Ж. Шайжүнісов атындағы орта мектебі КММ

***Психологиялық тренинг***

Тақырыбы: «Жасөспірімдер және депрессия»

Мектеп психологы: Дюсембаева К.Б.

2016-2017 оқу жылы

**Жасөспірімдер және депрессия**

Депрессия - көпке созылмайтын, бірақ созылып кетсе  [невроз](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7) немесе [психоздың](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B7) бастауына айналатын түнілу мен [пессимизм](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B7%D0%BC) арқылы бейнеленетін көңіл-күй жағдайы. Жан күйзелісінің белгілері жеткіншектерде кез келген уақытта пайда болуы мүмкін. Бұндайда ұйқы, тәбет пен салмаққа қатысты өзгерістер болып жатады. Сондай-ақ түңілу, үмітсіздік, мұңаю және өзін түкке тұрғысыз  сезіну сияқты белгілер де байқалуы мүмкін. Бұған қоса, жұрттан оқшаулану, зейін қою мен есте сақтау қабілетінің төмендеуі және медицина түсіндіріп бере алмайтын басқа да белгілерді атауға болады.

**Физиологиялық факторлар:** адам миындағы химиялық реакцияларға әсер етеді. Қауіп төндіретін басқа факторларға жүрек-қан тамыры аурулары, гормондар деңгейінің өзгеруі және есірткі, ішімдік сияқты заттарға деген әуестік кіреді. Мұндай заттарды үздіксіз қолдану депрессияны күшейтуі мүмкін, тіпті сау адамды депрессияға ұшыратуы мүмкін

**Стресс.**Адамның аздап стреске ұшырауы пайдалы болғанмен, созылмалы я шектен тыс стресс адамның тән саулығы мен жан саулығына зиянын тигізбей қоймайды. Кей жағдайларда бұл табиғатынан осал келетін жасөспірімдерді жан күйзелісіне ұшыратуы мүмкін. Дей тұрғанмен депрессияның нақты себебі әлі күнге дейін белгісіз. Бұған жоғарыдағыдай бірсыпыра факторлар әсер ететін көрінеді.

Баланы депрессияға ұшыратуы мүмкін стресс ошақтарына ата-анасының ажырасуы я бөлек тұруы, жақын адамының қайтыс болуы, біреуден физикалық не жыныстық қорлық көруі, күтпеген ауыр жағдайға тап болуы, науқастануы және оқу-үйренуде қиындықтарының болуы жатады. Әсіресе осындай қиындықтары бар баланы басқалар шеттететін болса, бұл оған ауыр тиеді. Сондай-ақ ата-ананың тым көп нәрсе күтуі, мысалы оқуда жетістіктерге жетуін талап етуі, баланың еңсесін  басуы мүмкін. Бұған қоса, басқа балалардан жәбір көру, алдағы белгісіздіктен қорқу, депрессиямен ауыратын анасының я әкесінің жеткілікті көңіл бөлмеуі және ата-ананың құбылмалы мінез-құлқы сияқты себептерді де атап өту керек.

***Депрессияға ұшыраған жасөспірім балаға не көмектеседі?***

ЖАН МЕН ТӘН САУЛЫҒЫҢДЫ КҮТ:

* дұрыс тамақтан
* жеткілікті демал
* үзбей дене шынықтырумен айналыс
* Жаныңа жақын адамыңа ішіңдегіні ақтарып айт
* Күнделік арнап, ойларың мен сезімдеріңді сонда жазып жүр

Депрессиядан жапа шегіп жүрген болсаң, ойларың мен сезімдеріңді қадағалағаның өте маңызды. Бұлай етуге саған “алғашқы жәрдем” қобдишасы көмектесе алады.

***“Алғашқы жәрдем” қобдишасы***

* Көңіл күйің түскенде сөйлескің келген адамдардың телефон нөмірін тер
* Жағымды әсер ететін сүйікті әндерің
* Қанатты сөздер мен жігер беретін мақалалар
* Жантыныштығына бөлеп, рухыңды нығайтатын кітаптар
* Өзіңді жақсы көретін адамдарды еске салатын естеліктер
* Жағымды ойларың мен қызықты оқиғалар жазылған күнделік

**Психологиялық жаттығулар**

**Мақсаты:** денедегі қысымнан арылту, босаңсу, жағымды көңіл-күй қалыптастыру.

1. Денемізді тік ұстап, иығымызды түзетіп, басымызды көтеріп отырамыз. Енді жымиямыз. Жаттығуды көңіл-күйіміз көтерілгенше қайталаймыз.
2. **«Сілкіп таста»** **жаттығуы**. Мен сендерге жағымсыз, сенімсіз сезімдерден арылып, өзіңізді қалыпқа келтірудің жолын көрсетемін. Айналамызға орын қалдырып, еркін тұрып, алақаныңызды сілкіңіздер, білегіңізді сілкіңіздер. Осы сәтте өздеріңді жағымсыз жағдайлардан арылғандай сезініңдер. Аяқтарыңды саннан тобықққа дейін сілкіңіздер, бастарыңызды сілкіңіздер. Сезініңіздер, сіздің бойыңыздан ауыр жағымсыз, жүк түсті. Сен біртіңдеп сергек, көңілді болудасын, көңіл күйін жақсарды. Енді сеніммен мына сөздерді қайталаңдар: мен ақылдымын, менің жаным тыныш, мен қиындықтан қорықпаймын, мен жаспын, әдемімін, менің қолымнан көптеген жақсылық келеді, маған сенімділік күш береді, мен бәріне де дайынмын.

**Рефлекссия:** Көңіл күйіңіз қандай?

1. **Жаттығу: «Джунглидағы жаңбыр»**

Психолог: «Тар шеңбер болып тұрамыз. Джунгли орманындамыз деп ойлайық. Ауа-райы бастапқыда керемет болды. Күн көтерілгенде өте ыстық, ауа қапырық болды. Бір мезгілде самал жел соқты. Алдыңызда тұрған адамның арқасына қолыңызбен жеңіл қимылдар жасаңыз. Жел күшейе түседі (арқаға батыңқырайтын қимылдар жасалады). Құйын басталады (күшті айналыс қозғалыстарын жасаңыз). Содан кейін жай жаңбыр сіркіреді (көршінің арқасын саусақтарыңмен түртесіз). Содан кейін қайтадан нөсер жауып, сосын жай жаңбыр, одан кейін күн ашылады. Енді жаттығуды ауысып жасайсыз.
Талдау:
-мұндай жаттығудан кейін өзіңізді қалай сезіндіңіз?
-жаттығуларды орындағанда қай әрекеттер жағымды, қайсысы жағымсыз болды?
-өз сезімдеріңіз бен көңіл-күйлеріңізді бөлісіңдер».

1. **Жаттығу «Сарқырама».**

 «Жайланып отырыңыз және көзіңізді жұмыңыз. 2-3 рет деміңізді шығарыңыз, дем алыңыз. өзіңізді сарқыраманың жанында тұрмын деп елестетіңіз. Бірақ бұл басқа сарқырамаларға ұқсамайтын ерекше сарқырама. Судың орнына бұл сарқарамадан жұп-жұмсақ аппақ жарық ағуда. Енді өзіңізді осы сарқыраманың астында тұрмын деп ойлаңыз және осы сарқырамадан сіздің басыңыздан төмен қарай ақ жарықтар ағып жатыр деп ойлаңыз... Өзіңіздің маңдайыңыз, ауызыңыз, бетіңіз бен мойныңыздан ағып жатқан ақ ұлпа жарықты сезініңіз... Ақ жарық сіздің иықтарыңыз бен арқаңыздан ағып жатыр, бұл сізге өзіңізді жайлы сергек сезінуіңзге көмектеседі. Арқаңыздан аққан ақ жарық сіздің арқаңыздағы ауыртпалықты алып кеткендей болады...

Сонымен қатар жарық сіздің қолдарыңыз бен алақандарыңыздан және саусақтарыңыздан ағып жатыр. Сіздің қолдарыңыз бен алақандарыңыздың жұмсақ әрі сергек болғандығын сезіндіңіз. Жарық сіздің аяқтарыңыз бен өкшеңізден ағып кетіпжатқандығын сезіндіңіз. Бұл жарық сіздің денеңіздегі қысымды өзімен бірге алып кетіп, денеңізді жұп-жұмсақ әрі сергек етуде. Сіз өзіңізді жайлы сезінудесіз, сіздің денеңіз жағымды күштер мен қуаттарға баюда...(30 секунд).

Ал енді, сіздің бойыңызды таратқан сарқырамаға өз алғыстарыңызды білдіріңіз. Денеңізді тік ұстап, көзіңізді ашыңыз».

1. **“Жүректен жүрекке” жаттығуы**