

СІЗ ӨЗІҢІЗДІ СТРЕСС КҮЙІНДЕ СЕЗІНЕСІЗ БЕ?

- *Сізді толғандырып, уайым тудыруға мәжбүрлейтін кез-келген жағдай сізді стресске әкелуі мүмкін.*
- *Стресс пен күйзеліске кез-келген адам душар болуы мүмкін.*

Мектептегі
сабақтар

Отбасы
мүшесінің
өлімі

Жаңа
орынға
көшу

Ата-
анасының
ажырасуы

Разрыв
отношений с
кем-то, с кем Вы
встречались

Қорқыту мен
қудалау

Сіздің әрекетіңіз
басқаша
болғандықтан Сізге
деген қарым-
қатынасының
жаман болуы

Стресс әр
уақытта
жаман
болады ма?



ТЕРІС СТРЕСС


Сіз жағымсыз немесе қатерлі деп санайтындықтан болады. Мысалы, жаңа орынға көшу, емтихан уақыты, жоғалтылған мүмкіндік туралы уайымдау, сыртқы келбет пен киім туралы шектен тыс қобалжу, сізбен араласпайтындық немесе қорқытудан болады....

Стресс әр
кезде жаман
болады ма?



+ ОҢ СТРЕСС

Сіз сүйетін немесе асыға күтетін заттар да стресс көзі бола алады. Мысалы, жаңа достармен танысу, емтихан тапсыру, алғашқы жүздесу, спортпен айналысу, жаңаны зерттеу, сауық кеші ..



**Сіздің денеңіз
стресске
қалай жауап
қайтарады**



Бас ауруы

**Мойын мен
арқаның
ауруы**

**Частое
моче-
испускание**

**Ұйқының
бұзылуы**

Іштің ауруы

**Жүрек-
қағысы**

**Тәбеттің
жоғалуы
немесе
қомағайлық**



Стресс бәріне
әсер етеді, әрбір
адамдар оның
әртүрлі шегіне
ие. Тек сіз ғана
өзіңіздің
шегіңізді білесіз!

Жылдамды
қ шегі

65

ДАҒДАРЫС ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

- Дағдарыс – бұл аяқ астынан, әдетте күтпеген күрделі жағдай немесе оқиға;
- Дағдарысқа көпшілігі тез өтеді, алайда салдары ұзақ уақытқа созылуы мүмкін

Ең жақын
досын
жоғалту

Сізде жаман
ауру бар
екенін
білдіңіз

Ата-ананың
ажырасуы

Отбасындағы
немесе аудандағы
зорлық-зомбылық

Экономикал
ық күйзеліс

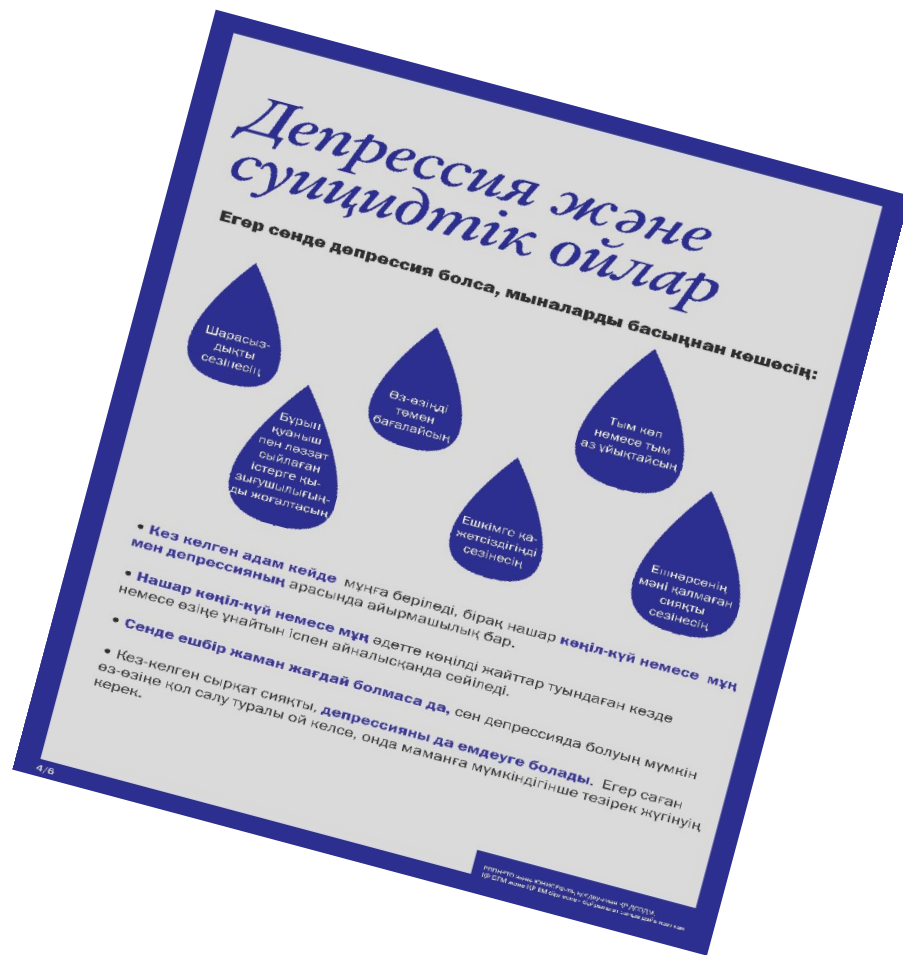
**Стрессті
немесе
күйзелісті
қалай жеңе
аламын?**


- **Достары мен отбасының қолдауы маңызды**



- *«Күйзелістен дерлік барлық кезде шығуға болады, бұл жол ауыр болғанмен, бір күні аяқталатындығына сену керек»,*
- *«Күйзеліс жеке тұлға ретінде дамуға әкеледі және адамдардың есейіп, басқа адамдардың қиындықтарын түсіне алуға мүмкіндік береді».*

Депресси Я







**Жаман
көңіл-күй
немесе
қайғы**

Депрессия

арасындағы айырмашылық неде?

- **Жаман көңіл-күй немесе жай қайғы, әдетте жағымды нәрсе болғанда немесе сізге ұнайтын нәрсе болып жатқан кезде тез кетеді. Ал депрессия кем дегенде екі аптаға созылатын терең қайғырудан тұратын эмоциялық күй болып табылады.**
- 



Сіз депрессия күйіндесіз бе әлде жоқ па, оны қалай білуге болады?



Дененің әрбір мүшесінде, мысалы баста, арқада, асқазанда түсініксіз ауырсынулар

Қатты шаршау және/немесе әлсіздік

Аса көп немесе аса аз ұйықтау немесе тамақтану


Шарасыздық

Өте төмен өзін-өзі бағалау

Бұрын сізге ұнайтын қалыпты сабақтарға қызығушылықты жоғалту

Ештеңенің мәні жоқ секілді сезіну






**Депрессия
қаншалықты
кең таралған?**


*Көптеген жасөспірімдер
депрессияға және
психикалық денсаулық
саласындағы басқа да
мәселелерге ұшырайды*

*Психикалық денсаулық
мәселелері кең таралған,
кейде жеделдікті қажет
етеді, алайда әр кезде
емделінеді*

*Сіздің мәселеңізге
қарай, психикалық
денсаулық
саласындағы маман
адам үшін ең күшті
шешім таба алады*

*Егер адамның психикалық
денсаулық саласында
мәселелері болса, көмекке
жедел түрде жүгінген дұрыс,
өйткені бұл кішігірім
мәселелерді үлкеймес бұрын
жедел түрде шешу керек*



- 
- Адамдар болашаққа деген үмітін жоғалтқан кезде "енді ешнәрсенің маңызы жоқ", "өмір сүрудің мәні қалмады" деп ойлауы мүмкін.
 - Кейде олар тіпті өлім туралы немесе өз-өзіне қол жұмсау туралы ойлауы мүмкін.

Осы жағымсыз ойлар мен сезімдері
басым болуы мүмкін, бірақ олар Сізд
депрессия жеңген кезде, жоғаладыү
КӨМЕК АЛУ МҮМКІН!



СҰРАҚТАР

- **1. Депрессия белгісіне не жатпайды?**
- *A. Сіз өте аз немесе көп ұйықтайсыз немесе тамақтанасыз*
- *B. Қоршағанның барлығының маңызы өте жоғары*
- *C. Өзін-өзі төмен бағалау*
- *D. аталғандардың барлығы депрессия белгілері*
- **2. Қанша апта бойы созылып келе жатқан қайғыру депрессия ретінде қарастырылуы мүмкін?**
- *A. Үш күн бойы B. Екі апта бойы*
- *C. Жарты жыл бойы D. Бір ай бойы*
- **3. Депрессия неге әкелуі мүмкін?**
- *A. Дене салмағының артуына B. Өзін-өзі денесін жарақаттауға*
- *C. суицидке D. Барлық нұсқалары дұрыс*