



ДӘРІС КЕШЕНІ

БББ атауы: 6В10105 «Қоғамдық денсаулық сақтау»

Пән коды: ДР 3208

Пәннің атауы: «Денсаулық психологиясы»

Оқу сағаттары/кредиттерінің көлемі: 60 сағат (2 кредит)

Курс және семестрлік оқу: 3 курс, 5 семестр



«Әлеуметтік медициналық сақтандыру және қоғамдық денсаулық» кафедрасы
Дәріс кешені

044 -58/16 ()
20 беттің 2 беті

Хаттама № 1 « 28 » 08 2023 ж.

Кафедра менгерушісі,
М.Ғ.К., доцент М.А.

Сарсенбаева Г.Ж.



1. Тақырып №1. Денсаулықтың ғылыми мәселелеріне кіріспе.

2. Мақсаты: студенттерді денсаулықтың ғылыми мәселелерімен таныстыру.

3. Дәрістің тезистері:

Денсаулық психологиясы психологиялық және мінез-құлық процестерінің денсаулық, ауру және науқастарға медициналық көмек сияқты аспектілерге әсерін зерттейді. Біздің көзқарастарымыз, ойларымыз, эмоцияларымыз және әрекет ету тәсілдеріміз біздің физикалық күйімізде негізгі рөл атқара алады деген идеяға негізделген.

Денсаулық психологиясының негізгі мақсаты - біздің физикалық әл-ауқатымызда қандай психологиялық факторлардың маңызды рөл атқаратынын түсіну. Осылайша, бұл білімді пациенттердің денсаулығын жақсарту үшін жеке-жеке кеңесу арқылы немесе халықты хабардар ету бағдарламаларын құру арқылы қолдануға болады.

Соңғы жылдары біздің елімізде де, шетелде де – **ДЕНСАУЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯСЫ** ғылыми бағыт ретінде қалыптасуда. Білімнің бұл саласы психология мен валеологияның синтезі болып табылады және психологтарды, дәрігерлерді, мұғалімдерді, әлеуметтік қызметкерлерді, әлеуметтанушыларды және басқаларды өз міндеттерін шешуге тарта отырып, пәнаралық ғылым болып табылады.

Денсаулық психологиясы жаңа ғылыми бағыт ретінде профилактикалық медицинаның пайда болуымен байланысты. Белгілі ғалым В. А. Ананьев Денсаулық психологиясының негізгі өнімі жеке тұлғаны жетілдіру болуы керек деп санайды, осы арқылы денсаулықты нығайту және өмір сапасының деңгейін арттыру. "Денсаулық психологиясы" кітабында ол денсаулық психологиясы адамның өмір сүру тәсілін қалыптастыруға, адамның қалыптасуының шексіз процесінің бағытын, қозғалыс векторын, кеңістігін анықтауға, адамның нақты идеалын қалыптастыруға және оған қол жеткізуге ықпал етуге шақырылғанын көрсетеді.

Ол сонымен қатар: денсаулық психологиясының объектісі-белгілі бір шарттылықпен алғанда дені сау, ауру емес тұлға болып табылады, денсаулық психологиясы ауру емес адамдарды қалай сау ету керектігін өзінің міндеті ретінде қарастырады.

ДП-ның негізгі міндеттерінің бірі-адамның денсаулығын сақтауға, нығайтуға және дамытуға ынталандыру тәсілдерін дамыту. Денсаулық психологиясының ілеспе міндеті-денсаулықтың рухани, психикалық, әлеуметтік және соматикалық компоненттерін сақтау, нығайту және тұтас дамыту.

Денсаулықты дамытудың басты қағидасы-денсаулықты сақтау ғана емес, сонымен бірге осы денсаулық арқылы өз миссиясын жүзеге асыру.

Психологиялық денсаулық балалық шақта қалыптасады және өмір бойы сақтау -басты міндет болып табылады. Оны дамыту мүмкін емес, оны сақтау керек. Психологиялық денсаулыққа генетикалық тұрғыдан анықталған қасиеттер әсер етеді (жоғары жүйке қызметінің түрі, сенсорлық жүйелердің анатомиялық және физиологиялық даму ерекшеліктері, қозғалтқыш белсенділігінің ауырлығы және т.б.), яғни психиканың туа біткен ерекшеліктері және өмір процесінде әсер ететін факторлар (жеке тәжірибе жинау кезінде дамыған мінез-құлықтың жеке ерекшеліктері).

Психологиялық денсаулық үшін қалыпты болатын жағдай - бұл қоғамға бейімделуге ғана емес, сонымен бірге өзін дамытуға, оның дамуына ықпал етуге мүмкіндік беретін белгілі бір жеке сипаттамалардың болуы. Қалып-бұл оған жетудің педагогикалық жағдайларын ұйымдастыруға нұсқаулық ретінде қызмет ететін белгілі бір образ. Психологиялық денсаулық жағдайында қалыпты жағдайдың баламасы - өмір сүру процесінде даму мүмкіндігінің болмауы, өмірлік міндеттерін орындай алмау.

Психологиялық денсаулықтың негізгі сипаттамаларын қарастырайық:



1. Тұлғаның үйлесімі оның ішкі және сыртқы күйі арасындағы тепе-теңдік ретінде қарастырады (ішкі үйлесім және сыртқы әлеммен үйлесімділік).
2. Өзін-өзі реттеу – оның екі аспектісі-ішкі және сыртқы. Өзін-өзі реттеудің ішкі аспектісі - адамның ішіндегі тепе-теңдік, ол жоғары психикалық және физикалық стресстен төмен деңгейге өту арқылы күшін қаншалықты тез қалпына келтіре алады. Керек кезде мәселенің шешімін табу үшін уақытында жинақталып, кейін демалуға мүмкіндік беретіндей тұлғада қандай қабілеттер қалыптасқан. Өзін-өзі реттеудің сыртқы аспектісі өзіне сыртқы орта жағдайларына сәтті бейімделуге мүмкіндік беретін тұлғаның жеке қасиеттерді қамтиды.

Сыртқы жағдайларға бейімделудің сәтсіздігі адамның регрессиясына әкеледі.

3. Адам өзін және басқа адамдарды қабылдауы. Оның дамыған рефлексиясының болуы және өзін-өзі дамыту қажеттілігі.

Өзін-өзі қабылдау өзін басқалармен салыстырғанда сәттілік және сәтсіздік тұрғысынан емес, ол оның өмір жолының бірегейлігі тұрғысынан бағалау қабілетіне ықпал етеді.

4. Иллюстрациялық материалдар: слайдтар

5. Әдебиет: 1-қосымшаны қара

6. Бақылау сұрақтары (кері байланыс):

1. Психикалық және психологиялық денсаулыққа анықтама беріңіз.
2. Денсаулықтың негізгі белгілері қандай?
3. Психикалық денсаулық факторларын атаңыз.

1. Тақырып №2. Денсаулық және өмір салты.

2. Мақсаты: студенттерді салауатты өмір салты қағидаттарымен таныстыру.

3. Дәрістің тезистері:

Салауатты өмір салты (СӨС) — бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Өмір Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55%-ға салауатты өмір салтына тәуелді болады екен. Бұдан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екендігі айқын.

Денсаулық- физикалық, психологиялық және әлеуметтік болып үшке бөлінеді. Ағзада денсаулықтың осы аталған түрлері бір-бірімен тығыз байланысты болады.

«Салауатты өмір салты» деген ұғым тек үстіртін көз қарасқа ғана жай дүние болып көрінуі мүмкін. Тән- тамақты шамалап жесең, барынша еңбектенсең, уақытында дем алсаң болғаны дегендей ұғымды білдіреді. Бірақ істеген ісіңнің, еңбек тәртібін сақтаудың мейлінше пайдалы болуы үшін әркімнің психологиялық ерекшеліктерінің де әсері зор екенін ескерген жөн. Тек психологиясы сау адам ауруды болдырмауды, ауырған күнде қайтсе де одан арылуды мақсат етеді. Адамның ақыл-ойы, оның істеген ісіне, жұмыскерлігіне әсер ететіні, керісінше бір жері қатты ауыратын болса, ол адам тынышсызданатыны, мінез-құлқының өзгеретіні де белгілі. Тіпті біреулер аурушаң келетін болса, екіншілері ауруы болмаса да ауруының барлығына өзін-өзі сендіріп, дәрігердің абайламай айтқан сөзіне сеніп, өзінше жобалап, мазасызданып жоқ ауруды өзіне бар дейтіндер де аз емес. Мұндай ауруларды медицинада ятрогендік (сендіруден болатын) ауру деп атайды. Кейде ауру күйзеліс жағдайды басынан кешірген немесе қатты ренжіген адамның ауыратыны да кездеседі. Осы айтылғанның бәрі тән саулығын және әлеуметтік саулықты сақтау үшін психикалық саулықтың қажет екенін көрсетеді.



Ауруды жұбату, оның жүрегінде сауығамын деген сенім тудырады, кейде бұл дәрі ұсынылғаннан да пайдалырақ болады. Психика аурудың үдеуіне, сондай-ақ аурудан жазылуына рухани жағдай жасайды, яғни психика күйзелістің туындау себебі немесе оған қарсы төтеп беретін күш де бола алады.

Денсаулық сақтау шаралары

Бұл салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі шарты болып табылады. Ол өмірлік маңызды мүшелердің және мүшелер жүйесінің қызметін жақсартады, сондықтан салауатты өмір салтын қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру ағзаның өсу мен дамуына белсенді ықпал етеді, ағзаның жұмысқа қабілеттігін жоғарылатады, әр түрлі ауруларға төзімділігін арттырады. Ал аз қозғалған кезде ағзада өзгерістер дамиды.

Денсаулықты сақтауға себеп болатын негізгі компонентер:

-тиімді тамақтану;

— табиғатына орай қимыл белсенділігі;-

— шынығу;

— психикалық денсаулыққа деген оң көзқарас;

— тән, киім күтімі;

— тұрмыстағы гигиеналық тәртіпті ұстану;

— еңбек пен демалыстың тиімді тәртібін қадағалау;

— темекіден, есірткіден, алкагольден, орынсыз дәрі -дәрмектен тартыну;

— экологиялық жағымды (позитивті) мінез құлық.

СӨС насихатын денсаулықты сақтау, аурудың алдын алу т.с.с. шығыны аз, қол жетерлік, залалы жоқ әдістер аспектілерінде өткізу керек. Осы әдістердің арасында тұрғындарды табиғи сауықтырудың дәстүрлі емес әдістеріне ерекше көңіл бөлген жөн.

СӨС мақсат еткен, кең таралған қозғалыстардың бірі- судың, жердің, ауаның пайдалы қасиеттерін пайдалану. Адам өміріндегі өзекті мәселелерді шешу-қайғы- қасіретті біршама жеңілдеу өткеруге дем беретін, бақытты, табысты өмірге жеткізе алатын медитацияны насихаттаған жөн. Бұл әдіс адамды табиғат, қоршаған орта көмегі арқылы ағзаға әсер ететін барлық залалды факторларды, күйзелістерді алмастыруға өзінің ішкі күш-қуатын бағыттайды. Медитация кезінде дене керемет босаңсыған жағдайға келеді, күйзелістерді, шаршағаныңды кетіреді.

СӨС қалыптастыруда жалпы қоғам азаматтары болып күрес жүргізу, залалды заттардың адам ағзасына зиян екенін ашық, айқын түсіндіру. Және де жасөспірімдер мен студенттердің залалды заттарға құмарлығын жою ең басты мақсат етіп қойылуы қажет.

4. Иллюстрациялық материал: слайдтар

5. Әдебиет: 1-қосымшаны қара

6. Бақылау сұрақтары (кері байланыс):

1. Денсаулық және өмір салты дегеніміз не?
2. Өмір салтын анықтайтын негізгі факторлар қандай?
3. Салауатты өмір салтының элементтері қандай?
4. Денсаулық адам өмірінде қандай рөл атқарады?

1.Тақырып №3. Психикалық денсаулық және мәдениет.

2.Мақсаты: мәдениеттің адамның психикалық денсаулығына әсерін оқыту.

3. Дәрістің тезистері:

Егемен еліміздің келешегі үшін рухы биік, дені сау жеке тұлғаны қалыптастыру мәселелері үкімет тұжырымдамаларында негізгі орын алады. Еліміздің басты құндылығы



адам және оның өмірі мен денсаулығы. Психологиялық денсаулық бұл –тән саулығы мен жан саулығының бірлігі. Психологиялық дені сау адам- шығармашыл, өмірге құштар, ашық, көңілді, қоршаған ортасының сезімдерін бөлісе алатын адам. Бір сөзбен айтқанда тәніміз бен психикамыздың үйлесімді дамуы. Технологиялық, урбанизацияланған қоғамда өмір сүруші жеке адам өзінің әлеуметтік және этникалық тегіне қарамастан, әлеуметтік бейімделуін, яғни осы қоғамға сай қызмет жасауын қамтамасыз ететін белгілі психологиялық қасиеттерді меңгеруі қажет. Бұл қасиеттер дамудың әр түрлі кезеңдерінен белгілі бір ретпен өтуіне байланысты қалыптасады. Әрбір кезеңге адамның өзі шешетін мәселелері мен келесі кезеңге өтуіне қажетті қасиеттердің жиынтығы тән болады. Сонымен, жеке адамның психикалық саулығы жайлы пікір оның дамуымен, генетикалық шығу тегі және мәдени ортасымен салыстырылады.

Жалпы адамның денсаулығы: дене саулығы, жан саулығы, психикалық және психологиялық, әлеуметтік саулық болып бөлінеді.

Дене саулығы - бұл ағзадағы функциялардың өзіндік [айналымының жеткілікті болуы](#), физиологиялық үдерістердің үйлесімі және сыртқы ортаның түрлі факторларына барынша бейімделгіштік күйлері

Жан (психологиялық) саулығы- тек дене гигиенасы ғана емес, сонымен бірге психогигиена, рухани өзіндік тәрбиесін, адами тұрғыдағы ұстанымды, сана тазалығын да қамтиды. Психикалық саулық - психиканы жаттықтыру, психикалық үдерістерді дамыту (ес, зейін, қиялдау және т.б.), ақыл-ой мен сезімді тәрбиелеумен тығыз байланысты. Сыртқы ортаның биологиялық, психологиялық және әлеуметтік сипаттағы қолайсыз әсерлері нәтижесінде қалыптасқан психикалық күйлер: шаршау, қалғып жүру, үнемі қауіптену, тарығу, жан күйзелісі, көңілдің бұзылуы түрінде болады.

Психологиялық денсаулық - адам мен сыртқы дүние арасындағы тепе-теңдік жағдайы, [оның әлеуметтік ортаға](#), физикалық, биологиялық және психикалық ықпалдарға қатысты реакциясының сай болуы, жүйкелік реакция күші мен сыртқы тітіркендіргіштер арасындағы сәйкестігі, адам мен оның айналасындағылар арасындағы үйлесімділік, адамның шынайы объективтілік жайлы пікірінің басқа адамдардың пікірлерімен ұштасуы, өмірдің кез-келген жағдайына сын көзбен қарауы.

Г.С.Никифоровтің «Денсаулық психологиясы» кітабында «Студенттік кезең, өзінің денсаулығына жанашырлықпен қарауды жоққа шығаратын, өмір сүру стилінен көрініс табатын эмоционалдық күйзелістердің алуан түрлілігімен сипатталады» делінген. Яғни, өз денсаулығының қамын ойлау, әдетте, аға буынға тән болғандықтан, жастар оны «қызықтырмайтын және жалықтыратын іс», деп бағалайды. Осы арада өздерінің физикалық және психикалық ресурстарының шексіз деп ойлағандықтан, олардың босансуға және демалуға деген қабілеттері де шектелген.

Осылайша, денсаулықты түсіну әртүрлі, бірақ әрбір анықтамада адамның психологиялық (рухани) денсаулығын түсінудегі маңызды байланыс ретінде айтылады. Психологиялық денсаулықтың [сапасы мен деңгейі әлеуметтік](#), әлеуметтік-психологиялық және де жеке психикалық пен әлеуметтік-психологиялық бейімделуге байланысты мінездеме беріледі. Өкінішке орай, еліміздегі халықтың көпшілігі тұлғаны әлеуметтендірудегі бұзылыстардың басқа түрлерін өзіндік бағалаудың дұрыс еместігін, талаптану деңгейін, өзіндік бағалаудың төмендеуін зерттеуге айтарлықтай мән беріп отырған жоқ. Кейбір адамдар қарым-қатынас жасауда қиналса, екіншілері - өзіндік таным мен өзіндік дамуында қиындық сезінеді, ал үшіншілерінде – тұлғаның (көреалмаушылық, жаугершілік және т.б.) және мінез-құлықтың (әр түрлі психологиялық тәуелділік) деструктивтік қасиеттері басым болады.



Психологиялық денсаулық – ағымдық өмірге қажетті барлық психикалық құрылымдардың оңтайлы жұмысы. Психологиялық денсаулық тек рухани ғана емес, сонымен қатар жеке денсаулығы да. Бұл психикалық денсаулық жеке адаммен біріктірілгенде, бұл адам барлық жеңіл және классикалық және сол уақытта жеке өсу мен осындай өсімге дайын. Психологиялық жағынан сау адам – бұл зияткерлік, ынтымақтастыққа ашық, өмір соққыларынан қорғалған және өмірлік қиындықтарды жеңу үшін қажетті құралдармен қаруланған.

Әр мәдениет басқалардан өзінің ерекше құндылықтар жүйесімен, атап айтқанда денсаулыққа деген көзқарасымен ерекшеленеді, мәдени факторлардың әсері анықталды. Ұлттық әдет-ғұрыптар, дәстүрлер, салт-дәстүрлер, білім беру жүйесі адам өмірінің қалай құрылуымен, басқаларға, өзіне, өзінің денсаулығына қалай қарайтындығымен тығыз байланысты. Кейбір қоғамдарда денсаулық идеясы ұзақ өмір сүрумен, басқаларында – физикалық күшпен, үшіншіден – дененің толықтығымен байланысты.

4. Иллюстрациялық материал: слайдтар

5. Әдебиет: 1-қосымшаны қара

6. Бақылау сұрақтары (кері байланыс):

1. Адамның психикалық денсаулығы неге байланысты?
2. Психикалық денсаулық көрсеткіштері қандай?
3. Мәдениет адамның психикалық денсаулығына қалай әсер етеді?

1. Тақырып №4. Кәсіби денсаулық.

2. Мақсаты: студенттерді медицина қызметкерлерінің денсаулығына әсер ететін факторлармен таныстыру.

3. Дәрістің тезистері:

Медицинада кәсіби денсаулықты сақтау және дамыту мәселелері ерекше маңызға ие. Медицина маманының күнделікті қызметі денсаулықтың жалпы деңгейін төмендететін, сондай-ақ кәсіби аурулардың қалыптасуына ықпал ететін көптеген зиянды факторлардың жағымсыз әсерімен сүйемелденеді. Медициналық еңбек адам өмірі мен денсаулығына жауапкершілікпен қарауға байланысты жоғары эмоционалдық жағдайлармен және жоғары қарқынды қызметпен, жиі шамадан тыс жүктемелермен сипатталады. Психологиялық факторлар медицина қызметкерінің тұлғасына, емдеу-диагностикалық зерттеу барысына және көрсетілетін медициналық қызметтердің сапасына оң да, теріс те әсер етеді. Сондықтан да медицина қызметкерлерінің денсаулығы мен әл-ауқаты мәселелері денсаулық сақтау саласының тиімді қызметінің маңызды негізі болып табылады. Ғалымдар кәсіби денсаулықты маманның (оның жеке тұлғасының әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктерін қоса алғанда) нақты сипаттамаларының жиынтығы ретінде қарастыра отырып, кәсіби қызметтің талаптарына жауап беретін және оның жоғары тиімділігін қамтамасыз ететін ғалымдар кәсіптік денсаулықты еңбек қызметінің тиімділігін бір мезгілде қамтамасыз ету кезінде кәсіби денсаулықты сақтау маманның психологиялық кәсіптік бейімделу процесерімен міндетті түрде байланысты деген қорытындыға келеді. Кәсіби дезадаптация белгілері адамның теріс психикалық жағдайларының пайда болуы, сондай-ақ оның қызметінің тиімділігінің төмендеуі болып табылады. Зерттеулер көрсеткендей, бұл көрсеткіштер өзара тығыз байланысты. Науқастарға зиян келтірместен қызмет көрсетуді қамтамасыз ету денсаулық сақтау саласының басты мақсаты болып табылады. Медицина қызметкерлері кәсіби этика, кәсіптік нормалар мен науқастардың қауіпсіздігін жақсартуға негізделген. Дегенмен, медициналық қызмет көрсетудің күрделілігіне байланысты көптеген факторлар



медициналық қателіктерге және науқастың қауіпсіздігіне әсер етеді. Керісінше, кәсіптік күйзеліс Біріккен Ұлттар Ұйымы ғасырдың ауруына және Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы эпидемиясы ретінде белгілеген дәрежеде кең таралған және қымбат мәселе болып отыр.

Мамандығы бойынша қызметке жаңа ғана қадам басқан медициналық қызметкер әдетте, эмоционалдық жағынан науқастың психологиясына жақын тұрады. Ол науқастың ауруханалық ортаны қабылдауын, ауырсынуды, үрейді, сенімсіздікті жеңуін басынан өткізе алады. Осы жағдай, көбінесе, жас адамдарды медициналық мамандықты таңдауына себепші болады. Алайда бұл себеп біртекті емес, келесі себептерді ажыратуға болады: аз бөлігі медицинаға қоғамдық мағынасы жағынан басқа азаматтардан жоғары жағдайда тұру мақсатымен келеді; көп бөлігі жақсы биологиялық және жаратылыстану білімдерімен, яғни, өз қызығушылығының арқасында келеді; кейбіреулер бұл сала белгілі дарындылықты қажет етпейді деп те келеді; медицинаны таңдағандардың көбісі бұрын ауырғандықтан немесе жақын-туыстары ауырғандықтан, науқастарға көмектесу және ауруды зерттеу үшін таңдайды; кейбіреулері туыстарының қысымымен, басқалардың үлгісімен немесе кездейсоқ келуі мүмкін.

4. Иллюстрациялық материал: слайдтар

5. Әдебиет: 1-қосымшаны қара

6. Бақылау сұрақтары (кері байланыс):

1. Медицинадағы "кәсіби денсаулық" түсінігі.
2. Кәсіби денсаулық критерийлері қандай?
3. ЖОО педагогы мен медицина қызметкерінің кәсіби денсаулығының мәселесін атаңыз.

1. Тақырып №5. Төтенше жағдай және денсаулық.

2. Мақсаты: төтенше жағдайлардың адам денсаулығына әсерін зерделеу.

3. Дәрістің тезистері:

Төтенше жағдай (ТЖ) - апат, өрт, қауіпті өндірістік факторлардың зиянды әсерлері, табиғи қауіптер, апаттар, адам өліміне, адам денсаулығына немесе қоршаған ортаға зиян келтіруі мүмкін табиғи немесе басқа да зілзалалар нәтижесінде пайда болған жағдай. Қоршаған ортаға, материалдық шығындарға және адамдардың өмір сүру жағдайларының бұзылуына әкеледі. Табиғи сипаттағы төтенше жағдай - табиғи қауіптер (геодене, геологиялық, метеорологиялық, агрометеорологиялық, гидрогеологиялық қауіптілік), табиғи өрттер, індеттер, ауылшаруашылық өсімдіктері мен ормандарына аурулар мен зиянкестердің зақымдануы салдарынан төтенше жағдайлар. Техногендік сипаттағы төтенше жағдай - қауіпті өндірістік факторлардың, көліктік және басқа да жазатайым оқиғалардың, өрттердің (жарылыстардың), шығарындылары, радиобелсенді және биоақпараттық заттардың шығарындылары, апаттар, ғимараттар мен құрылымдардың кенеттен құлауы, бөгеттердің жарылуы, электр және байланыс жүйелеріндегі апаттар. тіршілікті қамтамасыз ету, емдеу мекемелері.

Төтенше жағдайға тап болған адамдар басқа зақымдайтын факторлармен қатар, жарақат алады, бұл, мүмкін, жұмыс қабілетінің төмендеуіне әсер етуі мүмкін, ал ең нашар жағдайда ауыр психикалық бұзылуларға әкелуі мүмкін. Төтенше жағдайлардың әсері тікелей емес, сонымен бірге адам өміріне қауіп төндіруі мүмкін. Күйзелістік әсер қауіпті жұмыстарды орындаумен (өртке қарсы күрес) қиын жағдайларда (уақыттың жетіспеуі) байланысты болуы мүмкін. Сондай-ақ, адамның кейбір әрекеттерді орындауға қабілетсіздігі немесе дайын еместігі (жаңалық), яғни әрекет етуге деген ұмтылыс пен әрекет қабілеттілігінің арасындағы сәйкессіздік. Күйзелісті бастан өткерудің ауырлығы



бірқатар себептерге байланысты. Бейімделудің бұзылуы күйзелістік жағдай пайда болған кезде пайда болады және күйзелістің әсері тоқтаған сайын немесе адам бейімделудің жаңа деңгейіне өткен сайын, бұзылу тоқтайды. Күйзелістің дамуына әсер ететін көптеген факторлар бар.

4. Иллюстрациялық материал: слайдтар

5. Әдебиет: 1-қосымшаны қара

6. Бақылау сұрақтары (кері байланыс):

1. Қауіпті және төтенше жағдайдың айырмашылығы неде?
2. Төтенше жағдайға мысалдар келтіріңіз.
3. Кез-келген төтенше жағдайға не тән?
4. Төтенше жағдай адам денсаулығына қалай әсер етеді?



№ 1-қосымша

Негізгі әдебиеттер:

1. Дәрігер мамандығына кіріспе. Клиника, құқық, этика және коммуникация негіздері [Мәтін] : оқулық / М.А. Асимов [және т.б.]. - 2-ші бас. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 232 бет.
2. Қошқарбаев, Қ. Қ. Медициналық құқық [Мәтін] : оқу құралы / Қ. Қ. Қошқарбаев ; ҚР БҒМ. - Қарағанды : ЖК "Ақнұр", 2013. - 306 бет.
3. Қошқарбаев, Е. Қ. Медициналық құқық [Мәтін] : оқу құралы / Е. Қ. Қошқарбаев ; ҚР БҒМ. - ; С. Ж. Асфендияров атындағы ҚАЗҰМУ баспаға ұсынған. - Қарағанды : ЖК "Ақнұр", 2014. - 306 бет.
4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед. акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с.
5. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова. - 3-е изд., перераб. и доп. ; Мин-во образования и науки РФ. Рек. ГОУ ВПО "Первый гос. мед. ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2015. - 544 с.
6. Мамырбаев, А. А. Основы медицины труда: учеб. пособие / А. А. Мамырбаев. - Актобе : Самрад, 2015. - 388 с.
7. Бөлешов, М. Ә. Қоғамдық денсаулық және денсаулықты сақтау : оқулық / М. Ә. Бөлешов. - Алматы : Эверо, 2015. - 244 бет

Қосымша әдебиеттер:

1. Повышение качества медицинской помощи и безопасности пациентов в медицинских организациях : наглядное руководство / пер. с англ. Г. Э. Улумбековой ; под ред. С. С. Панисар. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2016. - 160 с.
2. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение : рук. к практическим занятиям: учеб. пособие / В. А. Медик, В. И. Лисицын, М. С. Токмачев ; М-во образования и науки РФ; ФГУ "Федеральный ин-т развития образования". - ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед. акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2012. - 400 с.
3. Сәрсенбаева, Г. Ж. Қоғамдық денсаулық сақтау : оқу құралы / Г. Ж. Сәрсенбаева ; ҚР денсаулық сақтау министрлігі; ОҚМФА. - Қарағанды : ЖК "Ақнұр", 2013. - 184 бет. с.
4. Бөлешов, М. Ә. Қоғамдық денсаулық және денсаулықты сақтау : оқулық / М. Ә. Бөлешов ; ҚР БҒМ. - Алматы : ҚР жоғары оқу орындарының қауымдастығы, 2012. - 256 бет. с.

Электронды басылымдар

1. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. (43,1Мб). - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2017. - эл. опт. диск (CD-ROM).
2. Первичная медико - санитарная помощь как приоритет в системе здравоохранения [Электронный ресурс] : лекционный комплекс / ЮКГФА. Кафедра: "Общественное здравоохранение - 1". - Электрон. текстовые дан. - Шымкент : [б. и.], 2015. - эл. опт. Диск
3. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - Электрон. текстовые дан. (47,6 Мб). - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 608 с. эл. опт. диск (CD-ROM)
4. Медико-социальная экспертиза заболеваний внутренних органов в условиях амбулаторно-поликлинической службы. Исина З.Б., Аканова Г.Г., Машкунова О.В. 2015/<https://aknurpress.kz/login>
5. Амбулаторлы – емханалық жағдайдағы ішкі ағза ауруларының медициналық - әлеуметтік сараптама қызметі Исина З.Б., Аканова К.К., Машкунова О.В. , 2015/<https://aknurpress.kz/login>
6. Әлеуметтік-маңызы бар аурулар. Щеткина Е.А. , 2020/<https://aknurpress.kz/login>
7. Решетников, А. В. Медицина элеуметтануы / А. В. Решетников ; казак тіліне аударған А. М. Маркабаева; жауапты редакторы Т. Қ. Рахыпбеков - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 288 с. <http://www.studmedlib.ru/>



8. Пузин, С. Н. Медико-социальная деятельность / под ред. С. Н. Пузина, М. А. Рычковой - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 416 с. - <http://www.studmedlib.ru/>
 9. Дәрігер мамандығына кіріспе. Клиника, құқық, этика және коммуникация негіздері. Асимов М.А., Оразбакова Г.О., Мадалиева С.Х., Багиярова Ф.А., 2017/<https://aknurpress.kz/login>
 10. Медициналық құқық. Қошқарбаев Е.Е. , 2014/<https://aknurpress.kz/login>
 11. Ержанова, С.А., Тюмамбаева, А.Г. К вопросу об обязательном медицинском страховании в Казахстане. // Роль молодежи в развитии науки и инновации в XXI веке: Материалы республиканской научно-практической конференции студентов и магистрантов, посвященной ЭКСПО-2017, 31 марта 2016 г. . - Уральск: ЗКАТУ им. Жангир хана, 2016. - С.782. <http://rmebrk.kz/>
 12. Давлетова, М.Т., Тұрсымбаева, М.Ж. Медициналық сақтандыру нарығының қызмет етуінің шетелдік тәжірибесі. // Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ Хабаршысы . Экономика сериясы. - 2013. - № 1(95). - 17-21 б. <http://rmebrk.kz/>
 13. Әбдікерова, Гүлнапис Орынбасарқызы. Денсаулық сақтау жүйесіндегі әлеуметтік жұмыс [Мәтін] : оқу құралы / Г. О. Әбдікерова; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2019. - 85 б.
-