

Психикалық денсаулық дегеніміз не?

Психикалық денсаулық – сенің күнделікті нені ойлайтының, нені сезінетінің және қандай әрекет жасайтының.

Психикалық денсаулық тән денсаулығы секілді маңызды.

Сенің психикалық денсаулығың **стресс жағдайларын қалай жеңетініңді, қалай шешім қабылдап, басқалармен қалай қарым-қатынас орната алатыныңды** айқындайды.

Әлемде басына қиындық тумайтын адам жоқ.



Өзіңе-өзің көмек беру бойынша кеңестер!

Мен өзімнің көңіл-күйімді қалай жақсарта аламын?



Көңіліңді көтеріп, күлуге тырыс.



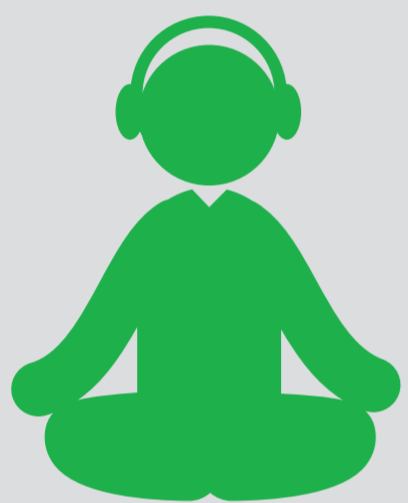
Қиын мәселелерді ұмытамын деп ішімдікке, есірткіге үйір болма.



Дұрыс тамақтан, дене жаттығуларын жаса және ұйқыңды қандыр.



Уақытыңды өзіңе ұнайтын адамдармен өткіз.



Күн сайын өзіңе ұнайтын нәрселер жасау үшін уақыт тап. Мысалы, музыка тыңдау, кітап оқу, бейнеойындар ойнау, кино көру, өз ойыңды жазу немесе жай ғана тынығу.



Өз мәселелеріңе басқа көзбен қарауға тырыс, оларды қалай шешуге болатынын ойла.

- Кейбір нәрселерді сен бақылай алмайсың және өмір саған үнемі жақсы қарайтынына сенімді бола алмайсың. Бірақ сен өзіңе құрметпен қарау әдетін қалыптастыра аласың. **Өзіңе мейірімділік таныт, көңіл бөл!**
- **Күнделікті өмірде қабылдайтын шешімдерің туралы** және олардың айналаңдағы адамдарға қалай әсер ететіні **туралы ойлан.**
- Өзгелерге өз сезімдерің туралы айтқан кезде әдетте мәселелердің ауқымы азайып, неғұрлым оңай шешілетін секілді көріне бастайды. **Біреумен әңгімелесу шын мәнінде сенің өзіңді жақсы сезінуіңе көмектеседі.**
- **Барлық мәселелерді өз бетіңмен шешу мүмкін емес. Өзіңнің ішкі дүниеңе «үңіл», ойланып көр, мүмкін саған көмек керек шығар.** Жаныңда саған көмектесе алатын адамдар бар, солардың көмегіне жүгін.

Стресс және дағдарыс

Стресс тудыруы мүмкін кейбір жағдайлар келесілер:



- Стресс барлығына әсер етеді, бірақ адамдардың стрессті қабылдау деңгейі әртүрлі болады. **Өзіңнің стрессті қабылдау деңгейіңді тек өзің білесің!**
- **Сенің денең стресске түрлі жауап қайтарады.** Кейбір адамдардың басы, іші, және арқасы ауырады, ұйқысы бұзылады, немесе стресстің басқа да физикалық белгілері байқалады.

Депрессия және суицидтік ойлар

Егер сенде депрессия болса, мыналарды басыңнан кешесің:

Шарасыздықты сезінесің

Өз-өзіңді төмен бағалайсың

Тым көп немесе тым аз ұйықтайсың

Бұрын қуаныш пен ләззат сыйлаған істерге қызығушылығыңды жоғалтасың

Ешкімге қажетсіздігіңді сезінесің

Ешнәрсенің мәні қалмаған сияқты сезінесің

- **Кез келген адам кейде** мұңға беріледі, бірақ нашар **көңіл-күй немесе мұң мен депрессияның** арасында айырмашылық бар.
- **Нашар көңіл-күй немесе мұң** әдетте көңілді жайттар туындаған кезде немесе өзіңе ұнайтын іспен айналысқанда сейіледі.
- **Сенде ешбір жаман жағдай болмаса да,** сен депрессияда болуың мүмкін
- Кез-келген сырқат сияқты, **депрессияны да емдеуге болады.** Егер саған өз-өзіңе қол салу туралы ой келсе, онда маманға мүмкіндігінше тезірек жүгінуің керек.

Досыңа көмек

Досыңның көмекке мұқтаж екенін қалай білуге болады?

Өзін жайсыз сезінетін, әрі көмекке мұқтаж досың:



Уақытын жалғыз өткізгенді артық көреді



Көңіл-күйі тез, әрі жиі өзгереді



Ерекше мұңлы немесе ашушаң бола бастайды



Тамақты көп немесе тауыспай жейді



Жаңа достар табуда немесе ескі достарымен қарым-қатынас сақтауда қиындықтары бола бастайды



Мектеп тапсырмаларына байланысты бұрын болмаған қиындықтарды сезіне бастайды



Күнделікті кездесетін мәселелер мен істерге байланысты қиындықтарды сезіне бастайды



Айналадағылармен қарым-қатынасы бұзыла бастайды



Сабаққа бармай қояды



Тез ызаға булығыды немесе ашулана бастайды



Кесу немесе күйдіру арқылы өзіне зиян келтіреді



Ішімдікті көп мөлшерде пайдаланады немесе есірткіні пайдалана бастайды



Өзін-өзі тым жоғары бағалай бастайды немесе күш-қуаты бойына сыймай жүргендей көрінеді



Өмір сүрудің қажеті жоқ деп ойлай бастайды немесе өз-өзіне қол жұмсауға әрекет жасауды ойлауы мүмкін.

• Досыңызға көмектесу – оның мәселелерін шешуді немесе не істеу туралы кеңес беруді білдірмейді. **Ең маңыздысы – досыңызды тыңдау!**

• Егер досыңның басында қиын жағдай пайда болса және сен үнсіз қалсаң, оған көмектесе алмайсың. **Кейде досыңа нақты көмек көрсету үшін ересек адамға оның мәселесі туралы дер кезінде хабарлау керек.**

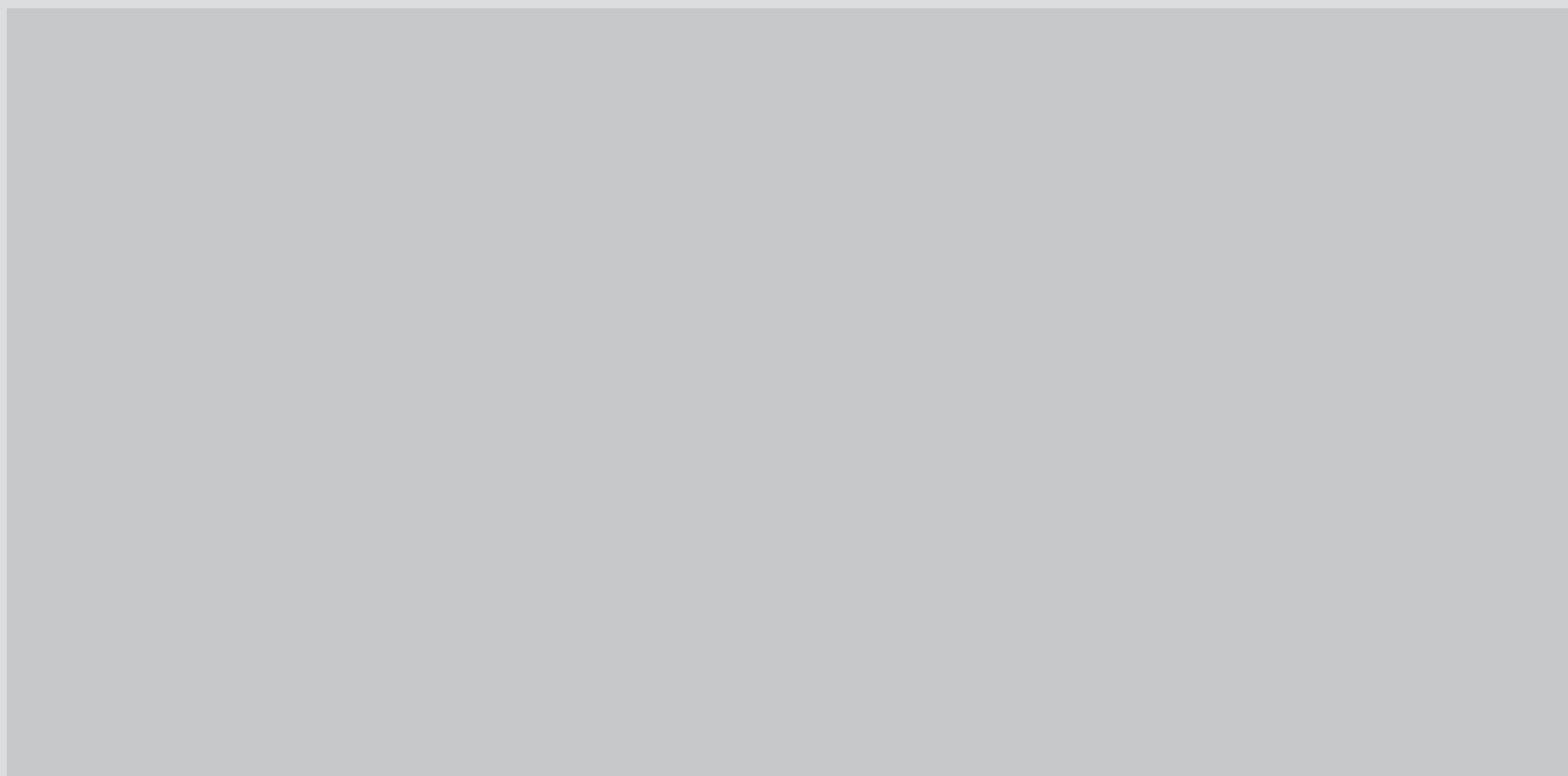
Мен кімнен кеңес ала аламын?

Сенің мәселелерің тым шынайы және жан ауыртарлықтай болуы мүмкін.



Басыңа сондай мәселе түссе, саған көмек бере алатын адамдарға жүгінуіңе болады.

Осы жерде қайда және кімнің көмегіне жүгіне алатыныңды көрсетіп қойдық:



Егер қандай-да бір себептерге байланысты көрсетілген көмек көңіліңнен шықпаса, онда басқа адамнан немесе білікті маманнан көмек сұра – **бірақ, ешқашан берілме!**

Егер сенде бір қиын жағдай туындаса, кеңес немесе көмек қажет болса, саған жастар денсаулық орталығында әрдайым қолдау көрсетеді.

Ұялы немесе кәдімгі телефоннан

8-800-080-22-26

Қоңырау шалу тегін,

немесе skype: mcz_orда қоңырау шал.

Және де жастар денсаулық орталығына кел.

Мекенжайымыз: Қызылорда қ., Төле би к. 36А

Тел.: (7242)27 01 65, (7242)27 01 76

Веб-сайт: www.mczorda.kz



Сен тәулік бойы қоңырау қабылдайтын
150

нөмірлі сенім телефонына да қоңырау шала аласың

Жай ғана кәдімгі телефонынада (ұялы телефоннан ЕМЕС) 150 нөмірін өзіңе ыңғайлы уақытта тер. Сені мұқият тыңдап, не істеу керек екенін айтады.