**«Семей» Медициналық колледжі» мекемесі мекемесі**

**Учреждение «Медицинский колледж «Семей»**

**Оқу-әдістемелік кешен**

**Учебно-методический комплекс**

**Пән: Психология негіздері мен коммуникативтік дағдылар**

**Предмет:**

**Мамандық:** 0302000 «Мейіргер ісі»

**Специальность:**

**Біліктілік:** 0302043 «Жалпы практика мейіргері»

**Квалификация:**

**Тақырып:** Психосоматикалық жағдай. Психосоматикалық жағдай механизмдері.

**Тема:**

**Оқытушы:** Советбекова Г.Е.

**Преподаватель:**

ӘБК мәжілісінде қаралды

Хаттама №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ ж.

ӘБК төрайымы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассмотрено за заседании ПЦК

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ ж.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оқу-әдістемелік кешеннің мазмұны**

**Содержание УМК**

* Қазақстан Республикасының мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандартынан көшірме.

Выписка из ГОСО РК

* Типтік оқу бағдарламасынан көшірме

Выписка из типовой учебной программы

* Жұмыс бағдарламасынан көшірме

Выписка из рабочей программы

* Сабақтың әдістемелік әзірлемесі

Методическая разработка занятия

**Қазақстан Республикасының мемлекеттік**

**стандартынан көшірме**

**Выписка из государственного стандарта РК**

ҚР МЖМБС 29.07.2016 ж. № 661 ГОСО РК 29.07.2016 ж. № 661

**Мамандық бойынша білім беретін оқу бағдарламасын меңгеру нәтижесінде білім алушы:**

**Білуі қажет:**

* басты танымдық үрдістер айырмасын түсіндіреді;
* медицина қызметкері әрекетіндегі сезіну, қабылдау, ұсыну және басқа да танымдық үрдістерді қолданады.
* парасаттылық деңгей мен ойлана білу стилін бағалайды.
  + түрлі жағдайларда медицина қызметкері, емделуші мен емделушінің туған туыстары арасында тиімді қарым-қатынас жасау әдісін қолданады.
* емделушінің медицина қызметкеріне айтқан проблемасын анықтайды.
* қарым-қатынас жасаудың вербалді және вербальді емес тәсілдерін қолданады.
* қарым-қатынас жасау және қарым-қатынас үрдісі мәселелерін қолданады және оларды практикада тиімді қолданады.
* тестілеу және сауалнама жүргізу дағдыларын қолданады және алған нәтижелерін өзінше түсіндіреді.
* қарым-қатынас құзыреттілігінің маңызын қоғамдық денсаулық сақтау мамандарының денсаулық сақтау ұйымы әкімшілігімен, медицина қызметкерлерімен, емделушілермен тиімді жанжалсыз өзара әрекет ету үшін бағалайды.
* психоэмоциялық шиеленісушілік, жеке бас тынышсыздық жағдайын бағалайды.

**Дағдыларды меңгеру:**

* психикалық әрекет нәтижелерін зерттеу арқылы емделушінің психологиялық жағдайындағы өзгерістерді айыра білу дағдыларын көрсетеді.
* медициналық сұхбат құрылымын, қарым-қатынас жасау жолдарын, құрылымын түсіндіреді.
* емделушіге бейімделінген медициналық сұхбаттың лайықты үлгісін таңдайды.
* «Өзін-өзі реттеу және аутогендік жаттығу» әдісіне бейімделеді.

**Қатынастар (мінез-құлықтар):**

* ес, көңіл жаттықтыру дағдыларын жаттықтырады.
* емделушінің психикалық үрдісінің бұзылысын танып білу дағдыларын жаттықтырады.
* емделушілермен әңгімелесулер жүргізу жағдайларын жаттықтырады.
* емделушінің мінез-құлқына қадағалау жүргізеді.
* емделушімен, туған туыстарымен, оның отбасымен және айналасындағылармен тиімді қарым-қатынас жасау қағидасын қолданады.
  + медициналық сұхбаттың құпия болу қағидасын қадағалайды.
* емделушімен, оның отбасы мүшелерімен қарым-қатынас жасау кезінде азабы мен қасіретін бөліседі.
* өндірістік дау-жанжалдар кезінде даулы жағдаяттарды жоюға көмектеседі.

**Типтік оқу бағдарламасынан көшірме**

**Выписка из типового учебного плана**

**Мамандық:** 0302000 «Мейіргер ісі»

**Специальность:**

**Біліктілік:** 0302043 «Жалпы практика мейіргері»

**Квалификация:**

**Тақырыптық жоспар:**

1.Түсіндірме жазба

2. Пән сағаттарын бөлу

3. Пән мазмұны мен шамамен алынған тақырыптық жоспарлары

4. Теория мен практикасының шамамен алынған тақырыптық жоспарлары

5. Оқыту және сабақ беру әдістері

6 Пәнді бағалау

7. Жабдықтары мен жарақтары

8. Ұсынылған әдебиеттер тізімі

**Тематический план:**

**Пән бойынша барлық сағат:** 64

**Всего часов по предмету:**

**Теория: 16**

**Тәжірибе: 48**

**Практика:**

**Типтік оқу бағдарламасы:** «Психология негіздері және коммуникативтік дағдылар» медициналық білімдегі базалық оқу пәні ретінде кәсіби бағытталған тұлғаның шығармашылық потециалын ашуда маңызы зор. Психология мен коммуникативтік дағдылар бойынша алынған білім болашақ маманның қалыптасуы үшін психологиялық құбылыстарды, емделуші тұлғасы мен мейірбике қызметін талдауға, тұлғаның өзін-өзі талдауы мен өзін-өзі тануына және өзін-өзі жетілдіруіне арналған біліктер мен дағдыларды меңгеруге қажет.

**Типовая учебная программа:**

**Пәннің мазмұны:** тұлғаның психологиялық құзыреттілігін психика және психикалық қызмет механизмдерін дамыту үрдісінің негізгі заңнамалары білімі негізінде қалыптастыру, тұлғаның психогигиеналық қатысымы мен тиімді қарым-қатынас жасау дағдыларын, сондай-ақ кәсіби маңызды коммуникативтік дағдыларды дамыту.

**Содержание дисциплины:**

**Теориялық сабақ:** 2

**Теоретическое занятие:**

**Тәжірибелік сабақ:** 2

**Практическое занятие:**

**Жұмыс бағдарламасынан көшірме**

**Выписка из рабочей программы**

**Мамандық:** 0302000 «Мейіргер ісі»

**Специальность:**

**Біліктілік:** 0302043 «Жалпы практика мейіргері»

**Квалификация:**

**Пән: Психология негіздері мен коммуникативтік дағдылар**

**Предмет:**

**Курс ІIІ семестр V**

**Осы тақырыпқа берілген барлық сағат саны: 6 сағат**

**Общее количество часов на данную тему:**

**Теория:** 2 сағат

**Практика: -** 4 сағат

**Тақырып:** Психосоматикалық жағдай. Психосоматикалық жағдай механизмдері.

**Тема:**

**Сабақтың түрі:** дәріс

**Вид урока:**

**Сабақтың типі:** жаңа тақырыпты игеру

**Тип урока:**

**Сағат саны:** 2

**Количество часов:**

**Сабақтың өтетін орны:**

**Место проведения урока:**

**Білім алушы білу керек:** Психосоматикалық және соматопсихикалық өзара әсерлер туралы түсінік. Психосоматикалық бұзылыстар жіктемесі. Психогения мен соматогениялар туралы түсінік. Соматикалық және хирургиялық аурулар кезіндегі психологиялық қорғаныс бойынша негізгі жағдайлар. Соматикалық аурулардың созылмалы ағымы кезіндегі тұлға өзгерісінің феноменологиясы.

**Обучающийся должен знать:**

**Білім алушы игере білу керек:** Емделушілермен әңгімелер, емделушілерді қадағалау. Жағдаяттық міндеттер шешу, рөлдік ойындар.

**Обучающийся должен уметь:**

**Оқытушыға арналған әдебиеттер:** Асимов М.А. «Коммуникативтік дағдылар»: оқулық/Асимов М.А., Нұрмағамбетова С.А., Игнатьев Ю.В. ҚР ДСМ С.Ж. Асфендияров атындағы ҚҰМУ. Алматы: Эверо, 2009.

**Литература для преподавателя:**

**Білім алушыға арналған әдебиеттер:** Асимов М.А. «Коммуникативтік дағдылар»: оқулық/Асимов М.А., Нұрмағамбетова С.А., Игнатьев Ю.В. ҚР ДСМ С.Ж. Асфендияров атындағы ҚҰМУ. Алматы: Эверо, 2009.

**Литература для обучающихся:**

**Теориялық сабақтың әдістемелік әзірлемесі**

**Методическая разработка теоретического занятия**

**Мамандық:** 0302000 «Мейіргер ісі»

**Специальность:**

**Сабақтың типі:** жаңа тақырыпты игеру

**Тип занятия:**

**Өткізу әдісі:** дәріс

**Методика проведения:**

**Сағат саны:** 2

**Количество часов:**

**Сабақтың өтетін орны:**

**Место проведения занятия:**

**Сабақтың тақырыбы:** Психосоматикалық жағдай. Психосоматикалық жағдай механизмдері.

**Тема урока:**

**Сабақтың мақсаты:**  Студенттердің сабақтың барысында психосоматикалық және соматопсихикалық өзара әсерлер туралы түсінігін қалыптастыру. Психосоматикалық бұзылыстар жіктемесімен, соматикалық және хирургиялық аурулар кезіндегі психологиялық қорғаныс бойынша негізгі жағдайларымен таныстыру.

құрылымымен таныстыру.

**Цель занятия:**

**Сабақтың міндеттері:** Жаңа тақырыптың барысында жаңа мәлімет беру

**Задачи занятия:**

***Білімділік:*** Жаңа тақырыпты меңгеру, емделушінің ауруға қарсы реакцияларының жіктемесіне байланысты білімдерін кеңейту.

***Образовательная:***

***Дамытушылық:*** Студенттердің медицина саласында ауру әсерінен емделуші тұлғасының өзгеруіне байланысты білімдерін тиімді пайдалану.

***Развивающая:***

***Тәрбиелік:*** Оқып білгенін әр жағынан үздік және тәжірибеде қолдана білу.

***Воспитательная:***

**Сабақтың жабдықтары:**

**Оснащение занятия:**

**Пәнаралық байланыс:** Анатомия

**Межпредметная связь:**

**Пәнішілік байланыс:**  Коммуникативтік дағдылар

**Внутрипредметная связь:**

**Теориялық сабақ барысының технологиялық картасы**

**Технологическая карта конструирования этапов теоретического занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Сабақ бөлімдерінің атауы**  **Название раздела занятия** | **Уақыт тәртібі**  **Временной режим** |
| **1** | **Ұйымдастыру кезеңі**  **Организационная часть** | **2 минут** |
| **2** | **Оқытушының кіріспе сөзі**  **Целевая установка занятия** | **3 минут** |
| **3** | **Білімнің негізін өзектілей (негіздеу). Үй тапсырмасын тексеру**  **Актуализация опорных знаний, над которыми обучающиеся работали дома по теме** | **25 минут** |
| **4** | **Жаңа тақырыпты түсіндіру**  **Изложение нового материала** | **40 минут** |
| **5** | **Жаңа тақырыпты бекіту**  **Закрепление новой темы** | **10 минут** |
| **6** | **Баға қою**  **Выставление оценок** | **5 минут** |
| **7** | **Үй тапсырмасы**  **Домашнее задание** | **5 минут** |

**Теориялық сабақтың барысы**

**Ход теоретического занятия**

* **Ұйымдастыру кезеңі.** Студенттермен сәлемдесу, отырғызу, жоқ студенттерді белгілеу, сабақты босату себептерін анықтау

**Организационная часть.**

**Оқытушының кіріспе сөзі.** Психосоматикалық жағдай. Психосоматикалық жағдай механизмдері. Студенттердің сабақтың барысында психосоматикалық және соматопсихикалық өзара әсерлер туралы түсінігін қалыптастыру. Психосоматикалық бұзылыстар жіктемесімен, соматикалық және хирургиялық аурулар кезіндегі психологиялық қорғаныс бойынша негізгі жағдайларымен таныстыру.

**Целевая установка занятия.**

**Білімнің негізін өзектілеу (негіздеу). Үй тапсырмасын тексеру.**

**Актуализация опорных знаний, над которыми обучающиеся работали дома по теме:**

1. Науқастың ауруға деген қатынасын қалайша сипаттауға болады?

2. Емделушінің ауруға реакциялары.

3.Анозогнозия, ипохондриялық синдром дегеніміз не?

**Жаңа тақырыпты түсіндіру.**

**Изложение нового материала.**

**Жоспар:**

1. Психосоматикалық жағдай механизмдері дегенді қалай түсінесіз?
2. Ауру, травмадан кейінгі адамның жай-күйі.

3.Травмаға психологиялық реакцияның фазалары?

Психосоматикалық жағдай.

Психосоматикалық жағдай механизмдері.

Психосоматика соматикалық аурулардың пайда болуына психологиялық факторлардың әсерін зерттеумен айналысатын медициналық психологиядағы бағыт. «Психосоматика» терминімен психикалық және денелік өзара әсерлесумен байланысты феномендер қатарын, сонымен қатар патологиялық бұзылыстар қатарын түсіндіруге болады. Бұл жағдайда «психосоматика» термині психогенді этиологияның физиологиялық қызметінің бұзылыстарының синонимі болып табылады. Соматикалық жай-күйдің адам психикасына әсері патогендік те, сондай-ақ саногендік те (сауықтырушы) болуы мүмкін.

Дәрігер ауыр соматикалық дерттен сауығуда күн сайын науқастың психикалық жай-күйінің жақсаруы (санациясы) өтетінін байқайды. Сырқаттың көңіл-күйі жақсарады, сергектік пен оптимизм пайда болады. Яғни мақалдағыдай «Тәні саудың – жаны сауға» келеді.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы анықтамасына сәйкес денсаулық үш құрамдас бөліктен тұрады: денелік (физикалық), психикалық және әлеуметтік (социалды). Қазіргі кезде денсаулықты бейімделуге қабілеттілік, қарсы тұруға және ыңғайласуға қабілеттілік, өзін сақтауға және өзін дамытуға қабілеттілік ретінде қарастырады. Медицинада денсаулықты позитивті анықтау нәтижесінде патоцентристік тұрғымен (дертпен күресу) қатар саноцентристік тұрғы (денсаулыққа және оны қамтамасыз етуге) бағытталу да бар.

Адамның жас шамасы, жас шамалық мүмкіндіктер – сезіну, өзіне қатыстылық жөніндегі ұғым денсаулықтың ішкі көрінісінің мазмұнын анықтайды. Денсаулық психологиясын бағалауда «денсаулық жай-күйі» мен «хәл» ұғымдарын ажырату қажет. Денсаулық жай-күйі – дәрігерлік тексеру деректері бойынша организмдегі істердің анық жағдайы. Хәл болса субьективті және әрқашан денсаулық жағдайын анық білдіре бермейді. Кеселдің ішкі көрінісінің толық болмауы және бұрмалануы кішкентай балаларда кездеседі.

Сондай-ақ бұл құбылыс тұлға құрылымының ерекшелігіне - өзін бағалаудың тұрақсыздығы, тұтастай "Мен-образын” және физикалық "Менін” өз бағалауы мен басқа адамдардың бағалауына тәуелділігіне байланысты ұшырасады.       
Травмадан  кейінгі стресс адамның травмаға деген реакциялар жиынтығын  көрсетеді. ТКСР ерекшелігі – симптомдар травмалық ситуация болғаннан кейін пайда болуы мүмкін, ал кейде көп жылдар өткеннен кейін  көрінуі мүмкін. Көріну ерекшеліктері мен жүру барысына сәйкес ТКС-ң 3 түрі бар.

Өткір – 3 айға дейін созылатын  стресс.

Созылмалы – 3 айдан артық созылады.

Ұзақ мерзімді – травмадан кейін 6 айдан кейін пайда болған бұзылыстыр. Стресстен толық құтылу бұл – өлім.

Әлеуметтік қолдаудың 4 түрі бар. Әлеуметтік қолдау -  эмоционалды қолдау, бағалайтын қолдау, мәліметтік қолдау, құралдық көмек.

Эмоционалды қолдау – мұқият көңіл бөлу, тыңдау.

Бағалайтын қолдау – адамның проблемасын шешудегі баға беру.

Мәліметтік қолдау – бұл проблемалармен қалай күресу туралы мәлімет және проблеманың шешілу жолдары.

Құралдық көмек – материалдық көмек немесе нақты әрекетпен көрсетілетін көмек. Травмадан кейінгі тұлғалық бұзылыстар – егер адам массалық психотравманы бастан өткерсе, ТКС-тің хроникалық симптомдары көбіне адамның кейінгі өмірінің соңына дейін қатысып отырады. Психикалық  бұзылысты халықаралық  классификациясында ТС-те симптомдардың 3 тобын бөледі- қайтадан бастан өткізу симптомы, қашу симптомы, физиологиялық гиперактивация симптомы. Травмалық жағдай келесі тәсілдердің біреуін бастан өткізгенде қайталанады- ауыр эмоционалды бастан кешулерді шақыратын ойлар мен қабылдаулар, сәйкес образдар, жағдайлардың жабысқақ және қайталанып келуі. Психосоматикалық бұзылыстар – психикалық травманың нәтижесінен психогенді этиологиялық фактормен негізделіп пайда болады.

Психология ғылымында  стрессорлардың 2 түрі бар – физиологиялық, психологиялық. Физиологиялық стрессорлар – ауырғандық, қарын ашқандық, шектен тыс тәндік күш жұмсау, төмен және жоғары температура жатады. Психологиялық стрессорлар – қауіптілік, қорқыныш, өкпе-реніш, алдап кету, мәліметтің шектен тыс жүктелуі. Психологиялық стрессорлар 2 ге бөлінеді – эмоционалды, информациялы.

Стресс концепциясының негізін салған 1936 жылы Ганс Селье. Стресс травмалық тұрғыда болса – стрестің әсерінің нәтижесі адам психологиясының сферасына және тәндік сферасына кері әсер етеді немесе бұзады. ТС-ті тудыратын травманың сипаттамасы – басынан өткен оқиғаны саналы түрде ұғынады, яғни адам өзіне не болғанын біледі, өзінің психологиялық күйінің не себептен бұзылғандығын түсінеді. ТС-ті тудыратын травманың сипаттамасы – сыртқы себептермен шарттасады. ТС-ті тудыратын травманың сипаттамасы – басынан өткізген оқиға, адам өміріндегі әдетті жағдайды өзгертеді. ТС-ті тудыратын травманың сипаттамасы – басынан өткізілген оқиға  «ужас»  болып көрінеді, көмексіздік сезімін басынан кешеді, қандай да бір нәрсені істеуге немесе шешім қабылдауға қауқарсыз.

Травмалық стресс – жан күйзелісінің ерекше түрі, адам мен оның сыртқы әлемінің өзара әрекеттесуінің ерекше формасы, адамның қалыпты емес жағдайға қалыпты реакциясы. Травмаға психологиялық реакцияның 1-ші фазасы – психологиялық шок. Психологиялық шоктың компоненттері – белсенділіктің өшуі, сыртқы ортаға бағдарының бұзылуы,іс-әрекетінің дезорганизациясы, болған оқиғаны жоққа шығару. Травмаға психологиялық реакцияның 2-ші фазасы – әсер ету Әсер ету фазасы – нақты эмоциялық реакциядан көрінеді, яғни, болған оқиға және оның салдарына қатты қорқыныш, жылау, қайғыру, мазасыздану. Травмаға психологиялық реакцияның 3-ші фазасы – қалыпты реакция. Қалыпты реакция фазасы – екінші сыни фазаның негізінде сауығу, реакция білдіру, шындықты қабылдау, қайта пайда болған жағдайларға бейімделу.Бақылау локус ы – адамның сыртқы орта жағдайына қаншалықты әсер ете алатындығын білдіреді.Өзін-өзі бақылау нақты әрекеттік жоспарлар құру, когнитивтік жүйені дұрыс реттеу – стресстік ситуацияны едәуір басқаруға мүмкіншілік береді. Бақылаудың типтері – әрекеттік, когнитивті, шешімдік. Бақылаудың әрекеттік типі – бірқатар әрекеттік бағыттарды өзгерту. Бақылаудың когнитивті типі – тұлғаның жағдайды интерпретациялауы. Бақылаудың шешімдік типі – әрекеттік тәсілін таңдау процедурасы.

Стресстік адаптация – сыртқы ортаның өзгерістеріне өзіндік реттелуінің бейімдеулік процесі.Адаптациялық мүмкіншіліктерінің таусылуы  - адамдағы психикалық күйдің негативті өзгерістерінің көрінісі.

Психоз – шындық  өмірді адекватты бейнелеуінің бұзылуында  көрінетін психиканың терең ауытқушылығы.

Психопатия – адамның психикалық  қорының дисгармониялылығымен сипатталатын тұлғаның аномалиясы.

Дезадаптациялық күй – адаптацияның бұзылуы, тұлғаның  бейімдеушілік механизмдерінің болмауы, әлсіз көрінуі немесе аномальді көрінуі.

Стресс – организмнің күшті әсерлерге реакциясы, ол өз табиғаты бойынша стресстік жауап – зақымдаушы факторлар әсер еткенде организмнің тұрақтылыққы (резистентікке) жету әдісі.  қалыпты дені сау организмде қолайсыз факторлармен күресуге бағытталған механизм бар. Сол қолайсыз фактор әсерінен организм өліп кетуі де мүмкін. Бұл механизм – стресс-реакция немесе жалпы бейімлеу синдромы деп аталады.

Стрессорлар дегеніміз стресс реакциясын тудыратын сыртқы және ішкі ортаның барлық факторлары Стресс түрі бойынша жедел және созылмалы деп бөлінеді. Жедел түрі кезінде қорғаныс механизмі тітіркендіргіш әсер еткенде стрессор қысқа уақытқа созылады. Созылмалы кезінде күйзеліс туғызушылар ұзақ әсер етеді. Сондықтан оған реакция және қорғаныс механизмінің өзіндік ерекшелігі бар. стресстерді физикалық (физикалық, химиялық, юиологиялық фактор әсер еткенде) және эмоциялық (теріс эмоцияны тудыратын психологиялық фаторлар) деп те бөлінеді.

Стресс дегенiмiз: күштi әрекеттердiң әсерiнен пайда болатын күй,жұмысты шығармашылық тұрғыда орындау,жеке қасиеттердiң бейнеленуi, жеке типологиялық ерекшелiк,сезiм мүшелерiнiң күйлері. Қандай қасиеттердiң түрi, индивид үшiн қажеттi және оның еркiн сипаттайды: сабырлық, ұялшақтық, қорқақтық, жинақылық, құштарлық. Тануға қажеттiлiк ретiнде көрiнiс беретiн интеллектуалды сезiм, бұл: қызығушылық, стеникалық сезiм,стресс, ерiк, эмоция. Қолайсыз әсерден пайда болатын шиеленiскен күй: стресс, қабiлет, мiнез ,ерiк, темперамент. Тұнжыранқы көңiл: депрессия, албыртық, күлкi,ыза, аффект.

Адамның қорқуы, бұл: фобия, аффект,стресс, фрустрация, рефлекция. Депрессияға жақын темперамент типi: меланхолик,флегматик, сангвиник, холерик, астеник. Жоғалтуды бастан кешiру: қайғы,ар-ұят,ыза,қорқыныш, фрустрация. Стресстің фазалары:қорқыныш, алаңдау, қайшылықтың күшеюі.

Стресті тудыратын әсерлерге қарай қалай бөлінеді: физиологиялық және психологиялық стресс. Психологиялық стресті тағы қалай атауға болады: мәліметтік және эмоциялық стресс.

Стрестің бірінші белгілері: жоғарғы қозғыштық. Стрестің бірінші белгілері: жиі шаршау. Стрестің бірінші белгілері: ұйқының және тәбеттің жоғалуы. Стрестің бірінші белгілері: естің нашарлауы.

Стресстің негізгі белгілері:шашыраңқылық, жоғары қозғаштық, үздіксіз шаршау; шашыраңқылық, тежелу, үздіксіз шаршау; шашыраңқылық, жоғары қозғыштық, темекіні тарту көлемінің күрт азаюы; шашыраңқылық, ұйқыға берілу, апатия; шашыраңқылық, шоғырлануға қабілеттілік, үздіксіз шаршау. Стресстің негізгі белгілері:көңіл күйінің жоғалуы, алкогольді ішімдіктерге әуестіктің пайда болуы, тәбеттің жоғалуы;  тітіркенушілік, жылауықтық, темекі тарту көлемінің күрт азаюы; жүріс тұрыстың ырықсыздығы.

Стресс түрлері: Жағдайға байланысты стресс, жоғарыланған стресс, созылмалы стресс; жағдайға байланысты стресс, эустресс, дистресс; созылмалы стресс, ақпараттық стресс, эмоционалды стресс; жағдайға байланысты стресс,  созылмалы стресс, эмоционалды; ақпараттық стресс, созылмалы стресс, эмоционалды стресс. Стресстің бұл түрін әрқайсымыз бастан өткіземіз.

Мысалы, жұмыстағы  немесе емтихан тапсыруда шиеленіскен, қиын жағдай кезінде: Жағдайға байланысты стресс;  жоғарыланған стресс; созылмалы стресс; эмоционалды стресс; ақпараттық стресс. Мұндай стрессті жоюға немесе болдыртпауға емдік табиғи дәрі дәрмектерді қолданған пайдалы болады:

Жоғарыланған стресс; cозылмалы стресс;  жағдайға байланысты стресс; эмоционалды стресс; дистресс. Шиеленістер, отбасылық проблемалар, жұмыстағы аса ауыр тапсырмалар, балалармен проблемалар және өмірлік қиын жағдайлар стресстің осы түріне алып келуі мүмкін:

Созылмалы стресс; жағдайға байланысты стресс; дистресс;  эустресс; эмоционалды стресс. Мұндай стресстерден біз тек қана ұтамыз, себебі олар қалыптасуға және әрекет етуге көмектесетін энергиямен қамтамасыз етіп, рухтандырады:

Жағдайға байланысты стресс; эустресс; дистресс; эмоционалды стресс; ақпараттық стресс. Стресстің бұл түрінде жағымсыз жағдайлар адамның физикалық және психикалық денсаулығын қауіп қатерге ұшыратады:

Созылмалы стресс; эмоционалды стресс; дистресс;  жағдайға байланысты стресс; жоғарыланған стресс.

Стресс типтері: ақпараттық, эмоционалды;  созылмалы, ақпараттық, эмоционалды; жағдайға байланысты, жоғарыланған, ақпараттық; эмоционалды, эустресс, дистресс; ақпараттық, эустресс, дистресс.

Стрессорлар дегеніміз стресс реакциясын тудыратын сыртқы және ішкі ортаның барлық факторлары Стресс түрі бойынша жедел және созылмалы деп бөлінеді. Жедел түрі кезінде қорғаныс механизмі тітіркендіргіш әсер еткенде стрессор қысқа уақытқа созылады. Созылмалы кезінде күйзеліс туғызушылар ұзақ әсер етеді. Сондықтан оған реакция және қорғаныс механизмінің өзіндік ерекшелігі бар. стресстерді физикалық (физикалық, химиялық, юиологиялық фактор әсер еткенде) және эмоциялық (теріс эмоцияны тудыратын психологиялық фаторлар) деп те бөлінеді.

* **Жаңа тақырыпты бекіту.**

**Закрепление новой темы.** Вопросы, задания для закрепления.

* **Баға қою**

**Выставление оценок**

* **Үй тапсырмасы.**

Тақырып: Психосоматикалық жағдай. Психосоматикалық жағдай механизмдері.

Пайдаланатын оқулықтар: Асимов М.А. «Коммуникативтік дағдылар»: оқулық/Асимов М.А., Нұрмағамбетова С.А., Игнатьев Ю.В. ҚР ДСМ С.Ж. Асфендияров атындағы ҚҰМУ. Алматы: Эверо, 2009.

**Домашнее задание.**

Тема:

Литература: