдайда ағзаның қорғаныс күштері әлсірей бастайды.



Адам психикасының саулығын білдіретін үш деңгей:

психофизиологиялық саулық деңгейі

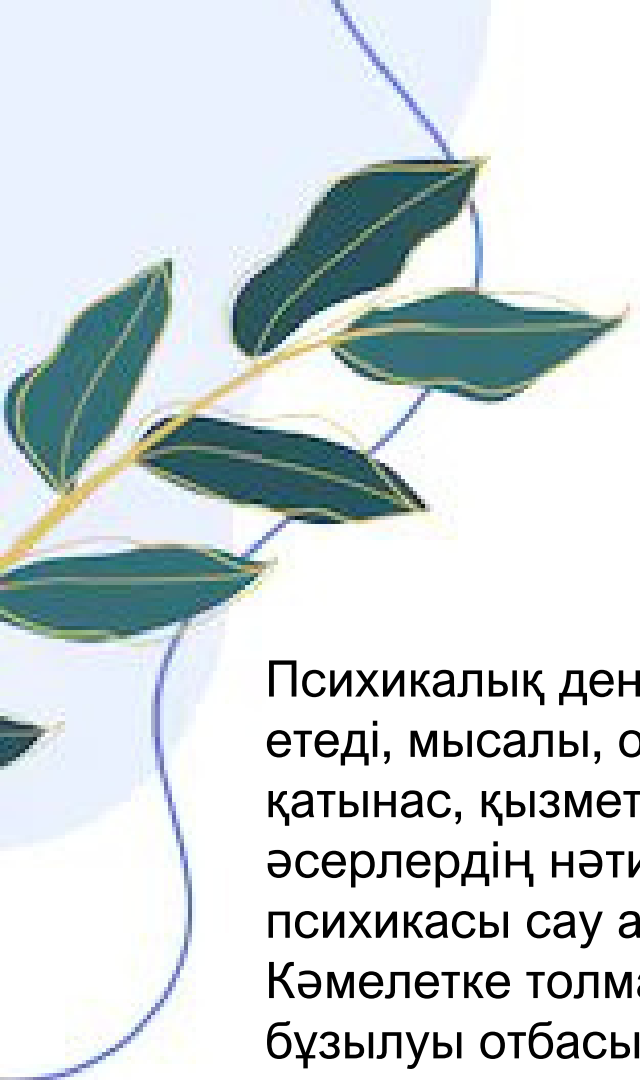
- орталықжүйкежүйесінің қызметімен, жағдайымен анықталады;

жеке психологиялық саулық деңгейі

- психикалық іс-әрекетінің жағдайымен, қызметімен анықталады;

тұлғалық саулық деңгейі

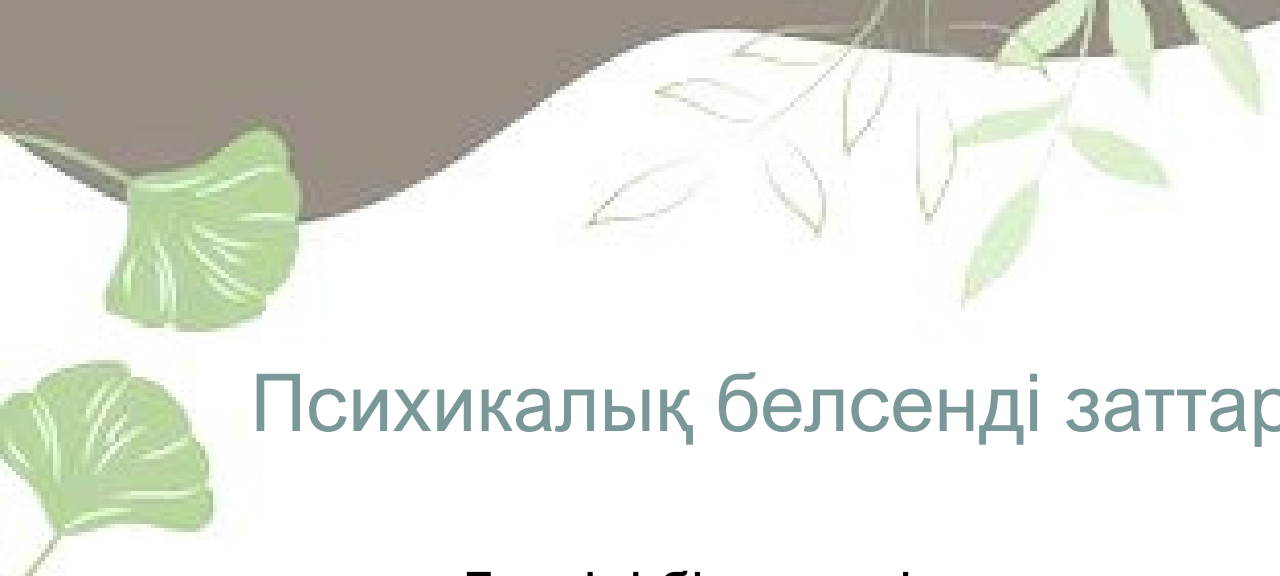
- адам қажеттіліктерімен әлеуметтік орта талаптары, мүмкіншіліктері арасындағы қатынаспен анықталады;



Психикалық белсенді заттарды қолдану мен зиянды әдеттер денсаулықты әлсіретуші фактор ретінде

Психикалық денсаулыққа әртүрлі әлеуметтік байланыстар әсер етеді, мысалы, отбасы, достарымен, туысқандармен қарым-қатынас, қызмет, демалыс, басқа ұйымдарға қатысы. Бұл әсерлердің нәтижесі жағымды да, жағымсыз да болуы мүмкін. Тек психикасы сау адамдар әлеуметтік жүйеде белсенді атсалысады. Кәмелетке толмаған жасөспірімдердің әлеуметтік бейімделуінің бұзылуы отбасымен, мектеппен әлеуметтік қарым-қатынастың бұзылуынан, психикалық денсаулықтың ауытқуынан, алкоголизм мен нашақорлыққа салынудан, суицид әрекеттері мен қылмыстың өсуінен білінеді.





Психикалық белсенді заттарды қолдану мен зиянды әдеттер

Белгілі бір әдетті қалыптастыру үшін 21 күн ішінде бір әрекетті қайталау қажет деп саналады. Алайда тәжірибе көрсеткендей, бұл ереже негізінен пайдалы әдеттерге тарайды, ал зиянды, өкінішке орай, қайда жылдам қалыптасады. Кейде ағзада жасанды түрде уақытша қанағаттану әкелетін жойғыш әрекетті қайталауға тұрақты қатынас туындайды. Зиянды әдеттердің ағзаға теріс әсер етуінің басты қаупі осы: күшті психологиялық немесе физиологиялық тәуелділік тез дамиды, бірақ одан құтылу өте қиын. Психотроптық препараттар мен денсаулық – қарама-қайшы ұғымдар.

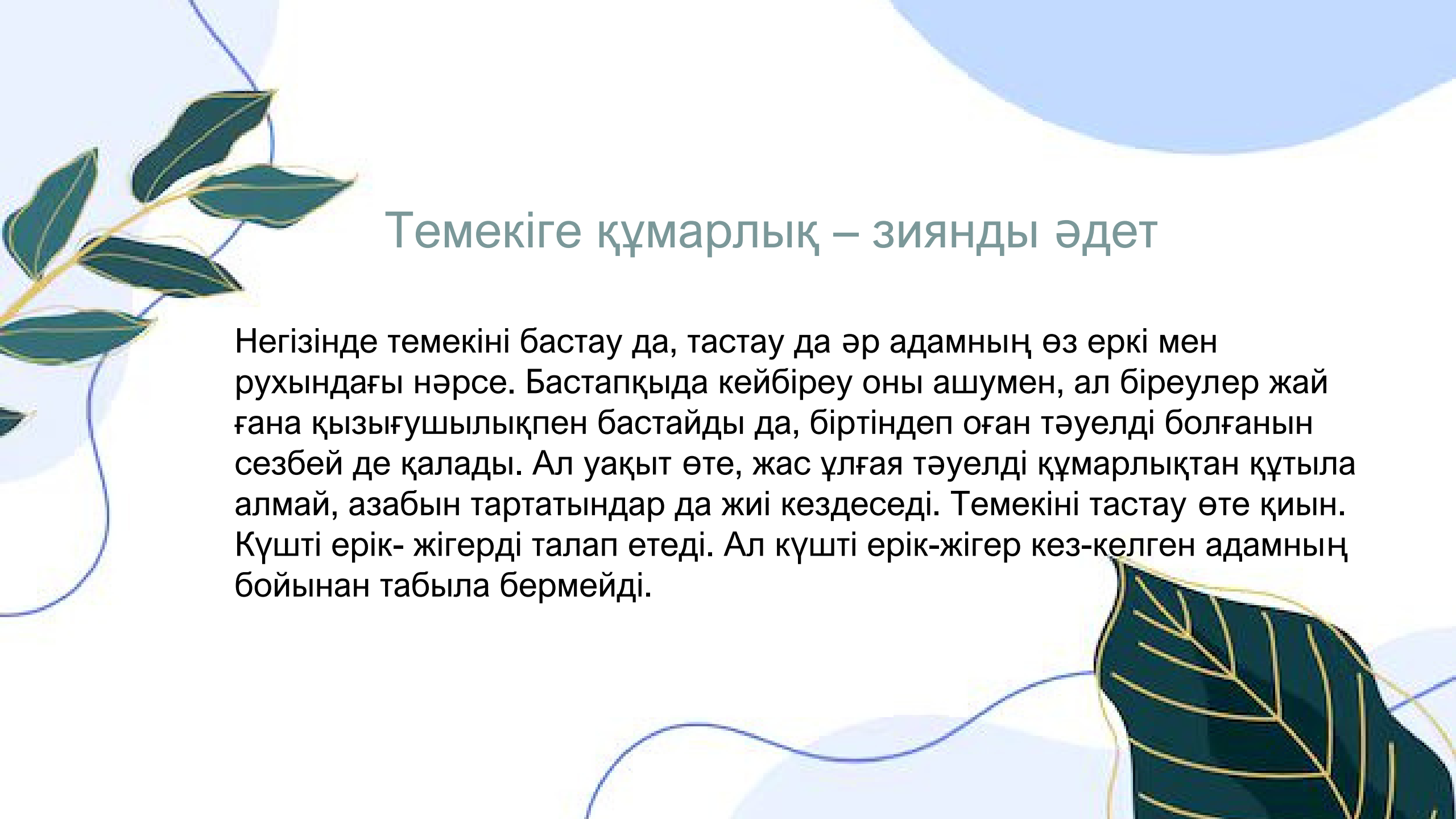




Нашақорлық

Өлімге ұшыратын қауіпті зиянды әдет – нашақорлық. Жаңа сезімдерге, "химиялық" бақытқа және жалғанеркіндік сезімге бөлене отырып, адамның тыйым салынған препараттарды "тек 1 рет" сынап көруі зиянды әдетке айналдырады. Өкінішке орай нашақорлықты басқа біреулердің көмегінсіз жеңу іс жүзінде мүмкін емес.





Темекіге құмарлық – зиянды әдет

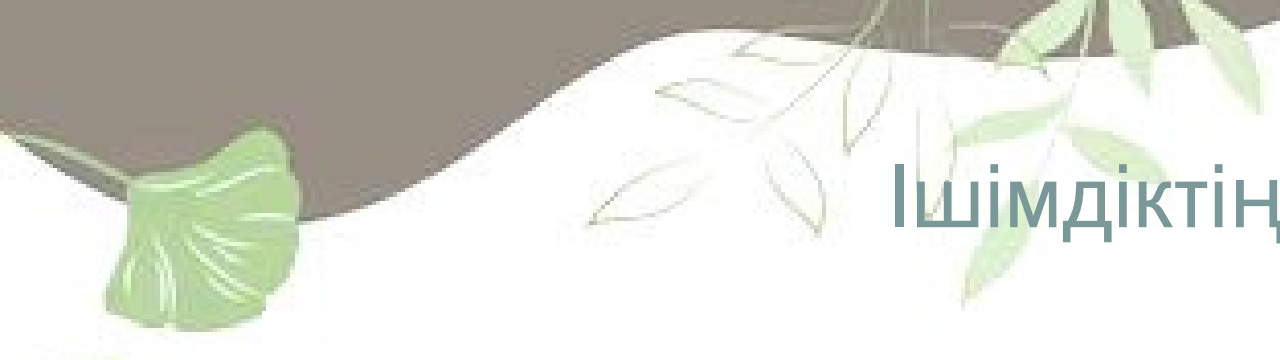
Негізінде темекіні бастау да, тастау да әр адамның өз еркі мен рухындағы нәрсе. Бастапқыда кейбіреу оны ашумен, ал біреулер жай ғана қызығушылықпен бастайды да, біртіндеп оған тәуелді болғанын сезбей де қалады. Ал уақыт өте, жас ұлғая тәуелді құмарлықтан құтыла алмай, азабын тартатындар да жиі кездеседі. Темекіні тастау өте қиын. Күшті ерік- жігерді талап етеді. Ал күшті ерік-жігер кез-келген адамның бойынан табыла бермейді.



Темекі қолдану салдары

Бір тал темекі тартқан адамның бүйрегіндегі бездерден адреналин және норадреналин деп аталатын гормондардың бұзылуы басталады. Асқазанның қышқыл сұйықтығы (запыран) артады. Адамның тыныс алуы жиілейді. Жүрек соғу жиілеп, оның қалыптан артық жұмыс істеуіне алып келеді. Қан қысымы артады. Міне, мұның бәрі бір тал темекідегі никотиннің әсерінен болған жайттар. Мұның соңы адамды аса қауіпті асқынған ауруға душар етуі әбден мүмкін. Шылымқорлар сонымен қатар шетінен ұмытшақ болады. Олардың күш-қуаты азайып, тез шаршауы көбейеді. Әлсізденеді. Әрекет етуге құлықсызданады. Тәбеті тартпайды. Ұйқысы қашады. Жұмыс бабында, әсіресе қыста шылым шегу үшін сыртқа шығуды талап етеді, денсаулықтың нашарлауы, таңғы жөтел мазаңды қашыра бастайды. Осы сияқты бірнеше әсерлерден темекіні тастауға тура келеді. Осындай әрекеттерге шылымқор адамның барлығы бірдей келісе бермейді. Өйткені темекіге үйреніп қалған ағзаның оған деген құмарлығын тастау мүмкін емес деп ойлайды.

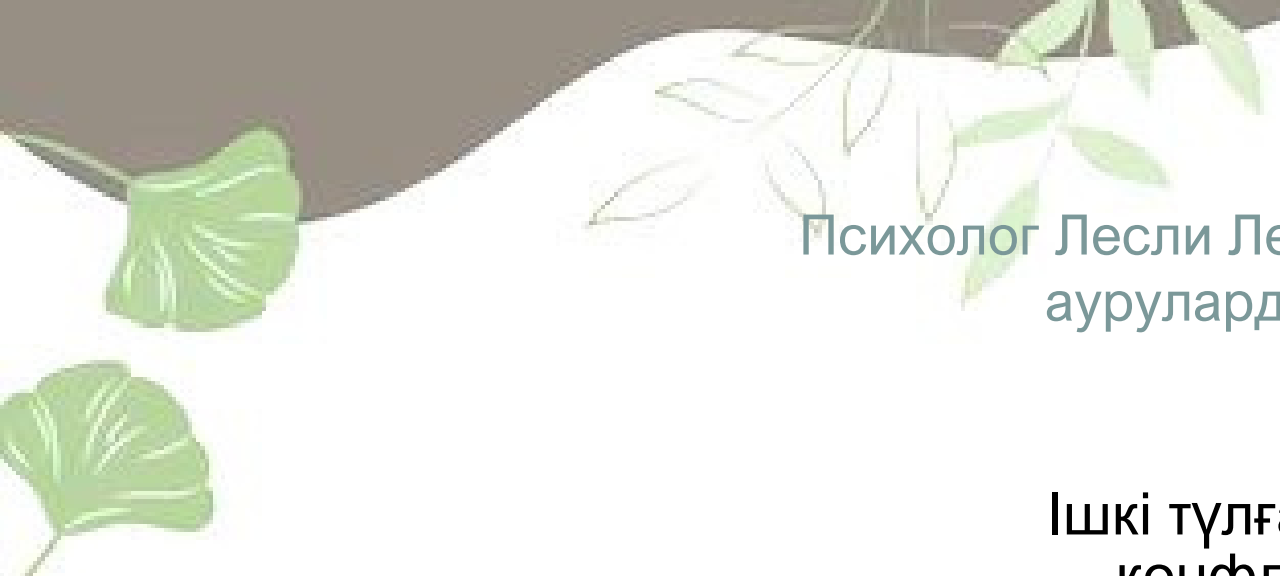




Ішімдіктің салдары

Маскүнемдіктің кең таралауы республиканың ұлттық қауіпсіздік үшін қауіп-қатер болып табылады. Олар саяси-құқықтық, рухани-адамгершілік, Қазақстан азаматтарының аман-есендік пен денсаулығының, өмірлерінің әлеуметтік қорғалуы сияқты, сонымен қатар қазақстандық қоғамның құндылықтарына залал келтіретін қауіп-қатер мен қауіптіліктен қорғалуымен анықталатын қоғамдық қауіпсіздікке нұсқан келтіреді. Бүкіл қоғам болып күресуді қажет ететін маңызды бір мәселенің бірі маскүнемдік болып табылады. Қылмыстық істердің мәліметтерін талдауы айрықша қатандықпен ерекшеленетін кешірілмейтін ауыр қылмыстар мас күйде болатынын көрсетеді. Және 100-оқиғаның 40-і ішімдікті бірігіп ішкен кезде болады. Отбасына, қарым-қатынасқа, кәсіби іс-әрекетке де залалы тиеді.





Психолог Лесли Ле Крон бойынша психосоматикалық
аурулардың пайда болу себептері:

Ішкі тұлғалық
конфликт

Сөздік болжамдар

Мотивация немесе
шартты пайдакүнемдік

Суггестия





Денсаулықты әлсіретуші факторлар:

- жеткілікті ұйқының болмауы;
- дұрыс тамақтанбау; -
- жеткіліксіз белсенділік; -
- пассивті өмір салты.

Білім алушылардың психикалық денсаулығына әсер ететін факторлар

емтихан
жағдайлары

Стресс
факторлары

болашақ кәсіби
ортада жеке
өзін-өзі
анықтау
қажеттілігі

әлеуметтік
бейімделу
кезеңдері



Денсаулыққа көңіл бөлу тұлғаның жетістікке жету негізі ретінде Салауатты өмір салты дегеніміз - аурудың алдын алу және денсаулықты нығайту мақсатында жеке адамның өмір салты.

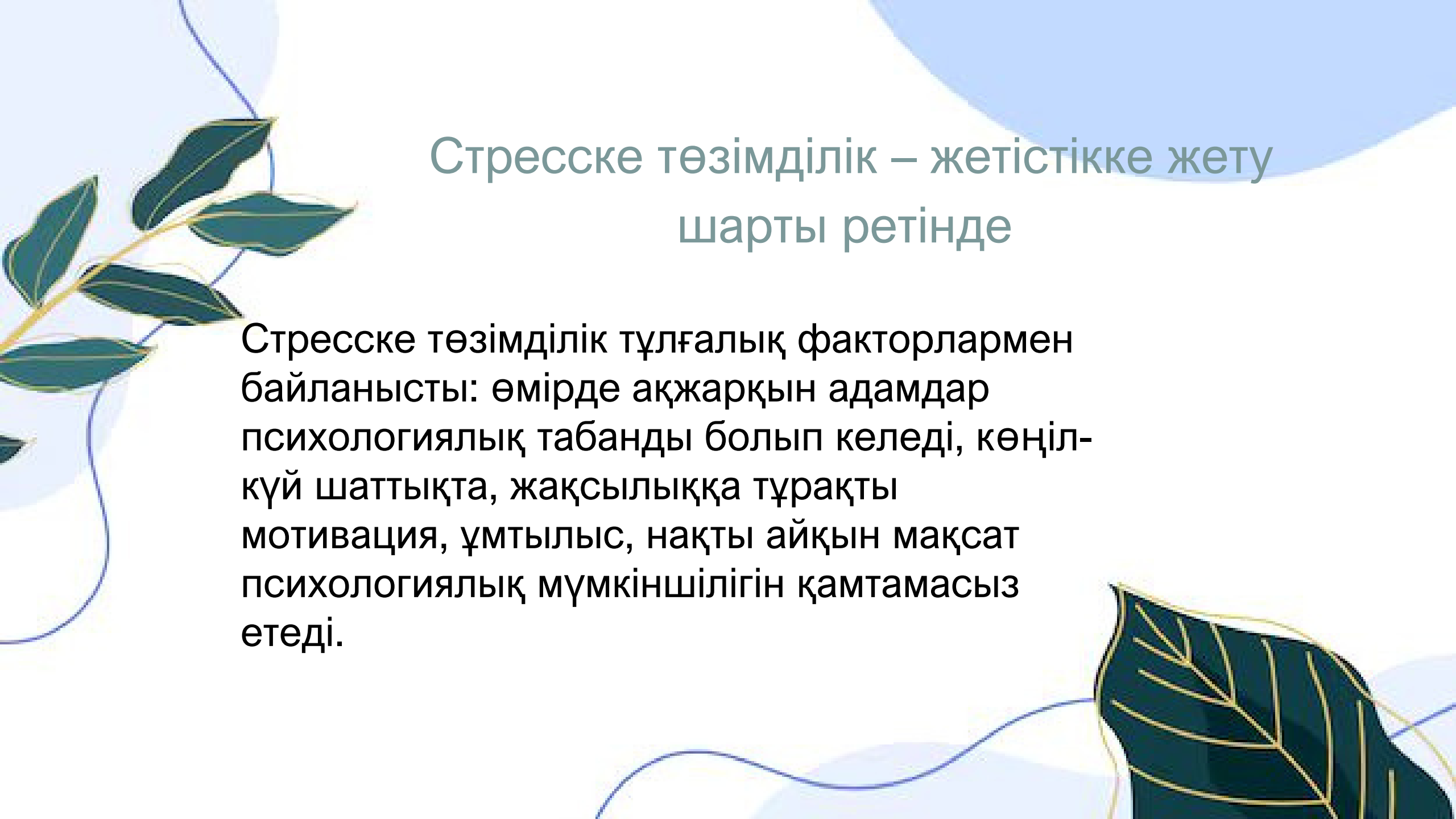
Салауатты өмір салты - бұл тиісті тамақтану, дене шынықтыру, моральдық-психикалық қасиеттер мен жаман әдеттерден бас тарту арқылы денсаулықты жақсартуға және сақтауға бағытталған адам өмірінің тұжырымдамасы.





Денсаулық неден басталады?

1. Дұрыс тамақтану; 2. Тұрақты физикалық тренингтер; 3. Еңбек пен демалыстың оңтайлы режимі;
 4. Психикалық қанағаттану;
 5. Жақсы медициналық қызмет;
 6. Жақсы экологиялық жағдай;
 7. Жақсы жалақы;
 8. Басқа пікірлер – ...
- 



Стресске төзімділік – жетістікке жету шарты ретінде

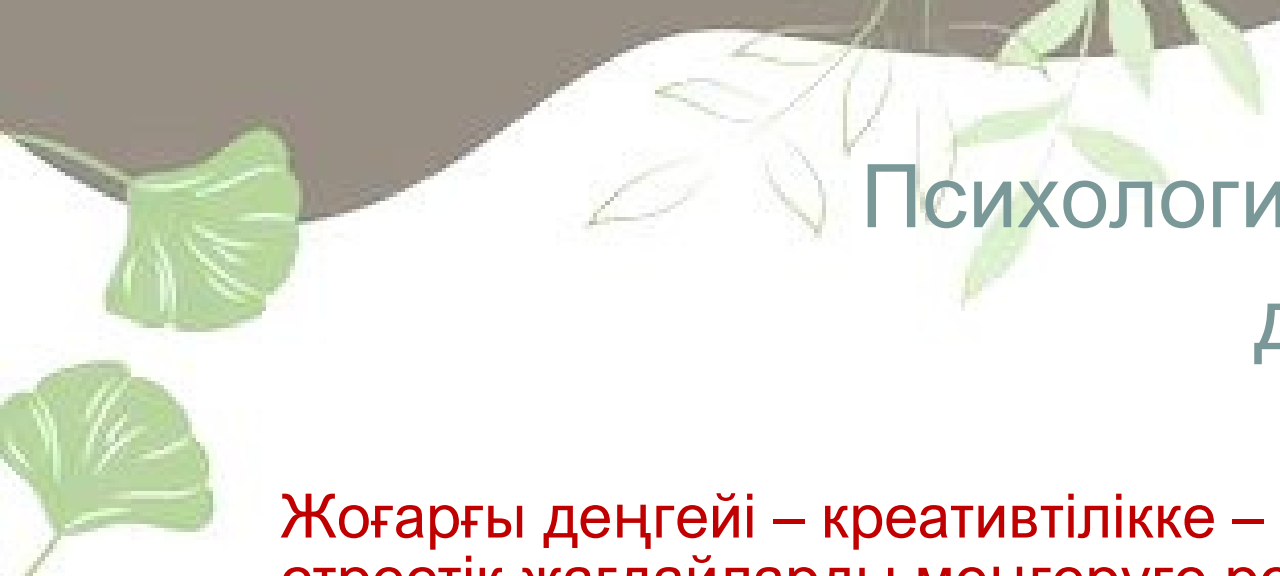
Стресске төзімділік тұлғалық факторлармен байланысты: өмірде ақжарқын адамдар психологиялық табанды болып келеді, көңіл-күй шаттықта, жақсылыққа тұрақты мотивация, ұмтылыс, нақты айқын мақсат психологиялық мүмкіншілігін қамтамасыз етеді.



Психологиялық саулық көрсеткіші – денсаулыққа көңіл бөлу негізі

Адамның өзін дамытушылық бағытта ұстана білуі денсаулығына көңіл бөлгендігін білдіреді. Адам өзінің, басқалардың кемшіліктерін адекватты саналау арқылы өзін және басқаларды қабылдай алуды қалыптастыру, өз сезімін, мінез-құлық себептерін, іс-әрекетінің нәтижесін саналы түрде бағалап, болашаққа жоспар құру талаптарын қамтамасыз ету, яғни тұлғалық рефлексияның қалыптасуы, дұрыс таңдау жасай алу, өз таңдауы үшін жауап бере алу, өзіндік өзгерулерге және тұлғалық дамуға қажеттіліктерді қалыптастыра алу – психологиялық тұрғыда сау адам көрсеткіштері.





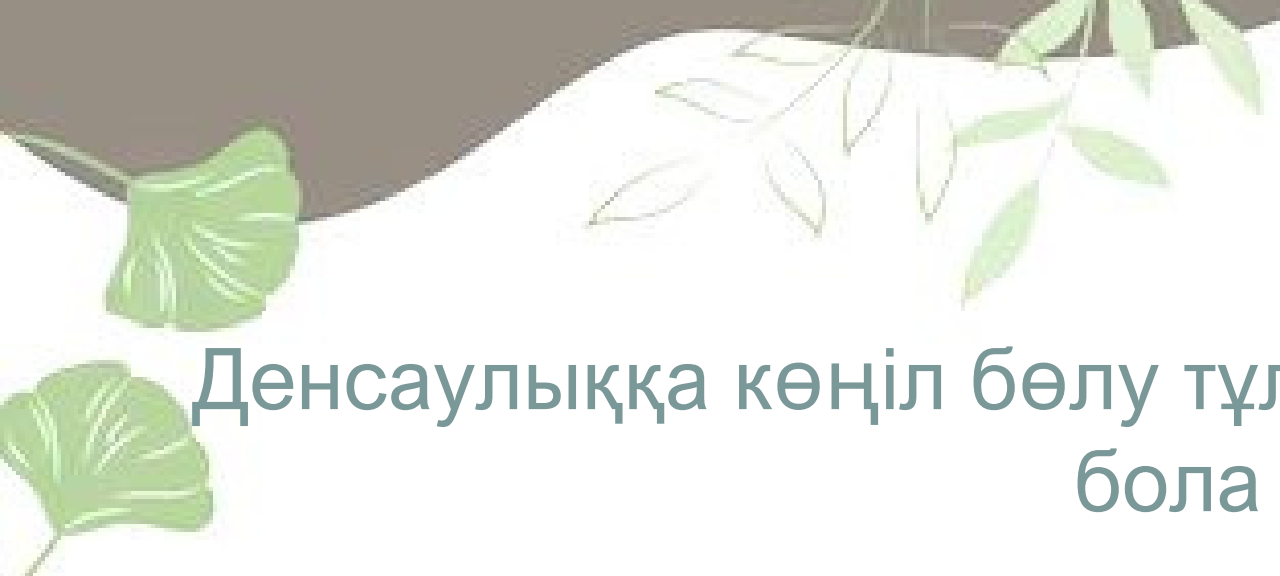
Психологиялық денсаулықтың деңгейлері

Жоғарғы деңгейі – креативтілікке – ортаға тұрақты бейімделушілігі, стрестік жағдайларды меңгеруге резервті күші бар және шындыққа белсенді шығармашылық қатынастағы жасаушылық позициясы адамдар.

Орташа деңгей – бейімделушілікке – социумға толық бейімделген, бірақ біршама жоғары мазасыздығы бар адамдар

Төменгі деңгей – бұл дезадаптивті, процестердің тепе-теңдігі бұзылған және ішкі қақтығысты шешуде тиімді құралдарды қолдануа алмайтын адамдар





Денсаулыққа көңіл бөлу тұлғаның жетістікке жету шарты бола алады

Тұлғаның психологиялық тұрғыда сау көрсеткіші оны түрлі жетістікке жеткізеді. Психологиялық тұрғыда сау адам, алдына мақсат қоя алады, болашағын жоспарлай алады, мансаптарына қол жеткізе алады, материалдық және рухани құндылықтарын қамтамасыз ете алады. Олай болса, жетістікке денсаулыққа көңіл бөле отырып жетуге де болады.

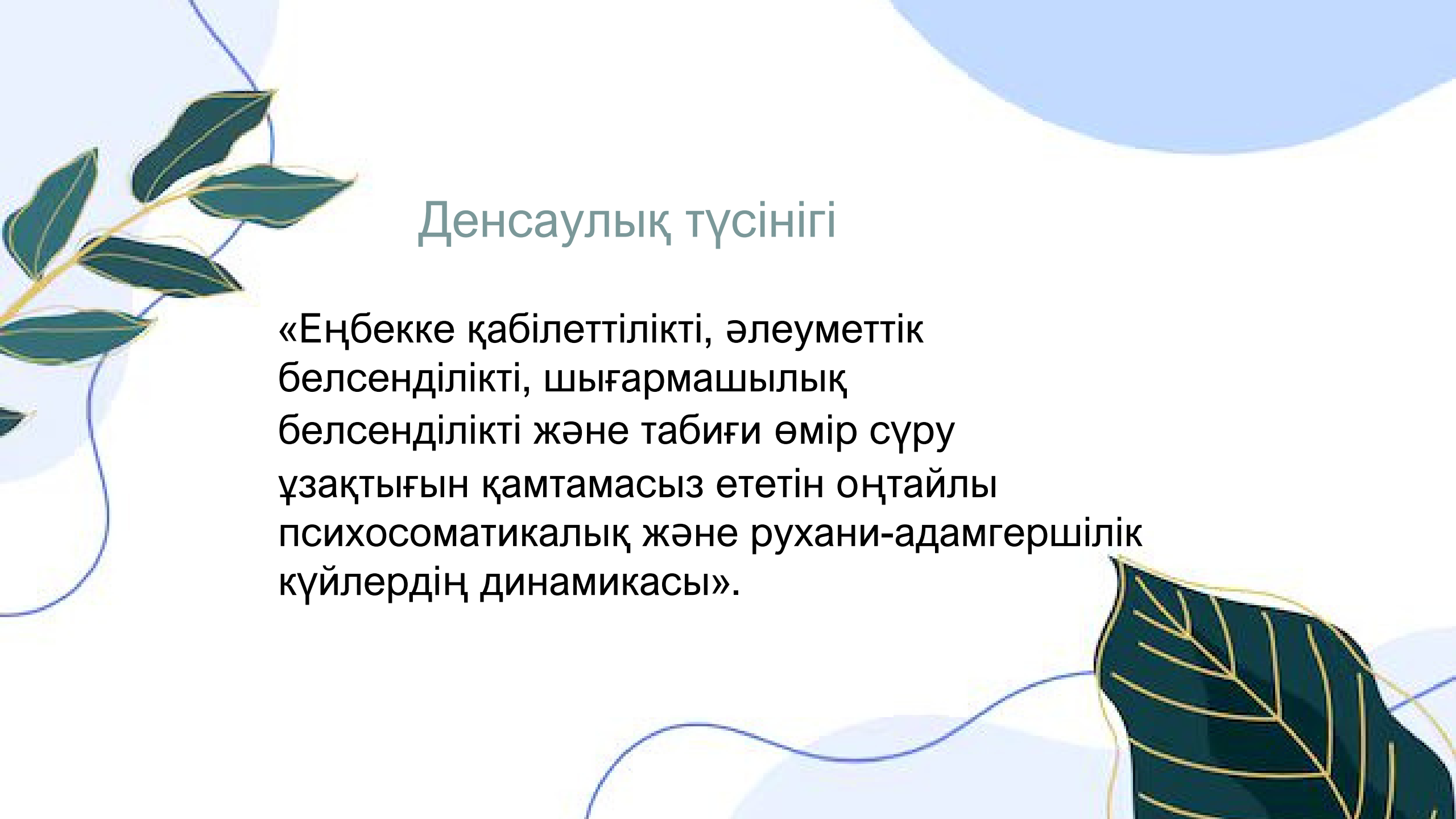




Жетістікке жетудің психологиялық аспектілері

Ресей психологі және философы Г.Л. Тульчинский бойынша жетістіктің бес негізгі деңгейі:

Тұлғаның қабілеттіліктері және қоғамдағы танымалдылығы
Тұлғаның шығармашылдығы, мақсаттарға жету жолындағы
өмірлік қиыншылықтарынан туындаған кедергілерді жеңу
Күрделі мәселердегі шешілмейтін мәселерді шешу, өзінің
мүмкіншіліктерін саналы тұрғыда түсіну және оны бағалау.
Қиыншылықтарды, өзін-өзі жеңу. Тұлғаның өзін-өзі шыңдауға,
өзінің үйлесімді дамуына талаптануы.
Іс-әрекетінің ең соңғы нәтижесінің мәні.



Денсаулық түсінігі

«Еңбекке қабілеттілікті, әлеуметтік белсенділікті, шығармашылық белсенділікті және табиғи өмір сүру ұзақтығын қамтамасыз ететін оңтайлы психосоматикалық және рухани-адамгершілік күйлердің динамикасы».

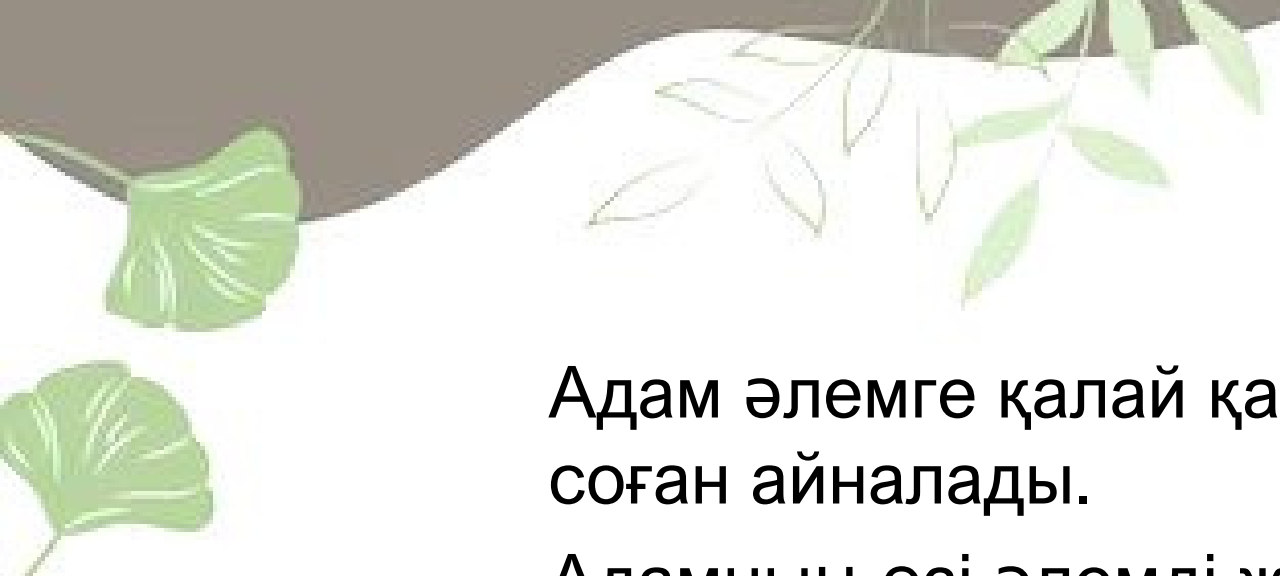
Денсаулық компоненттері

Соматикалық денсаулық - шындықта толыққанды биологиялық объект ретінде жұмыс істеу қабілеті;

Психикалық денсаулық - шындықты толыққанды субъект ретінде қабылдау және өзара әрекеттесу қабілеті;

Психологиялық денсаулық - бұл өзін-өзі тиімді ұйымдастыра білу, тұрақтылық пен әлеуметтік ортада адекватты бейімделуді қамтамасыз ету.

Салауатты дүниетаным – жақсылық пен жамандықтың ажыратылуы.



Адам әлемге қалай қараса, әлем де
соған айналады.

Адамның өзі әлемді жақсы
немесе жаман етіп жасай
отырып, қалыптастырады.

Ереже:бізкездейсоқ
қараңғылыққа мән
бермесек, тек жарық әлемге
қарауға үйренеміз ...



Теріс эмоциялар мен денсаулық

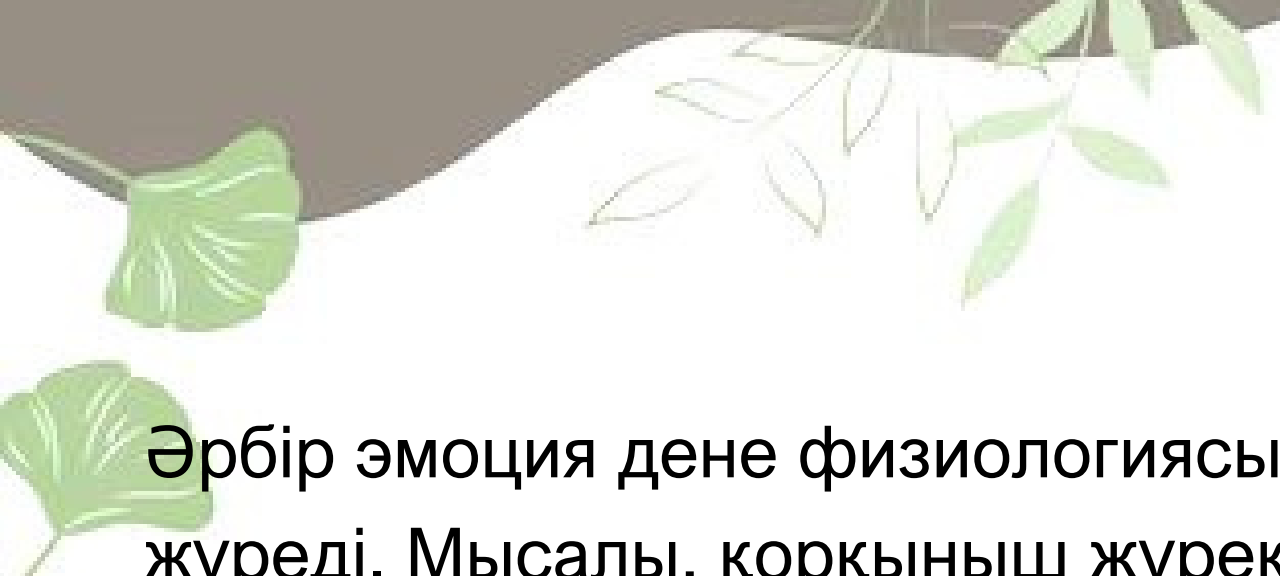
Денсаулықты қамтамасыз ететін
эмоциялар: қызығушылық, қуаныш,
нәзіктік, қанағаттану, байсалдылық,
жанашырлық, тосын сый, қуаныш,
эмоция,
таңдану Ауру тудыратын эмоциялар:
ашуланшақтық, реніш, үмітсіздік, уайым,
қайғы, қорқыныш, үрей, өкпе-наз, қайғы.





Негізгі психосоматикалық аурулар

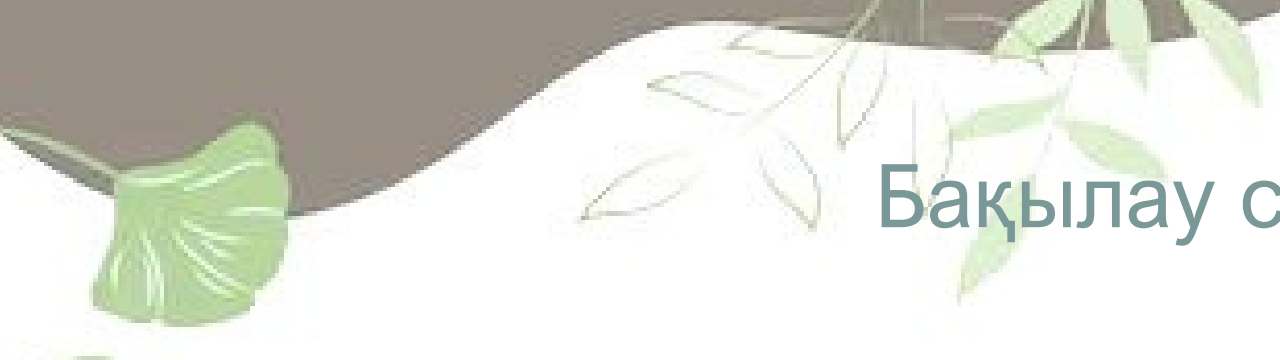
Бронх демікпесі; Эссенциалды гипертония; Асқазан-ішек жолдарының аурулары; Жаралы колит; Ревматоидты артрит; Нейродермит; Жүрек талмасы; Қант диабеті; Зоб; Онкологиялық аурулар. Суық өту, суық тию, бас ауруы және басқаларында психосоматикамен байланысты емес себептер болуы мүмкін.



Әрбір эмоция дене физиологиясында белгілі бір көрініспен бірге жүреді. Мысалы, қорқыныш жүрек соғысының баяулауымен немесе жиілігімен қатар жүреді.

Егер стресстік жағдайлар мен күйзелістер созылып кетсе, онда денеде физиологиялық көріністер де тұрақталып түседі.





Бақылау сұрақтары

Психика мен дене арасындағы байланыс туралы айтыңыз.

Аурудың туындауына әсер ететін қандай мінез-құлықты білесіз?
Мысалдар келтіріңіз.

«Психологиялық денсаулық» терминін қалай түсінесіз?

Қандай стереотиптер денсаулықты сақтауға ықпал етеді?

Салауатты өмір салтын қалай ұстанатыныңыз бойынша ой
бөлісіңіз.



Пайдаланылган әдебиеттер тізімі

Серкач М.Ф. Психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд. М.: Изд-во «Академический проспект Гаудеамус», 2005.

Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2003.

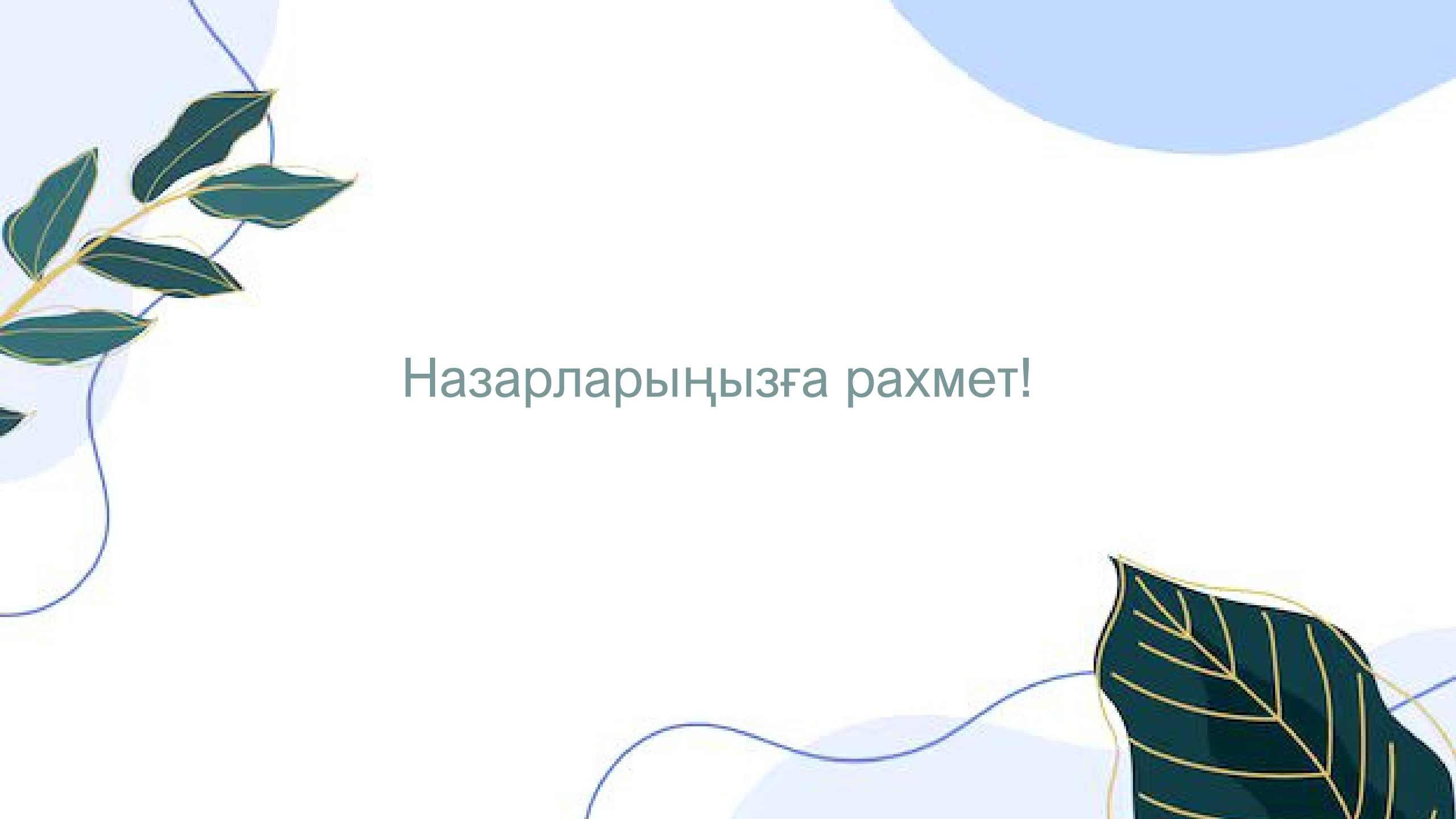
Магомедова М. Г. Профессиональное самоопределение личности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 15. – С. 26–30. – URL: <http://ekoncept.ru/2016/86905.htm>.

Никифоров Г.С. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. - М., 1991.

Сыманюк Э.Э. Психология профессионально-обусловленных кризисов. - М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2004.

<https://psychologyjournal.ru/stories/tselepolaganie/primery-tseley-v-zhizni-cheloveka/>
<https://www.psychologos.ru/articles/view/zhiznennaya-programma>

Интернеттен суреттер

The background is white with decorative elements. In the top left, there is a cluster of dark green leaves with yellow outlines and veins, attached to a thin blue stem. In the top right, there is a large, light blue semi-circular shape. In the bottom right, there is a single large dark green leaf with yellow outlines and veins. A thin blue wavy line runs across the bottom of the page.

Назарларыңызға рахмет!