

Кімге: Шымкент қаласы денсаулық сақтау басқарасының бастығы  
Асылбеков Нурлыбек Абибуллаевич

Кімнен: Шымкент қаласының денсаулық сақтау басқармасының  
бөлімінің бас маманы Тұрсынқұл Қуаныш Талғатұлынан

Орындау күні: 09.10.2024

## **АНАЛИТИКАЛЫҚ ЖАЗБА**

**Тақырыбы:** Психикалық денсаулық сақтаудың маңызы.

**Кіріспе.** Психикалық денсаулық – бұл адамның эмоционалдық, психологиялық және әлеуметтік әл-ауқатын қамтитын маңызды аспект. Ол адамның қалай ойлайтынын, сезінетінін және әрекет ететінін анықтайды, сондай-ақ стрессті басқару, өзгелермен қарым-қатынас жасау және шешім қабылдау қабілетіне әсер етеді. Медицинаның жетістіктеріне қарамастан, психикалық аурулардың жиілігі жылдан жылға артып келеді. Қазіргі адам күнделікті күйзеліске және ақпараттың қанықтылығына ұшырайды, ал кейбір ғалымдар жалғыздық эпидемиясы туралы айтады. Мұның бәрі психикалық бұзылулардың дамуы үшін құнарлы негіз болып табылады. Соңғы 50 жылда әлемде халықтың психикалық денсаулығы үнемі нашарлап келеді. 1990 жылдардың ортасы мен 2000 жылдардың ортасы арасында туылғандарды қамтитын Z буыны психикалық денсаулықтың ең нашар көрсеткіштерін көрсетеді. Сонымен қоса дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша 2019 жылы пандемия басталғанға дейін әлемдегі әр сегізінші адам психикалық денсаулығының бұзылуынан зардап шеккен. COVID-19 пандемиясынан туындаған психикалық денсаулық дағдарысы да қысқа және ұзақ мерзімді күйзеліс тудырып, миллиондаған адамның психикалық денсаулығына нұқсан келтірді. Пандемия кезінде психикалық денсаулық мәселелері балалар мен жастар арасында күрделене түсті. Зерттеулер көрсеткендей, 15-24 жас аралығындағы әр бесінші жасөспірім үнемі күйзеліске түсетінін немесе өмірге деген қызығушылықтың төмендігін сезінеді.

**Негізгі бөлім.** Психикалық денсаулық адамның жалпы өмір сапасының маңызды бөлігі болып табылады. Ол еңбек өнімділігіне, қарым-қатынас сапасына, физикалық денсаулыққа және өмір сүру ұзақтығына ықпал етеді. Зерттеулер көрсеткендей, психикалық және физикалық денсаулық өзара байланысты: мысалы, ұзақ уақыттық стресс, депрессия немесе мазасыздық созылмалы ауруларға әкелуі мүмкін, ал керісінше физикалық аурулар психикалық саулыққа кері әсер етуі мүмкін. Әр адамның амандығының негізі – қабілеті мен әлеуетін жүзеге асыра алатын, өнімді жұмыс істейтін және күйзеліске төтеп бере алатын психикалық денсаулық. Психикалық денсаулық психикалық бұзылулардың болмауымен шектелмейді. Бұл әр адам үшін жеке үздіксіз континуумды білдіреді, оның шеңберінде адам әртүрлі күрделілік дәрежесіндегі факторлар кешенімен бетпе-бет келеді және әртүрлі стресс

деңгейлерін бастан кешіреді, бұл әрбір адам үшін әртүрлі ықтимал әлеуметтік және клиникалық салдарға әкеледі. Психикалық денсаулықтың бұзылуы - бұл психикалық бұзылуларды, психоәлеуметтік мүгедектіктің әртүрлі түрлерін, сондай-ақ елеулі күйзеліспен, функционалдық бұзылулармен немесе өзіне зиян келтіру қаупімен байланысты басқа да психикалық патологиялық жағдайларды қамтитын ұжымдық ұғым. Әдетте, психикалық денсаулығы бұзылған адамдарда психикалық әл-ауқат деңгейі төмен болады, дегенмен ерекше жағдайлар болуы мүмкін.

Эмоционалды дағдылар, заттарды қолдану және генетикалық ерекшеліктер сияқты әртүрлі жеке психологиялық және биологиялық факторлар адамды психикалық денсаулығының бұзылуына бейім етуі мүмкін. Кедейлік, зорлық-зомбылық, теңсіздік және қолайсыз әлеуметтік жағдайларды қоса алғанда, қолайсыз әлеуметтік, экономикалық, геосаяси және экологиялық жағдайлардың әсері де психикалық бұзылулардың қаупін арттырады. Тәуекел факторлары өмірдің барлық кезеңдерінде көрінуі мүмкін, бірақ адамның дамуы үшін ең маңызды кезеңдерде, әсіресе ерте балалық шақта пайда болатын факторлар әсіресе күшті теріс әсер етеді. Мысалы, ата-аналардың қатал тәрбиесі мен физикалық жазалары балалардың психикалық денсаулығына нұқсан келтіретіні белгілі, ал мектептегі қорқыту психикалық денсаулықтың бұзылуының негізгі қауіп факторларының бірі болып табылады.

Сол сияқты, қорғаныс факторлары адамның бүкіл өмірінде пайда болады және психикалық тұрақтылықты нығайтуға ықпал етеді. Мұндай факторларға біздің жеке әлеуметтік және эмоционалдық дағдыларымыз бен қасиеттеріміз, сондай-ақ оң әлеуметтік өзара әрекеттесу тәжірибесі, сапалы білім, лайықты жұмыс, қауіпсіз аймақта тұру, жергілікті қауымдастықтың бірлігі және т.б. кіреді. Тәуекел факторлары мен қорғаныс факторларының әсері әртүрлі масштабта болуы мүмкін. Сонымен, жергілікті деңгейдегі қауіптер жеке адамдарға, отбасыларға және жергілікті қауымдастықтарға қауіп төндіреді. Экономикалық құлдырау, аурудың өршуі, гуманитарлық Төтенше жағдайлар, халықтың мәжбүрлі қозғалысы және климаттық дағдарыстың күшеюі сияқты жаһандық қауіптер бүкіл популяциялар үшін қауіп деңгейін арттырады.

Әрбір жеке қауіп факторының немесе қорғаныс факторының әсерін болжау қиын. Көптеген адамдар үшін қандай да бір қауіп факторына ұшырау психикалық бұзылыстың дамуына әкелмейді, ал көптеген адамдар белгілі қауіп факторлары болмаған кезде де психикалық бұзылуларды дамыта алады. Дегенмен, әртүрлі өзара әрекеттесетін психикалық денсаулық детерминанттарының кешені психикалық денсаулықты нығайтуы да, бұзуы да мүмкін. [1]

Психикалық денсаулықтың нашарлауы түрлі факторларға байланысты болуы мүмкін:

1. Генетикалық факторлар: Кейбір психикалық бұзылулар тұқым қуалауы мүмкін. Бұл факторлар адам миындағы химиялық заттардың балансын өзгертіп, белгілі бір ауруларға бейім етеді.

2. Травматикалық оқиғалар: Балалық шақтағы ауыр оқиғалар (зорлық-зомбылық, қорқыныш немесе жоғалту) психикалық бұзылулардың дамуына әкелуі мүмкін.

3. Қоршаған орта факторлары: Әлеуметтік және экономикалық жағдайлар, мысалы, жұмыссыздық, кедейлік немесе қолдау көрсететін адамдардың болмауы психикалық денсаулыққа кері әсер етеді.

4. Жеке тұлғалық ерекшеліктер: Кейбір адамдардың эмоцияларын басқару қабілеті төмен немесе олар стресс жағдайына өте сезімтал болады.

Психикалық денсаулықтың бұзылыстарының әртүрлі түрлері бар, олардың ең кең тарағандары:

Депрессия: өмірге деген қызығушылықтың жоғалуы, үнемі қайғы мен шаршау сезімі.

Мазасыздық бұзылыстары: тұрақты уайым мен қорқыныш сезімдері, алаңдаушылық.

Шизофрения: шынайылықтан алшақтау, галлюцинациялар, шындыққа сәйкес келмейтін ойлар.

Биполярлық бұзылыс: көңіл-күйдің шектен тыс ауытқуы, яғни эйфория мен депрессияның ауысуы.

Бұл белгілердің барлығы адамды төмен немесе қалыптан тыс деп көрсетіп қана қоймайды, сонымен қатар олардың өмір сүруіне кедергі келтіреді, кейде олардың өмірін бұзады. Сондықтан сіздің психикалық денсаулығыңызды және ерте саналы жастан бастап үнемі және мұқият бақылау маңызды.

**Қорытынды.** Адам өз денсаулығына және оған жақын адамдардың денсаулығына күн сайын қамқорлық жасайды. Жасына, жынысына, әлеуметтік-экономикалық және этникалық тегіне қарамастан, мен өз денсаулығымды негізгі және маңызды құндылықтардың бірі деп санаймын.

Екінші жағынан, денсаулыққа қатысты мәселелер мектепке немесе жұмысқа баруға, отбасылық міндеттемелерді орындауға немесе қоғамға толыққанды қатысуға кедергі келтіруі мүмкін. Сондай-ақ, егер олар бізге және біздің отбасыларымызға ұзақ және сау өмір сүруге кепілдік берсе, біз көптеген құрбандықтарға баруға дайынбыз. Психикалық денсаулықты нығайтуға бағытталған ұлттық күш-жігер аясында бүкіл халықтың психикалық әл-ауқатын қорғау және нығайту ғана емес, сонымен қатар психикалық ауытқулары бар адамдардың қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін шаралар қабылдау өте маңызды.

Депрессия және мазасыздық сияқты жалпы психикалық денсаулықтың бұзылуына көмек көрсетудегі үлкен олқылық елдерді осындай жағдайларда көмекті әртараптандырудың және кеңейтудің инновациялық жолдарын іздеуді қажет етеді, мысалы, мамандандырылмаған психологиялық кеңес беру немесе цифрлық платформаларды пайдалану арқылы өзіне-өзі көмектесу арқылы.

Егер сізде мазасыздық немесе депрессия сияқты диагноз қойылған жағдай болмаса да, эмоционалды әл-ауқатыңызға басымдық беру және оны жақсарту туралы үнемі қамқорлық жасау өте маңызды.[2]

#### **Ұсыныстар:**

**Салауатты қарым-қатынасты сақтау қажет.** Жалғыздық - қазіргі әлемдегі эпидемия. Бұрынғыдан да көп адамдар оқшауланған, мазасыз және депрессияға ұшырайды. Жалғыздықтың өмір сүру ұзақтығына семіздік немесе темекі шегу сияқты әсер ететінін және оны 15 жылға қысқартатынын көрсетті.

Тұлғааралық байланыстардың болуы бізге көптеген жолдармен пайда әкеледі. Бұл өзін қоғамдастықтың бір бөлігі ретінде қабылдауға көмектеседі, өмірге мән береді, маңызды сезінеді және қиын кезеңдерде бізде сенуге болатын адамдар бар екеніне сенімді. [3]

**Әлеуметтік медианы ақылмен пайдалану.** Жалпы, әлеуметтік байланыстардың болуы психикалық денсаулықтың жақсаруымен байланысты. Алайда, Facebook және басқа әлеуметтік медиа сайттар арқылы достық қарым-қатынасты сақтау қиынға соғуы мүмкін. Бұл сіз әлеуметтік желілерден кетуіңіз керек дегенді білдірмейді. Дегенмен, оларды пайдалануды шектеуге тырысыңыз, қажет емес адамдардан бас тартыңыз, сонымен қатар ақпараттық гигиена ережелерін сақтаңыз.

**Спортпен шұғылдану.** Жаттығу ұйқыны жақсартуға, өзіңізді еркін сезінуге және көңіл-күйіңізді көтеретін эндорфиндердің өндірісін арттыруға көмектеседі.

**Сау ұйқымен қамтамасыз ету.** Күн сайын жаттығу жасаңыз, теңдестірілген тамақтаныңыз және ұйқыға теріс әсер етуі мүмкін кофеин, алкоголь және темекі шегу сияқты нәрселерді болдырмауға тырысыңыз. Жатын бөлмеңізді қараңғы, салқын және тыныш ұстаңыз. [4]

**Балалардың психикалық денсалығы.** Балалар мен жасөспірімдерге психикалық денсаулығын нығайтуға және қорғауға ықпал ететін саясат пен заңнамалық шараларды қабылдау арқылы жүзеге асыру, ата-аналар мен қамқоршыларға балаларға мұқият қарап әр дайым қолдау көрсету қажет.

**Жұмыс орнында психикалық денсаулықты нығайту және қорғау мәселелері барған сайын қызығушылық тудырады;** бұл салада заңнама мен реттеу, ұйымдастыру стратегиялары, басшыларды оқыту және жұмысшылар деңгейінде араласуды жүзеге асыру саласында тиісті шаралар қабылдану қажет.

### **Қолданылған әдебиеттер мен сілтемелер:**

1. Психическое здоровье <https://www.who.int/ru>

2. Психикалық денсаулық-бұл адамның құқығы  
<https://www.ohchr.org/ru/stories/>

3. Джулианна Холт-Лунстад, Тимоти Б. Смит, Марк Бейкер, Тайлер Харрис және Дэвид Стивенсон. Жалғыздық және әлеуметтік оқшаулану өлім қаупінің факторлары ретінде: Мета-аналитикалық шолу, том 10, 2 шығарылым.

4. Ұйқының бұзылуы мазасыздық, депрессиялық және тәуелділік бұзылыстарының қауіп факторлары ма?  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9777046/> (электронды ресурс).