**Тақырыбы: «Жаның сау болмай, денің сау болмас!»**

ұранымен 10 қазанда Психикалық денсаулық күнін өткізу жоспарлануда**.**

ДДҰ-ның мәліметтері бойынша психикалық бұзылыстардың ауыртпалығы өсуін және әлем бойынша денсаулық сақтау жүйесіне елеулі әсер етуін жалғастырып, әлеуметтік сала, адам құқығы мен экономика үшін салдары қауіпті болады.

Адамдар ішімдік пен психикаға белсенді әсер ететін заттарды тұтыну, зорлық пен суицидтік мінез-құлықпен байланысты депрессиялық қорқынышты жағдай деректерінің өсуіне алып келетін күйзеліс факторларының зиянды әсеріне шалдығады. Қазір денсаулыққа зиянды күйзелісті төмендетуге бағытталған шаралардың әлеуетті оң тиімділі және олардың өзіне-өзі қол жұмсау көрсеткіштерін төмендетудегі маңызы белгілі. Психикалық мәселелердің дамуына ықпал ететін көптеген әлеуметтік факторлар – жеке адамның рухани зардап шегуінен бастап барлық жергілікті қауымдастық немесе толықтай қоғамға дейін тиетін мәселелер. Бұл себептер түрлі жағдайда және орындарда, оның ішінде оқу орындары, жұмыс орындары және түрлі мекемелерде пайда болуы немесе күшеюі мүмкін.

Қазір психикалық денсаулықты нығайту мен психикалық бұзылыстардың алдын алуға бағытталған араласулар мен тәсілдерді тиісті іске асырған жағдайда олардың тиімді және әлеуметтік-экономикалық, сондай-ақ денсаулыққа қатысты да оң нәтижелер қатарына қол жеткізуге мүмкіндік беретінін көрсететін нақты мәліметтер бар. Мұндай тәсілдер емшектегі балаларға, 6 жасқа дейінгі балалар мен мектеп жасындағы балаларға, сондай-ақ балаларға қатал және немқұрайлы қарау, мінез-құлықтың бұзылуы, зорлық пен агрессиялық, өмірдің кез келген кезеңінде тәуелділікті тудыратын заттарды тұтыну, ата-аналар тарапынан қолдаудың назар болуы, күйзеліс, қорқыныш пен депрессия сияқты мәселелерді шешуге бағытталған шаралар кіреді. Сонымен, мысалы, ата-аналар тарапынан қолдаудың назар болуы, балаларға қатал болу мен емшектегі және ерте жастағы балалардың ата-аналарының психикалық аурулары осы балалардың өмірінің соңғы кезеңдерінде депрессия мен қорқынышты дамытуға әкелуі мүмкін, сонымен қатар болашақ ұрпақтың ата-аналар мен балалар арасындағы берік байланыстар мен әлеуметтік қолдау мұндай қауіптерді азайтуы мүмкін. Жүктілік кезінен бастап ата-аналарды тиімді қолдау мен ағарту - балалардың ауруларға төзімділігін арттыруға, олардың оқудағы жемістері мен психикалық саулығын жақсартуға, сонымен қатар өмірде алаңдаушылық пен депрессияның даму қаупін азайтуға қол жеткізуге мүмкіндік берді.

ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің 2016 жылғы ресми статистикалық мәліметтеріне сәйкес алғаш рет анықталған психикалық және мінез-құлықтық бұзылыстармен аурушаңдылық диагнозы елде 100 000 тұрғынға шаққанда 60,8-ді құрап, аса көп көрсеткіш Қарағанды облысында (100 000 тұрғынға шаққанда 103,6), Оңтүстік Қазақстан облысында (100 000 тұрғынға шаққанда 91,1), Қостанай облысында (100 000 тұрғынға шаққанда 88,1) және Астана қаласында (100 000 тұрғынға шаққанда 63,5) құраған. Динамикалық бақылаудағы психикалық және мінез-құлықтық бұзылыстармен ауыратын науқастар контингенті 2016 жылы ел бойынша 100 000 тұрғынға шаққанда 1092,1-ті құрап, аса көп көрсеткіш Қарағанды облысында (100 000 тұрғынға шаққанда 1910,4), Қостанай облысында (100 000 тұрғынға шаққанда 1859,5) және Шығыс Қазақстан облысында (100 000 тұрғынға шаққанда 1421,4) анықталған.

Қазақстан Республикасының Бас прокуратурасының Құқықтық статистика және арнайы есеп комитетінің мәліметтері бойынша: 2015-2016 жылдар арасында кәмелеттік жасқа толмағандар арасында суицидтің санының 13,4%-ға төмендеуі байқалады, оның ішінде балалар арасында 10,2%, қыздар арасында 19% (2013 жылдан бастап 2016 жылға дейін шамамен екі рет 341-ден 175-ке дейін); 35-44 жастағы тұлғалар жасаған суицид саны 16,0%-ға өскені байқалады, оның ішінде еркектер арасында - 755 (652, 15,8%-ға өскен), әйелдер арасында - 144 (123, 17,1%-ға өскен). Сонымен қатар, 18-24 жастағы әйелдер жасаған суицидтің өсуіне назар аудару қажет – 116 (111, 4,5%-ға өскен).

Психикалық денсаулық пен психикалық бұзылыстар детерминанттары тек қана, өз ойын, көңіл-күйін, мінез-құлқын және айналадағылармен қарым-қатынасын басқару секілді жекелеген қасиеттерді ғана емес, сондай-ақ ұлттық саясат, әлеуметтік қорғау, өмір деңгейі, жұмыс жағдайы мен айналадағыларды қолдау секілді әлеуметтік, мәдени, саяси және экологиялық факторларды қамтиды.

Денсаулық сақтау жүйесі психикалық бұзылыстардың ауыртпалығына жеткіліксіз көңіл аударады. Соның нәтижесінде әлемде емге қажеттілік пен көрсетіліп отырған көмек арасында үлкен айырмашылық байқалады. Табыс деңгейі төмен және орташа елдерде психикасы бұзылған 76%-дан 85%-ға дейін пациент ешқандай ем қабылдамайды. Табыс деңгейі жоғары елдерде мұндай жағдайда осындай бұзылыстармен 35%-дан 50%-ға дейін тұлғалар бар.

Мәселе көрсетілетін күтімнің көбінесе жеткілікті сапалы болмауынан ушығады. Психикасы бұзылған тұлғаларға көмек пен қолдауды денсаулық сақтау құрылымынан басқа айналадағылар да көрсетуі қажет. Мұндай адамдарға олардың қажеттіліктеріне бейінделген оқу бағдарламаларына мүмкіндік алуға, қоғамдық өмірге белсенді қатыса алулары үшін жұмыс пен тұрғын үй іздеуге жиі көмек көрсету қажет.

Қазір елдердің үкіметтері барлық азаматтардың психикасының сау болуларына үлкен мән береді. Бұл – адамдарға өз өмірлерін тлыққанды және маңызды есептеулерін және қоғамның белсенді және жасампаз мүшесі болуларына мүмкіндік беретін жоғарғы өмір сапасының маңызды құрамы. Қоғамның психикалық саулығы психикалық саулықты қамтамасыз ететін өмір салтын қабылдауға ықпал етеді. Психикалық денсаулықты нығайту шаралары барлық халыққа, оның ішінде психикалық мәселелері бар адамдар мен оларға күтім жасайтын тұлғаларға бағытталуы қажет. Психикалық денсаулықты нығайтатын тиімді жоспарларды әзірлеу мен жүзеге асыру толықтай қоғамның психикалық саулығының деңгейін арттыруға мүмкіндік береді.

Көп жағдайда психикасы бұзылған адамдардың тән саулығының көрсеткіштері өте төмен, көбінесе темекі шегу, жеткіліксіз дене белсенділігі, дұрыс тамақтанбау мен ішімдікті тұтыну секілді мінез-құлықтық қауіпті факторлары кездеседі. Соған байланысты психикалық денсаулыққа оң әсер ететін және оны өмір бойын күшейтуге мүмкіндік беретін салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру қажет. Өмір салтын өзгерту аспектісі психикалық денсаулығында мәселелері бар адамдарды ағарту мен емдеу бағдарламаларына кіргізілуі қажет.

 Новикова Л.А.

«Тереңкөл аудандық ауруханасы»

ШЖҚ КМК Психиатр-Нарколог дәрігері