# Психикалық денсаулығымыз туралы сөйлесейік







# ӨМІР АТТЫ ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ШАРЫҚТАУЛАР МЕН ҚҰЛДЫРАУЛАР!



**Бізге өмір қандай тосын сыйлары мен сыйлықтарын ұсынса да- біздің міндетіміз эмоционалды қысымдарға төтеп беру, яғни психикалық саулығымызды нығайту**



# ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ ДЕГЕН НЕ?

Психикалық денсаулық - ол сіздің күнделікті өмірде қалай ойланатындығыңыз, сезінетіндігіңіз және әрекет ететіндігіңіз

Сіздің психикалық денсаулығыңыз, сіздің стрессті қалай жеңетіндігіңізге, шешімдер қабылдайтындығыңызға және адамдармен қарым-қатынасыңызға ықпал етеді

Сіздің психикалық денсаулығыңыз сіздің физикалық денсаулығыңыз тәрізді өте маңызды: психикалық денсаулықсыз ешқандай денсаулық болмайды!

*Әлемде ешкім мәселесіз емес!*

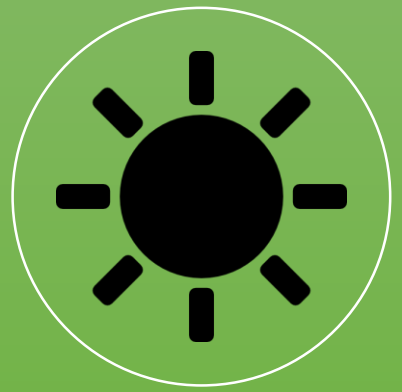
# Психикалық саулықты қалай нығайтуға болады?



Тұрақты ұйқы



Дұрыс тамақтану дағдылары



Күндізгі жарық



Тұрақты физикалық белсенділік

ӨЗІҢІЗДІ ЖАҚСЫРАҚ СЕЗІНУ ҮШІН, СІЗДІҢ ҚОЛЫҢЫЗДАН КЕЛЕТІН ҚАРАПАЙЫМ НӘРСЕЛЕР



**Біз өз сезімдерімізге ықпал ете аламыз ба?**



**Мен өзімді жақсырақ сезіну үшін не істей аламын?**

# МЕН ӨЗ СЕЗІМДЕРІМДІ ҚАЛАЙ РЕТТЕЙ АЛАМЫН?

Мәселердан қашқаннан гөрі онымен бетпе-бет кездесіңіз

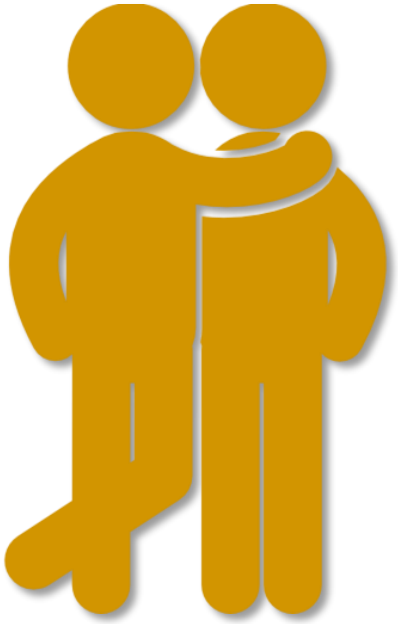
Есіңізде болсын, ешкімнің сіздің өзіңіз туралы жаман ойлауға мәжбүрлеуге құқығы жоқ

Сезімдер дұрыс, не болмаса бұрыс болып саналмайды; маңыздысы, сіздің әр өз сезіміңізді байсалдылықпен қабылдауыңызда

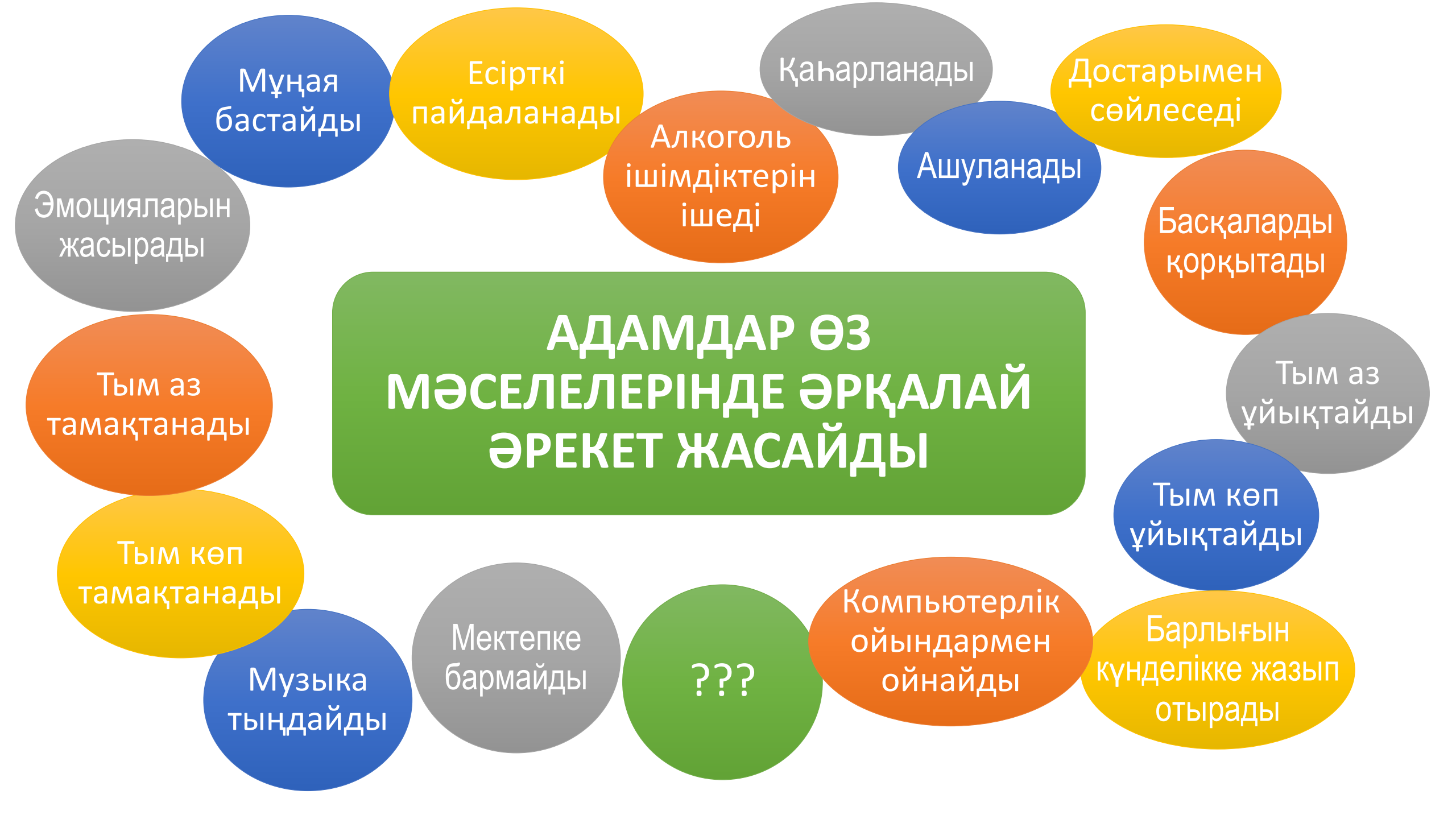
Өз ойларыңыз бен сезімдеріңізді сөздерге айналдырып немесе оларды жазып алуға тырысып көріңіз

Кейде, жоқ деп айту және өзіңізді қорғау, сіздің өзіңізге деген сеніміңізді арттырудың жақсы тәсілі болып саналады

**Басқаларға өзіңізді қалай сезінетіндігіңізді айта отырып, сіз мәселеріңізді азайтасыз және оларды шешу жеңілге соғады. Біреумен сөйлесу сізге өзіңізді әлдеқайда жеңілірек сезінуге көмектесуі мүмкін.**



**Егер Сізге өз сезімдеріңізді тану және жеткізу қиын болса, метафораларды қолданыңыз. Мысалы, қазіргі сәттегі жағдайыңызды бір сөзбен сипаттаңыз: «Мен өзімді көңілді және белсенді сезінемін» немесе «Мен жарқын энергиямды әр бағытқа шашатын субұрқаққа ұқсаймын».**


Мұңая бастайды
Есірткі пайдаланады
Қаһарланады
Достарымен сөйлеседі
Эмоцияларын жасырады
Алкоголь ішімдіктерін ішеді
Ашуланады
Басқаларды қорқытады
АДАМДАР ӨЗ МӘСЕЛЕЛЕРІНДЕ ӘРҚАЛАЙ ӘРЕКЕТ ЖАСАЙДЫ
Тым аз тамақтанады
Тым аз ұйықтайды
Тым көп ұйықтайды
Тым көп тамақтанады
Компьютерлік ойындармен ойнайды
Барлығын күнделікке жазып отырады
Мектепке бармайды
???
Музыка тыңдайды

# БОЙЫМДЫ ЖАҒЫМСЫЗ ЭМОЦИЯЛАР БИЛЕП АЛСА, НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

Өзіңді сабырға шақыр.

10-ға дейін сана.

Ен далада/орманда/үйде жастыққа айғайла.

Өзің сенетін адаммен сөйлес. Өз сезімдерің туралы айтып бер.

Бәрін үйдегі сүйікті жануарыңа (мысыққа, итке, т.б.) айтып бер, онымен ойна.

Бәрін сүйікті ойыншығыңа (фотосуреттегі адамға) айтып бер.

Аквариумдегі балықтарға, жанып жатқан отқа (балауызға), ағып жатқан суға қара

Спортпен айналыс, серуенде.

Ұйықта.

Жылап ал.

Оңаша қалып көр.

Өлең жазып көр.

Көңілді ән айтып көр.

Босаңсытатын жаттығу жаса.

# ОЙ ТОҚТАЙДЫ




- ✓ Ыңғайлы жерге отырыңыз. Егер жаныңызда адамдар болса, олар сіздің не істеп жатқаныңызды білетініне көз жеткізіңіз.
- ✓ Таймерді 1-3 минутқа қойыңыз (даусын қатты шығарып қоюға болады).
- ✓ Таймер қосулы кезде үрейлі ойыңыз туралы ойлаңыз. Таймер дабыл бергенде санаңызды тазартыңыз, 20 секунд бойы кез-келген ойдан босатуға тырысыңыз.
- ✓ Осылай істеуді жалғастыра отырып, ой тазалығын сақтап тұра алатын уақытты ұзарта аласыз және тіпті үрейлі ой туралы ойлауға кететін уақытты қысқартуға тырыса аласыз.
- ✓ «Стоп» деп айғайласаңыз ба болады (бірақ, елдің көзінше істегіңіз келмес).

# Ойдағы бейнелер



- Босаңсуға арналған көңілді жайландыратын көріністі көзге елестету
- Мысалы, өзіңізге мейлінше ыңғайлы болатын жайлы орынды елестетіңіз. Ол орман, теңіз, көгал, өз бөлмеңіз, ошақтың алды, т.б. болуы мүмкін.















# БҰЛШЫҚ ЕТТІ ҮДЕМЕЛІ БОСАҢСЫТУ



❖ Тыныш жер таңдап, осы жаттығуға 15-20 минут бөліңіз.

❖ Бұлшық еттеріңізді табаныңыздан төбеңізге дейін ширатасыз: табан, аяқ, қол, жамбас, іш, кеуде, мойын, ауыз, көз, маңдай.

❖ Бірінші мақсатты бұлшық еттер тобына зейін қойыңыз. Деміңізді баяу, әрі терең ішке тартыңыз, бұлшық еттер тобын ширатып (қысып), 5-10 секунд ұстаңыз.

❖ Ширыққан және босаңсыған бұлшық еттер арасындағы айырмашылыққа назар аударыңыз.

❖ Келесі бұлшық еттер тобына көшер алдында 10-20 секунд бойы босаңсыңыз.

❖ Жаттығуды аяқтаған соң, осы шаққа қайта зейін салу үшін 5-тен 1-ге дейін санаңыз.

**Бұлшық еттерді тым қатты ширатпаңыз!**
**Жаттығу барысында ауырсынуды немесе құрысуды сезінбеуіңіз тиіс.**

# ТЕРЕҢ ТЫНЫСТАУ

***Тыныс алу – өздігінен орын алатын функция.***

***Терең тыныстаудың артықшылықтары: тыныстауға зейін қою, тыныстауды қадағалау, көңілді стресс факторларынан басқа жаққа бұру.***

**Терең тыныстауда тәжірибелену үшін:**

- **Ыңғайланып отырыңыз**
- **Көзіңізді жұмыңыз**
- **Демңізді ішке мұрын арқылы алыңыз**
- **Сыртқа ауыз арқылы шығарыңыз. Еріндеріңізді қысып, жіңішке түтікше арқылы тыныс алып жатқаныңызды елестетіңіз**
- **2 минут бойы жасаңыз**



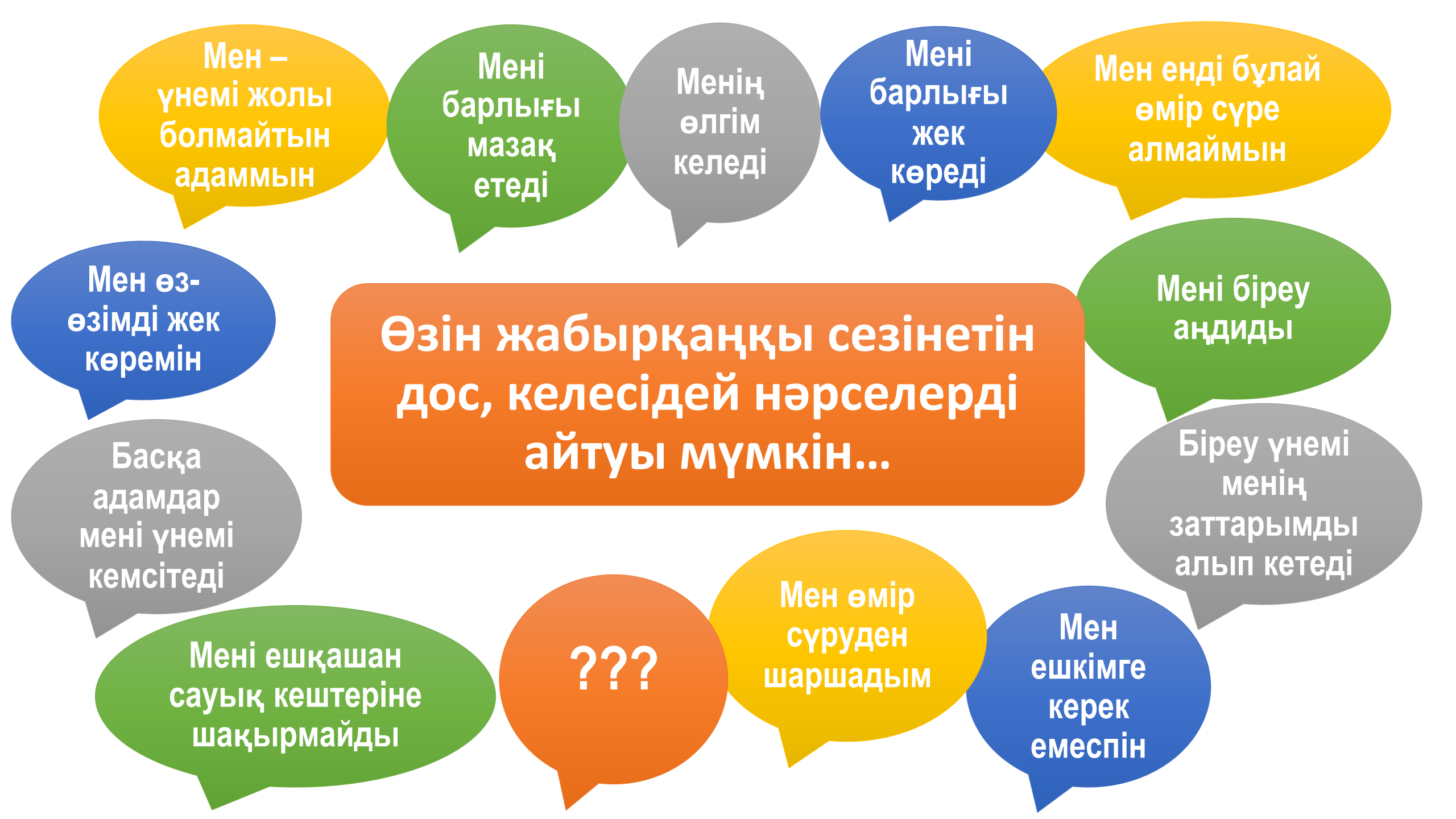
# ҚАШАН КӨМЕККЕ ЖҮГІНУ КЕРЕК



- ✓ Егер эмоцияларыңызды тізгінде ұстау қиын екенін сезінсеңіз
- ✓ Егер басқа адамдармен қарым-қатынас тым ауыр тиетінін байқасаңыз
- ✓ Егер өзіңізді керексіз, жалғыз, түңіліп жүргендей, түсінбестікке тап болғандай сезінсеңіз
- ✓ Егер айырылсу, айырылу, жан азабы жағдайында қалсаңыз
- ✓ Егер өзіңізді мазалайтын мәселені талқылайтын ешбір жан жоқ болса
- ✓ Егер сізбен бір «сұмдық» және «түзетуге келмейтін» оқиға болса
- ✓ Егер жағдай шешілмейтін болып көрінсе



# МЕНІҢ ДОСЫМА КӨМЕК ҚАЖЕТ ЕКЕНДІГІН ҚАЛАЙ БІЛЕМІН?


Мен – үнемі жолы болмайтын адаммын
Мені барлығы мазақ етеді
Менің өлгім келеді
Мені барлығы жек көреді
Мен енді бұлай өмір сүре алмаймын
Мен өз-өзімді жек көремін
Өзін жабырқаңқы сезінетін дос, келесідей нәрселерді айтуы мүмкін...
Мені біреу аңдиды
Басқа адамдар мені үнемі кемсітеді
Біреу үнемі менің заттарымды алып кетеді
Мені ешқашан сауық кештеріне шақырмайды
???
Мен өмір сүруден шаршадым
Мен ешкімге керек емеспін

# Өзін нашар сезінетін және көмекті қажет ететін дос, келесідей болуы мүмкін...

Ерекше мұңды немесе өте ашуланшақ болуы мүмкін

Өте көп тамақтанады, немесе қомағайлыққа салынады немесе жеткіліксіз тамақтанады

Жаңа достармен немесе ескі достармен қарым-қатынас орнатуда болатын проблемалар

Оларда бұрындары болмаған, мектептегі сабақтармен байланысты мәселелердің болуы

Күнделікті мәселелерді шешумен және күнделікті іс-әрекетпен байланысты қиыншылықтардың болуы

Көңіл күйі өте жиі және тез ауысады

Айналасындағы адамдармен қарым-қатынастың дұрыс болмауы

Жалғыз болуды қалауы

Оқуға бармауы

Өмір, оны сүру үшін тұрарлық емес деп ойлау немесе өз-өзіне қол жұмсауға тырысу

Өзін-өзі жоғары бағалауы және / немесе тым көп энергиясының болуы

???

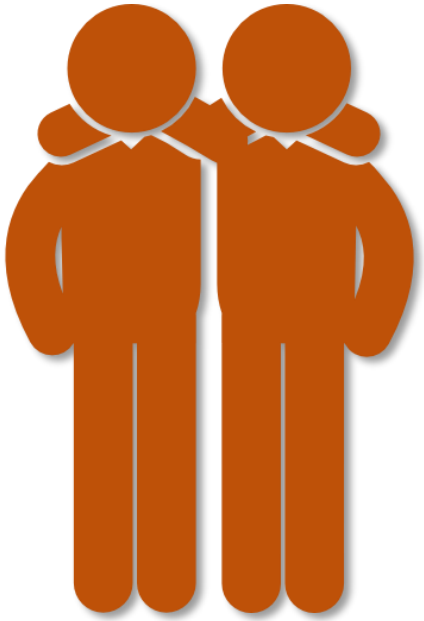
Көп ішімдік ішуі немесе көп есірткі қабылдауы мүмкін

Өз-өзіне зиян келтіруі, дене мүшесін кескілеуі немесе өзін жағып жіберуі мүмкін

Ашуға немесе агрессияға жеңіл бой алдыруы



# МЕНІҢ НЕ ІСТЕУІМ КЕРЕК?



Досыңызға қарап, оны тыңдаңыз, бірақ тым көп сөйлемеңіз: кеңес беруге асықпаңыз!

Досыңызға көмектесу - сіз оның мәселерін шешесіз дегенді білдірмейді

**Кей жағдайда үндемеу, жағдайды тек ушықтырып жіберуі мүмкін**

**Егер сіздің досыңызда депрессия немесе суицидалдық ойлар тәрізді психикалық денсаулықтың күрделі мәселелері болса, сіз оны кәсіби көмекке жүгінуге көндіруіңіз қажет**



# МЕН КЕҢЕС СҰРАУ ҮШІН КІМГЕ ЖҮГІНЕ АЛАМЫН?

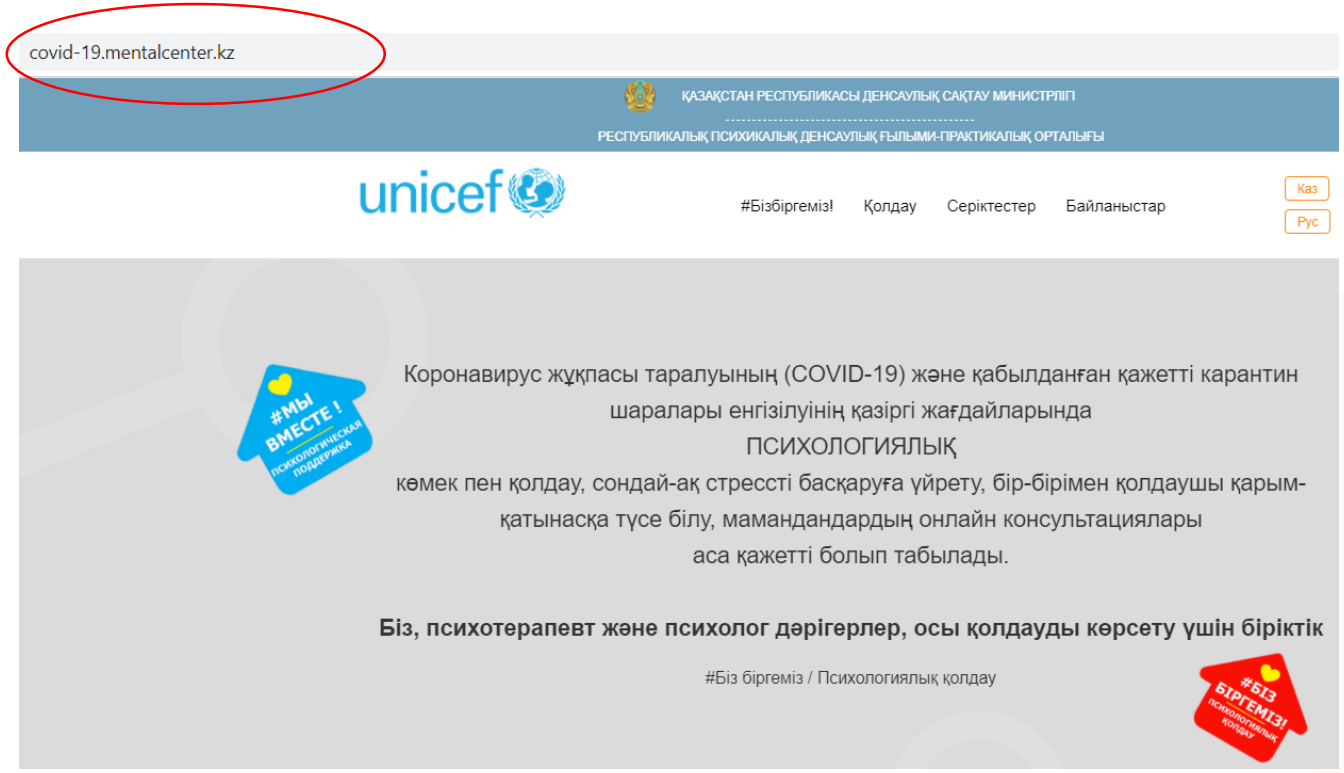
# Ақпарат және мамандардың жеке тегін онлайн консультациялары келесі веб-сайтта:

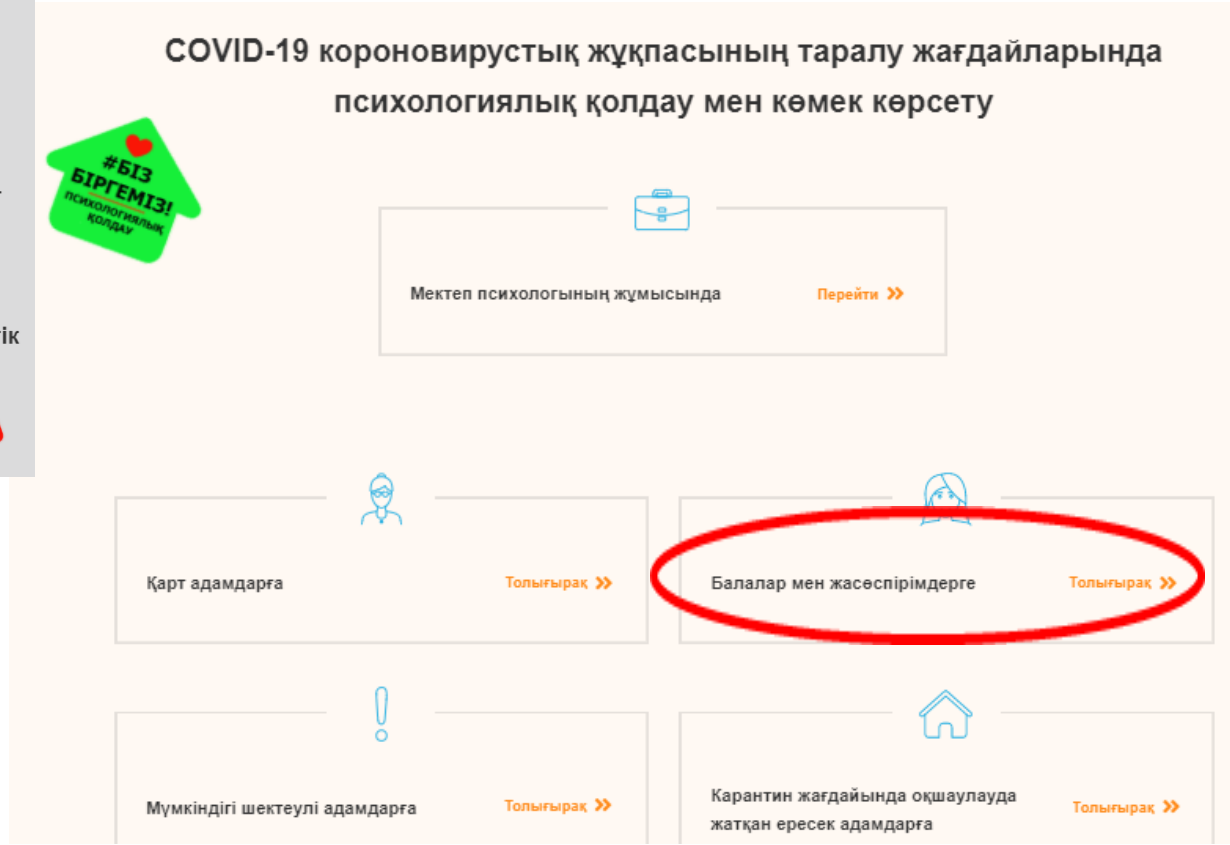
**қазақ тілінде:**

**https://covid-19.mentalcenter.kz/**

**орыс тілінде:**

**https://covid-19.mentalcenter.kz/ru/**

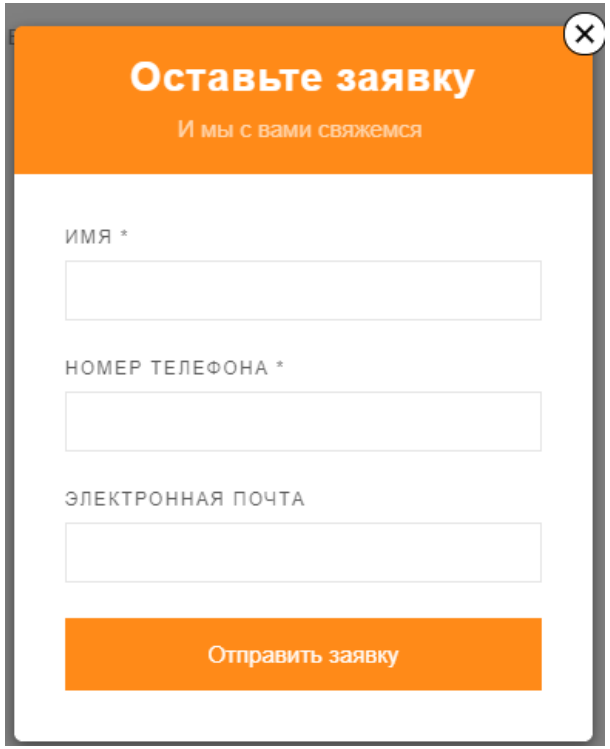


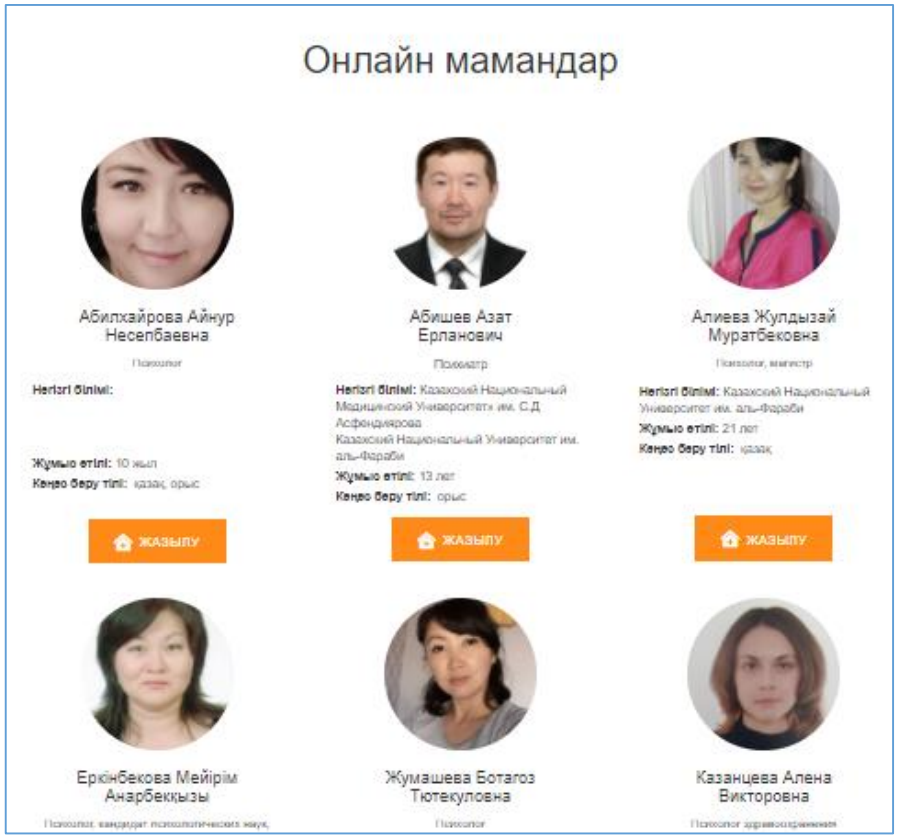



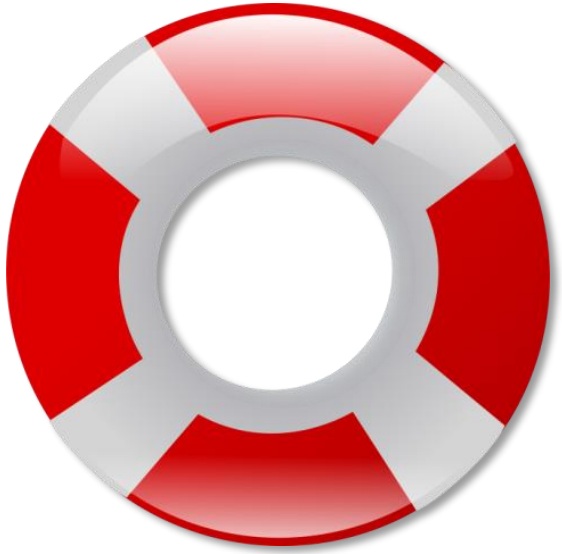

**Жастар 16 жастан бастап консультациялық көмекке өз бетінше жүгіне алады!**

# COVID-19.MENTALCENTER.KZ
# ВЕБ-САЙТЫН ҚАЛАЙ ПАЙДАЛАНУ КЕРЕК:

- Сайттың алты тарауының біріне кіру керек («Егде адамдарға», «Балалар мен жасөспірімдерге», «Мүмкіндіктері шектеулі адамдарға» және басқалары).
- «Онлайн мамандар» пернесін (жоғарғы оң жақта) басу керек. Мамандар туралы ақпарат және фотосуреттері шығады.
- Фотосуреттер бар тізімнен бір маманды таңдап, «Жазылу» пернесін басу керек. «Өтініш қалдырыңыз» деген терезеше шығады.
- Өтінішті аты-жөніңізді (аты-жөнсіз де болады), ұялы телефоныңыздың нөмірін және электронды поштаңызды көрсету арқылы толтыру керек.
- Өтініштің алынғаны расталған соң, дербес консультация уақыты мен сілтеме көрсетілген смс келуін күту керек





Кейбір мәселелер өте күрделі және ауыр болуы мүмкін, бірақ біз, өзімізге көмектесе алатын адамдармен байланыса аламыз

Егер сіз немесе сіз білетін бір адам қиын жағдайда болса - көмек алу мүмкіндігі бар



**Егер қандай-да бір себептерге байланысты алынған көмек сіздің көңіліңізден шықпаса, онда басқа адамнан көмек сұраңыз,**

**БІРАҚ ЕШҚАШАН БЕРІЛМЕҢІЗ!**

**Қатысқаныңызға рақмет!**

**Сіз менімен кез-келген уақытта келесі байланыс мәліметтері арқылы хабарласа аласыз:**

**Т.А.Ә. _____**

**мектеп/колледж педагог-психологы**

**_____**

**тел. _____**

# Өтінеміз, дәріске көңіліңіз қаншалықты толғанын реакция (смайл) арқылы көрсетіңіз