**Зиянды фильм**



Әлемде жүздеген мың фильмдер бар. Кинопрокат өндіру бойынша көшбасшы американдық Голливуд болып табылады және ол басқа киностудиялардан жиірек, аудиторияның психикалық денсаулығына теріс әсер ететін зиянды фильмдерді шығарады.

Қасіретін фильмдердің зияны

Американдық компаниялар шығарған фильмдердің ішіндегі ең қауіпті фильм - «қасіретін» және «триллерлер» жанры. Әдетте, бұл фильмдер адреналинді шапшаңдыққа әкелетін көңіл-күймен байланысты. Шын мәнінде, американдық фильмдердің зияны - олар сіздің сүйікті «қасіретін фильмдеріңізге» қайта-қайта оралуға мәжбүрлейтін есірткі түрі.

Бірақ «қорқынышты» фильмнің зияны шектелмейді. Дәрігерлер жиі қасіретін фильмдер жиі бас аурулары, жүйке жүйесі аурулары, гипертония, ұйқысыздық , бүйрек және бүйрек ауруларымен қорқады деп ескертеді. Психологтардың пікірінше, зиянды фильмдерге тәуелді адамдар, көбінесе басқа жанрлардың жанкүйерлері невроздардан, депрессиядан және басқа да мәселелерден зардап шегеді.

Қорқынышты фильмдерге ең көп зиян келтіретіні балаларға жеткізілгенін атап өткен жөн. Қорқынышты фильмдерді көргеннен кейін сезімтал және сезімтал балаларда түнгі қорқыныш пайда болады, олар түнгі сұмдықтардан қорқып кетеді. Егер сіздің балаңыз «қасіретін фильмдер» көріп жатса, психологпен кеңесу керек. Осындай шағымдар үшін елеулі проблемалар - [агрессиялық](https://kk.everaoh.com/%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B2%D1%82%D1%96-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B0/) , қатыгездік үрдісі және т.б.

Басқа американдық кинотеатрдың зияны

Өкінішке орай, американдық кино зиянды фильмдермен шектелмейді. Көптеген голливудтық фильмдер мен олардың кейіпкерлері жоғары ақылдылыққа, моральге, адалдыққа және т.б. Әрине, Голливуд жақсы, мейірімді және үйренерлік фильмдер шығарады, бірақ адамдар көбінесе елеулі фильмнен гөрі «бос» көңіл көтеретін суреттерді көргісі келеді. Және бұл да өз себептері бар.

Көптеген балалар теледидардың алдында бос уақыттарын өткізеді.  Ата-аналар, әдетте, балалары американдық мультфильмдерді сағаттарда көріп жатқандығы туралы әңгімелейді. Сонымен қатар, анимациялық американдық кинотеатрдың зияны қасіретін фильмдерден әлдеқайда аз. Біріншіден, көптеген мультфильмдер мағынасы жоқ, сондықтан өсе келе, балалар бірдей «бос» фильмдерді көре бастайды. Екіншіден, өте айқын және жылдам өзгеретін суреттер балалардағы невроздар мен психоздардың дамуына әкелуі мүмкін. Үшіншіден, өте жиі мультфильм кейіпкерлері қатыгез, агрессивті және өтірік болып табылады, және балалар мұндай мінез-құлықтан үйренеді. Ақыр соңында, американдық мультфильмдер кішкентай көрермендерге сирек кездесетін стереотиптерді таңдайды: анимациялық кинотеатрдың барлық негізгі кейіпкерлері өмірден алыс және мінез қыздарға тән емес мінез-құлыққа ие, кейіпкерлер жиі дөрекі және тәртіпсіз.

[**Психология қарым-қатынастар**](https://kk.psichiatria.org/)

Өзін-өзі дамыту, мотивация, қарым-қатынас

* [Жеке даму](https://kk.psichiatria.org/category/zheke-damu/)
* [Білім беру](https://kk.psichiatria.org/category/bilim-beru/)
* [Эмоцияларды басқару](https://kk.psichiatria.org/category/yemociyalardy-baskaru/)
* [Зерттеу](https://kk.psichiatria.org/category/zertteu/)
* [Сурет](https://kk.psichiatria.org/category/suret/)
* [Агрессия](https://kk.psichiatria.org/category/agressiya/)

[Home](https://kk.psichiatria.org/) » [Жеке даму](https://kk.psichiatria.org/category/zheke-damu/)

**Қорқыныш**

**Қорқыныш** бұл адамның өміріне қауіп төндіретін және мазасыздық немесе нақты қауіптің нәтижесінде пайда болатын күшті теріс эмоция. Психологиядағы қорқыныш жағдайында адамның ішкі жағдайын түсінеміз, ол болжамды немесе нақты апаттан туындайды.

Психолог қорқыныш эмоционалдық үрдістерді білдіреді. К. Изарда осы күйді генетикалық, физиологиялық компоненттері бар туа біткен байланысты негізгі эмоцияларға анықтады. Қорқыныш мінез-құлықты болдырмау үшін адамның денесін мобилизациялайды. Адамның теріс эмоциясы көптеген сыртқы және ішкі, сатып алынған немесе туа біткен себептерге тікелей тәуелді болатын қауіптің жай-күйін көрсетеді.

**Мазмұны**[[жасыру](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/)]

* [1 Қорқыныш психологиясы](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i)
* [2 Қорқыныш себептері](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-2)
* [3 Қорқыныш белгілері](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-3)
* [4 Қорқыныш түрлері](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-4)
* [5 Қорқыныш жағдайы](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-5)
* [6 Қорқыныш сезімі](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-6)
* [7 Панис қорқыныш](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-7)
* [8 Ауырлықтан қорқу](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-8)
* [9 Қорқыныштарды емдеу](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-9)
* [10 Қорқыныштан қалай құтылуға болады?](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-10)
* [11 Қорқынышты қалай жеңуге болады?](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-11)
* [12 Қорқынышты қалай жеңуге болады?](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-12)

**Қорқыныш психологиясы**

Екі сезімтал жол осы сезімді дамытуға жауап береді, ол бір мезгілде жұмыс істеуі керек. Негізгі эмоцияларға жауапты бірінші адам жылдам әрекет етеді және көптеген қателіктермен жүреді. Екінші жауап әлдеқайда баяу, бірақ дәлірек. Біріншіден, қауіп-қатер белгілеріне тез жауап беруге көмектеседі, бірақ жиі жалған дабыл ретінде жұмыс істейді.Екінші тәсіл жағдайды мұқият бағалауға мүмкіндік береді, сондықтан қауіпті дәлірек жауап береді.

Қорқыныш сезімін туындаған жағдайда, бірінші жолмен басталған адам қауіптің кейбір белгілерін шындыққа жатпайтын екінші жолдың жұмысына кедергі келтіреді. Егер фобия пайда болса, екінші жолы дұрыс жұмыс істей бастайды, бұл қауіпті ынталандыру қорқынышының дамуын тудырады.

**Қорқыныш себептері**

Күнделікті өмірде, сондай-ақ төтенше жағдайларда адамға күшті эмоция – қорқыныш сезіледі. Адамның теріс эмоциясы ұзақ немесе қысқа мерзімді эмоционалды процесс болып табылады, ол мүминдік немесе нақты қауіп-қатерден туындайды. Жиі бұл күйде жағымсыз сезімдер байқалады, сонымен бірге қорғау үшін сигнал болып табылады, себебі адамның басты мақсаты адамның өмірін құтқару болып табылады.

Бірақ қорқынышқа қарсы әрекет адамның бейшара немесе бөртпе әрекеттері болып табылатындығын ескеру керек, ол дабыл шабуылдары күшті дабылмен көрінеді.Жағдайға байланысты, барлық адамдардағы қорқыныш сезімі, күш-жігері мен мінез-құлқына әсері әртүрлі. Уақытылы анықталған себеп теріс эмоциялардың жойылуын айтарлықтай тездетеді.

Қорқыныштың себептері жасырын да, айқын да көрінеді. Жиі адамдарға есте сақтаудың айқын себептері. Жасырын жағдайда балалық шақтан қорқыныш сезінеді, мысалы, ата-ана қамқорлығының, азғырудың, психологиялық жарақаттың салдары; моральдық қақтығыстар немесе шешілмеген проблемалар туындаған қорқыныш.

Когнитивті-инженерлік себептер бар: бас тарту сезімі, жалғыздық, өзін-өзі бағалау қаупі, депрессия, жетіспеушілік сезімі, жақын арада сәтсіздік сезімі.

Адамдағы теріс эмоциялардың салдары: күшті жүйке шиеленісі, қауіпсіздіктің эмоционалдық жай-күйі, қорғауды іздестіру, адамды құтқару үшін құтқару. Қорқыныш, сигнал, бейімделу, іздестіру адамның қорқынышының негізгі функциялары, сондай-ақ, жүретін эмоциялық жағдайлары бар.

Қорқыныш күйзеліске ұшыраған немесе күйзеліске ұшыраған күйде көрінуі мүмкін.Панис қорқынышы (қасіретін) жиі күйзеліске ұшырайды. «Қорқыныш» немесе «мәртебеге жақын» деген терминдер үшін синонимдер – «қорқыныш», «үрей», «қорқыныш», «фобия».

Егер адам қысқа мерзімді және сонымен бірге кенеттен тітіркендіргіш туындаған қорқынышты сезінсе, онда ол қорқынышқа бой алдырады, ал ұзақ және айқын емес – алаңдаушылыққа түседі.

Фобиялар секілді мұндай жағдайлар жиі кездесетіндігіне, сондай-ақ жеке адамның жағымсыз эмоцияларын күшейтуге қабілетті. Фобия – нақты жағдайға немесе тақырыппен байланысты адамға тән емес, үрейлі қорқыныш.

**Қорқыныш белгілері**

Теріс эмоциялардың кейбір ерекшеліктері физиологиялық өзгерістерден көрінеді: терлеудің, шағылысулардың, диареяның өсуі, оқушыларды кеңейту және қысқарту, зәр шығаруды ұстамау, қысқа көрініс. Бұл белгілер өмірлік қатерге немесе биологиялық қорқынышқа байланысты көрінеді.

Қорқыныштың белгілері – үнсіздік, өтпелілік, әрекеттерден бас тарту, қарым-қатынастан аулақ болу, қауіпті мінез-құлық, сөйлеу кемістігінің пайда болуы (қасақана) және жаман әдеттер (айналаға қарап,бөртпе, тырнау, заттардың қолында саусақ); жеке депрессия дамуына ықпал етеді, жалғыздықтан және оқшаулау ұмтылады, Melancholia, кейбір жағдайларда, өзіне қол тудырады. қорқыныш бастан Адамдар, сайып келгенде, толыққанды өмір сүру үшін болдырмайды наваждениями шағымданған. Қорқынышпен қорқу бастаманы болдырмайды және күш-қуатсыз етеді. Алдамшы көріністер мен ғажайыптар адаммен бірге жүреді; ол қорқады, жасыруға немесе қашуға тырысады.

күшті теріс эмоциялар бар сезім бар: жер, оның аяқ астынан сырғып өтті, ахуал өзектілігін және бақылау жоғалған, ішкі онемение және онемение (ступор) бар. Адам бекер және гиперактивны болып, ол әрдайым объектінің немесе қорқыныш проблема жалғыз қалады, сондай-ақ, деп жалғады іске қосу үшін бір жерде болуы тиіс. Адам еріксіз және тәуелді, белгісіздік кешендерімен безендірілген. Нерв жүйесінің түріне байланысты адам өзін қорғайды және шабуылға, агрессияны көрсетеді. Шын мәнінде бұл – тәжірибе, тәуелділік және уайым-қайғылар.

Қорқыныш түрлі жолдармен көрінеді, бірақ олар ортақ бар: үгіт, дабыл, кошмары, ашуланшақтық, күдік, сенімсіздік, енжарлығы, слезливости.

**Қорқыныш түрлері**

Ю.В.Шербатыйх қорқыныштың келесі жіктелуін анықтады. Профессор барлық қорқынышты үш топқа бөлді: әлеуметтік, биологиялық, экзистенциал.

Ол биологиялық топқа адам өміріне қауіп төндіретін нәрселерді жатқызды, әлеуметтік топ қорқыныш пен қоғамдық мәртебедегі қорқынышқа жауапты, ғалым барлық адамдарда атап өтілетін адамның мәні бар қорқыныштың экзистенттік тобын байланыстырды.

Барлық қоғамдық қорқыныштар әлеуметтік мәртебеге нұқсан келтіретін, өзін-өзі бағалауды төмендететін жағдайларға байланысты. Оларға сөйлеу, жауапкершілік, әлеуметтік қарым-қатынастардан қорықу жатады.

Экзистенционды қорқыныш адамның ақыл-ойына байланысты және рефлексиядан (өмір проблемаларына әсер ететін мәселелер туралы ойлар, сондай-ақ өлім және адамның бар болуы) туындаған. Мысалы, уақыт, өлім қорқынышы, сондай-ақ адам өмірінің мағынасыздығы және т.б.

Осы қағидаттан кейін: өрттің қорқынышы биологиялық санатқа, сахнадан қорқуға – әлеуметтік және қорқыныш – экзистенциалға байланысты.

Сонымен қатар, екі топтың шетінде тұрған қорқыныштың аралық түрлері де бар.Олар аурудан қорқуды қамтиды. Бір жағынан, ауру азап әкеледі, ауырсыну, зақым (биологиялық фактор), ал екінші жағынан – әлеуметтік фактор (қоғам мен ұжымнан ажырау, әдеттегі қызметтен бас тарту, кірістерді төмендету, кедейлік және жұмыстан босату). Сондықтан бұл жағдай биологиялық және әлеуметтік топтың шекарасына, биологиялық және экзистенттік шекарада су қоймасында шомылудан, биологиялық және экзистенциалды топтың шекарасында жақын туыстарының жоғалуынан қорқу болып табылады. Барлық фобияларда барлық үш құрамдас белгіленетінін атап өту керек, бірақ біреуі басым.

Адам өзіндік ерекшелігі бар және қауіпті жануарлардан, кейбір жағдайларда, сондай-ақ табиғи құбылыстардан қорқу қалыпты. Осыған байланысты адамдардың қорқынышы рефлекс немесе генетикалық сипатта болады. Бірінші жағдайда қауіп терістікке негізделген, екіншісі генетикалық деңгейде жазылады. Екі жағдай да ақыл мен логиканы бақылайды. Шамасы, бұл реакциялар тиімді құнды жоғалтады, сондықтан адамның толық және бақытты өмір сүруіне кедергі келтіреді. Мысалы, жыландарға абай болу керек, бірақ кішкентай орманшылардан қорқу ақымақтық; сіз найзағайдан қорқасыз, бірақ зиян келтіре алмайтын күн күркіреуі емес.Осындай фобиялар мен қолайсыздықтардан кейін адамдар өздерінің рефлекстерін қалпына келтіруі керек.

Денсаулыққа қауіпті жағдайларда туындайтын адамдардың, сондай-ақ өмірдің қорғаныштары қорғаныш функциясына ие және бұл пайдалы. Медициналық манипуляциядан бұрын адамдардан қорқу сіздің денсаулығыңызға зиян тигізуі мүмкін, себебі олар ауруды уақтылы анықтауға және емдеуді бастауға жол бермейді.

Адамдардың қорқыныштары әртүрлі, сонымен қатар қызмет салалары. Өзін-өзі сақтаудың бейнеқосылушылығындағы фобия негізделеді және қауіпке қорғаныс ретінде әрекет етеді. Қорқыныш әртүрлі формаларда өзін көрсете алады. Егер теріс эмоция айқын түрде көрсетілмесе, онда ол анық емес, белгісіз сезім – алаңдаушылық сияқты тәжірибеге ие. Теріс сезімдерден қорқыныш байқалады: қасіретін, дүрбелеңді.

**Қорқыныш жағдайы**

Жағымсыз эмоция – бұл адамның өмірге деген құштарлығына қалыпты жауап. Ашық, айқын түрде бұл жағдай адаптивті жауап ретінде әрекет етеді. Мысалы, өтініш беруші емтиханды сәтсіздікке ұшырай алмайды және ешқандай алаңдаушылықты бастан кешіре алмайды. Бірақ экстремалды сөзбен айтқанда, қорқыныш күйі адамға қасіретін және дүрбелеңді сезіну үшін күресу қабілетінен айырады.Шамадан тыс толқу мен мазасыздық емтихан кезінде қатысушыға шоғырлануға мүмкіндік бермейді, ол дауысын жоғалтуы мүмкін. Зерттеушілер төтенше жағдай кезінде пациенттерге алаңдаушылық пен үрей тудырады.

Қорқыныш күйі қысқа уақыт ішінде седативтер мен бензодиазепиндерді кетіруге көмектеседі. Жағымсыз эмоцияда шатастық, қасірет, белгілі бір ойларға толы, сонымен қатар физиологиялық параметрлердің өзгеруі байқалады: диспнияның пайда болуы, шамадан тыс терлеу, ұйқысыздық, тыныштық. Бұл көріністер уақыт өткен сайын артады және бұл пациенттің әдеттегі өмірін қиындатады. Көбінесе бұл күй созылмалы болып шығады және белгілі бір себеп болмаған кезде өзін көрсетеді.

**Қорқыныш сезімі**

Қорқыныш эмоциясы дәлірек болады, бірақ осы екі тұжырымдама арасында айқын шек жоқ. Әдетте қысқа мерзімді әсер болған кезде олар эмоция туралы айтады, ал ұзақ мерзімді перспективада олар қорқыныш сезімін білдіреді. Бұл және осы екі ұғым әр түрлі. Ал сөйлеген сөзінде қорқыныш сезімге де, эмоцияға да байланысты. Адамдарда қорқыныш түрлі жолдармен көрінеді: біреу оны ұрлап, шектейді, ал біреу, керісінше, белсенділікті белсенді етеді.

қорқыныш сезімі жеке және генетикалық ерекшеліктері, сондай-ақ білім беру және мәдениет сипаттамаларын, темперамент, акцентуация, neuroticism әрбір нақты адамның көрсетеді.

Қорқыныштың сыртқы және ішкі көріністері де бар. сыртқы астында қалай жеке көзқарастары түсіну және дене жатқан ішкі физиологиялық процестердің қараңыз. қан (гормон адреналин босату) құрамын өзгерту Потливость арттыру, осылайша қысым арттыру, жүрек, жүрек жиілігін арттыру, теріс бүкіл денесін әсер теріс эмоциялар қорқыныш қатысты, және кейде керісінше осы процестердің барлық Себебі.

қорқыныш мәні қорқады жеке, теріс эмоциялар арандатқан жағдайлардан аулақ болып табылады. Күшті қорқыныш, токсикалық сезім, түрлі аурулардың дамуына себепші болады.

Барлық адамдарда қорқыныш байқалады. Невротикалық қорқыныш Жердің әрбір үшінші тұрғыны атап өтіледі, бірақ ол құмарлықтың қуаты жетеді, егер, ол қасіретін айналады және ол бақылау сана жүзеге жеке тұлғаны алады, және онемение, дүрбелең, қорғаныс агрессия, қашу салдарынан отыр.Сондықтан, қорқыныш эмоция ақылға қонымды болып табылады және жеке тұлғаның өмір сүру үшін қызмет етеді, бірақ ол дәрігерлердің араласу қажет болады нысандарын, қабылдауға және патологиялық болады. Әрбір қорқыныш белгілі бір функцияны орындайды және бұл жай ғана емес.

биіктен қорқу тау немесе балконға құлаудан қорғайтын, өртеп күштерді алу қорқыныш, сондықтан, жарақат қорғайды, жақын өрт келіп, және жоқ. Көпшілік алдында сөз сөйлеуден қорқу сіз сөйлеу үшін мұқият дайындалуға, мансаптық өсуге көмектесетін риторика курстарын алуға көмектеседі. Әрине, жеке адам жеке қорқыныштарды жеңуге тырысады. қауіп көзі болған жағдайда, ол мазасыз деп аталады кезде орын алатын мемлекет белгісіз немесе бейсаналық қолдайды.

**Панис қорқыныш**

Бұл жағдай еш себепсіз пайда болмайды. апатия, anhedonia, мазасыздану, депрессия, мазасыздық, стресс, обессивті-компульсивтік бұзылу, шизофрения, ипохондрия, психопатия: оның даму факторлары мен жағдайлары бірқатар талап етеді.

Адам ақыл жолын кесу тез кез-келген ынталандыру жауап, сондықтан үрейлі ойлар адамның әлеуетін шая алады.Дәрменсіздік және біртектес жағдай бірте-бірте неврозға айналады, ал невроздар қобалжудың үрейін туғызады.

Бұл жағдайды алдын-ала қарастыруға болмайды, себебі кез келген уақытта пайда болуы мүмкін: жұмыс, көшеде, көлікте, дүкенде. Дүрбелеңдік күйі дененің болжанған қауіп-қатерге немесе жорамалға қарсы қорғаныс әрекеті ретінде әрекет етеді. Дүрбелең туындаған қорқыныш үшін мұндай симптомдардың көрінісі тән: тұншығу, бас айналу, шабу, дүмпу, ойлау, ойдың хаосы. Кейбір жағдайларда мұздату немесе құсу байқалады. Мұндай жағдайлар аптасына бір немесе екі рет бір-екі сағатқа созылады. Психикалық ауытқушылық неғұрлым күшті, соғұрлым ұзақ және жиі қасірет шабуылдары.

Жиі бұл жағдай шамадан тыс жұмыс жасау, эмоционалдық тұрақсыз адамдарда ағзаның сарқылуына байланысты болуы мүмкін. Осы санатқа сәйкес, әйелдер көбінесе эмоционалдық, әлсіз, күйзеліске ұшырайды. Дегенмен, ер адамдар да үрейге батады, бірақ басқаларға мойынсұнбауға тырысады.

Панақ қорқынышы өз-өзінен кетпейді, ал дүрбелең шабуылдары науқастарды қудалайды.Емдеу дәрігерлердің қадағалауымен – психиатрлар тарапынан қатаң жүргізіледі, алкогольдік белгілерді алып тастау тек қана жағдайды күшейтеді, ал үрей тек стресстен кейін ғана пайда болады, бірақ ештеңе қауіп төнбесе де болады.

**Ауырлықтан қорқу**

Адамға бір нәрседен үнемі қорқуға болатындықтан, бұл біздің қорғаныс функцияларының орындалуын көрсететін қалыпты реакция. Мұндай түрдегі жиі-жиі кездесулерге ауырсыну қорқынышы жатады. Бұрын ауырған адам эмоционалды деңгейде бұл сезімді қайталаудан аулақ болуға тырысады және қорқыныш қауіпті жағдайларды болдырмайтын қорғаныс механизмі ретінде әрекет етеді.

Ауыру қорқынышы пайдалы ғана емес, сонымен қатар зиянды. Бұл жағдайдан қалай құтылу керектігін түсінбейтін адам ұзақ уақыт бойы тіс дәрігеріне бармауға тырысады немесе маңызды операциядан, сондай-ақ емтихан әдісін өткізбейді. Бұл жағдайда қорқыныш бүлдіргіш функцияға ие және оны шешу керек. Ауырсыну қорқынышынан тиімді түрде құтылмас бұрын, қобалжулар жағдайдың жай-күйін арттырады және дүрбелең реакциясын қалыптастыруға мәжбүр етеді.

Қазіргі заманғы медицина анестезияның әртүрлі әдістеріне ие, сондықтан ауырсыну қорқынышы негізінен тек психологиялық сипатта болады. Бұл жағымсыз эмоция бұрын тәжірибелі тәжірибеде сирек кездеседі. Адамның жарақаттануы, күйіп қалуы, аяздану қаупі күшті және бұл қорғаныш функциясы.

**Қорқыныштарды емдеу**

Терапия басталғанға дейін қандай психикалық бұзылулардың фобияларының пайда болуына байланысты диагноз қою қажет. Фобиялар шизофренияда, гипохондрияда, депрессияда, невротикалық бұзылулар құрылымында, дүрбелең шабуылдарында, үрейлі бұзылыстарда кездеседі.

Соматикалық аурулардың (гипертония, бронх демікпесі және басқалары) клиникалық көрінісінде қорқыныш сезімі маңызды орын алады. Қорқыныш адамның қалыпты жағдайына және оның жағдайына әсер етуі мүмкін. Сондықтан емдеу тактикасына дұрыс диагноз қойылады. Патогенез тұрғысынан аурудың дамуы оның жеке көріністеріне емес, симптомдардың жиынтығымен емделуге тиіс.

Ауырсынудан қорғану психотерапевтік әдістермен тиімді емделе алады және жеке сипаттағы терапия арқылы жойылады.іштің қорқыныш құтылу арнайы білімі жоқ, көптеген адамдар, адамдар қате бұл сөзсіз сезім деп ойлаймын, сондықтан көптеген жылдар бойы онымен өмір сүреді. қорқулар берілген психотерапиялық емдеу Сонымен қатар гомеопатиялық емдеу қолданылады.

Адамдардың қорқынышы түзетуге өте қиын. Қазіргі қоғамда олардың қорқыныштарын талқылауға жол берілмейді. Адамдар жария, жұмысқа көзқарасын ауру талқылау, бірақ вакуум бар бағытталған, ол, қорқыныш туралы айту қажет. Адамдар өз фобияларынан ұялады. Қорқынышқа деген көзқарас бала кезінен бастап егілді.

Қорқыныштарды түзету: ақ қағаз парағын алыңыз және барлық қорқынышыңызды жазыңыз. Парақтың ортасында өмір сүру үшін ең маңызды және кедергі келтіретін фобияны реттеңіз. Және бұл мемлекеттің себептерін түсінуді ұмытпаңыз.

**Қорқыныштан қалай құтылуға болады?**

Әрбір адам, әйтпесе ол, өз мақсаттарына жету үшін қиын болуы армандарыңызға қол, табысқа және барлық өмір бағыттары болады, олардың қорқынышты жеңуге үйрену мүмкіндігіне ие болады. Фобиядан құтылудың түрлі жолдары бар. Ол белсенді болуы, және өту дамушы қорқыныш назар аудару емес, әдеті дамыту маңызды болып табылады.Бұл жағдайда теріс эмоция – жаңа нәрсе жасау үшін кез-келген күш-жігерге жауап ретінде пайда болатын қарапайым реакция.

Қорқыныш олардың нанымдарына қарсы әрекет ету әрекеттерінен туындауы мүмкін. Әр адам белгілі бір уақыт кезеңінде жеке дүниетанымын дамытатындығын және оны өзгерткіңіз келсе, қорқынышпен күресу керек екенін түсініңіз.

Қорқыныш күшті немесе әлсіздіктің күшіне байланысты болуы мүмкін. Адам табысты туылмайды. Жиі біз табысты адамдар сияқты тәрбиелемейміз. Жеке қорқынышқа қарамастан, әрекет ету өте маңызды. Өзіңізге айтыңыз: «Ия, мен қорқамын, бірақ мұны істеймін». Сізге сенімсіздікпен қарағаныңызда, сіздің фобияңыз өсіп, қуанышқа кенеліп, сізге қарсы қуатты қару болып отыр. Сіз қаншалықты ұзақ күтесіз, соғұрлым оны көбірек көтересіз. Бірақ әрекет ете бастаған кезде қорқыныш дереу жоғалады. Қорқыныш – бұл жоқ бір иллюзия.

Қорқынышқа қарсы дәрі-дәрмек – сіздің фобияңызды қабылдап, қабылдауға, оған бару. Оған қарсы емеспіз. Өзіңізді мойындаңыз: «Ия, мен қорқамын». Бұл жерде ештеңе жоқ, қорқуға құқығыңыз бар. Сіз оны мойындайтын сәтте ол қуанады, содан кейін ұйқысыз. Сіз әрекет жасайсыз.

Қорқыныштан қалай құтылуға болады? Логиканы қосу арқылы ең нашар сценарийді бағалаңыз. Қорқыныш пайда болғанда, сіз нашар жағдай сценарийі туралы ойланыңыз, егер кенеттен сіз ештеңеге қарамастан әрекет етсеңіз. Тіпті ең нашар нұсқасы белгісіз болғандай соншалықты қорқынышты емес.

Қандай қорқыныш тудырады? Қорқыныштың ең қуатты қаруы – белгісіздік. Бұл қорқынышты, күрделі және жеңе алмайтын сияқты көрінеді. Егер сіздің бағалауыңыз шын мәнінде шын мәнінде болса және қорқынышты жағдай кетпесе, онда ойлануға тұрарлық, мүмкін, бұл жағдайда фобия табиғи қорғаныс әрекеті ретінде әрекет етуі мүмкін. Мүмкін сіз одан әрі іс-әрекеттерден бас тартуы мүмкін шығарсыз, себебі сіздің теріс эмоцияларыңыз сізді қиындықтардан қорғайды. Егер қорқыныш ақталмаса және нашар опция соншалықты қорқынышты емес болса, онда алға, әрекет етіңіз. Қорқыныш күмән тудыратын жерде, тұрақсыздық пен тұрақсыздықта өмір сүретінін ұмытпаңыз.

Қорқынышқа қарсы дәрі-дәрмектер – бұл күмәндерді жою және қорқыныштың орын алмауы. Бұл мемлекеттің осындай күші бар, өйткені ол бізге қажеті жоқ нәрселердің санасында теріс суреттер тудырады және адам өзін ыңғайсыз сезінеді.Адам бірдеңе істеуді шешкен кезде күмәндер дереу буланып кетеді, өйткені шешім қабылданып, ешқандай жол болмайды.

Қандай қорқыныш тудырады? Бір адамның қорқынышы болғанда, ақыл-ойда сәтсіздік сценарийін, сондай-ақ сәтсіздіктерді айналдыра бастайды. Бұл ойлар эмоцияларға теріс әсер етеді және олар өмірді басқарады. Позитивті эмоциялардың жетіспеушілігі іс-әрекеттерде шешілмегендіктің пайда болуына және әрекетсіздіктің уақыты адамның ешқандай болмауына негізделген. Көптеген шешімге тәуелді: қорқыныштан құтылу немесе жоқ.

Қорқыныш адамның ақыл-ойын оқиғаның теріс дамуына аударады және шешім оң нәтижеге назар аударады. Шешім қабылдау кезінде біз қорқынышты жеңіп, жақсы нәтижеге қол жеткізгенде қандай тамаша болатынын қарастырамыз. Бұл оңды түрде реттеуге және ең бастысы ақыл-ойды жағымды сценарийлерге толтыруға мүмкіндік береді, мұнда күмән мен қорқыныш болмайды. Алайда, егер баста теріс эмоциялармен байланысты кем дегенде бір теріс ой бар болса, онда бірден бірнеше ойлар бар.

Қорқыныштан қалай құтылуға болады? Қорқыныш әрекетіне қарамастан. Сіз қорқып жатқан нәрсені білесіз және бұл үлкен плюс. «Мен қорқып не болған?», «Бұл шынында қорықпау керек пе?», «Неге Мен қорқамын?» «Менің қорқыныш себеп бар болып табылады», «маған күш маңыздырақ қандай:? Өзіңізге мынадай сұрақтарға жауап өз талдау өзіңізді немесе сіздің қалаған нәрсеге ешқашан жете алмайсыз ба? Өзіңізге жиі сұрақ қойыңыз. талдау логикалық деңгейде орын алады, өйткені, сіздің фобия талдау және қорқыныш – логика қарағанда күштірек эмоциялар болып табылады, сондықтан әрқашан жеңіске. адам, талдау және іске асыратын кейін дербес қорқыныш сезімі мүлдем бар деген қорытындыға келді. Ол тек бұл алаңдатарлық жүйке және олардың нәтижелеріне риза қабылдау, өмірін нашарлатады. Сіз әлі де қорқасыз ба?

Қорқыныштан қалай құтылуға болады? Сіз қорқынышпен сезіммен (эмоциялармен) күресуіңізге болады. Бұл әрекетті орындау үшін, орындықтар жайлы сіз қорқады және сіз қорықпайсыздар қандай қалай істеу керек, қандай басшысы сарп сценарийін отырған. Ақыл-ойды нақты оқиғалардан ажырата алмайды. есте воображаемую қорқыныш еңсеру кейін, сіз подсознание деңгейі іс-шара моделін күшейтті, өйткені, шын мәнінде берілген тапсырманы жеңе әлдеқайда оңай болады.

Авто ұсыныс әдісінің қорқынышымен, атап айтқанда табыстың визуализациясымен тиімді және күшті болады. Он минуттық визуализациядан кейін денсаулық жағдайы жақсарып, қорқынышты жеңу оңайырақ. Есіңізде болсын, сіздің фобияңызда сіз жалғыз емессіз. Барлық адамдар бір нәрседен қорқады. Бұл қалыпты жағдай. Сіздің міндет – қорқыныш болғанда әрекет етуді үйрену, оған назар аудармау, басқа ойлармен алаңдау. Қорқынышпен күресіп, адам күшті түрде әлсірейді, өйткені теріс эмоция барлық энергияны өшіреді. Адам қорқынышты жойып, оны мүлдем елемейді және басқа оқиғалармен айналысады.

Қорқыныштан қалай құтылуға болады? Жаттығып, батылдықты дамытыңыз. Қиындықтардан қорқу сезініп, сәтсіздік санын азайтуға тырысып, оған қарсы күресудің ешқандай мәні жоқ. Қорқынышпен күресуге қабілетсіз адамдар, мұндай жағдайларды азайтады және тұтастай алғанда ештеңе жасамайды, бұл оларды өмірде бақытсыз етеді.

Тренингтегі батылдық жаттығу залында бұлшық еттерді сындыру сияқты. Біріншіден, жеңіл салмақпен жаттығу бар, ол көтерілуі мүмкін, содан кейін бірте-бірте ауыр салмаққа ауысып, оны көтеруге тырысамыз.Мұндай жағдай қорқынышпен де кездеседі. Бастапқыда біз кішкене қорқынышпен жаттығамыз, содан кейін күштіге ауысамыз. Мысалға, үлкен аудитория алдындағы көпшілік алдындағы сөйлеуден қорқу аз адамдар санының алдында жаттығу арқылы жойылады, аудиторияны біртіндеп арттырады.

**Қорқынышты қалай жеңуге болады?**

Кәдімгі коммуникацияларды: жолда, көшеде, көлікте оқыту. Бұл үшін бейтарап тақырыптарды пайдаланыңыз. Мағынасы алдымен кішігірім қорқыныштарды жеңіп, одан кейін маңызды нәрселерге ауысады. Тұрақты тәжірибе.

Басқа тәсілдермен қорқынышты қалай жеңуге болады? Өзіңізді құрметтеуді арттырыңыз. Белгілі бір үлгі бар: өзіңіз туралы ойлаған сайын, сізде аз фобиялар бар. Жеке өзін-өзі бағалау қорқыныштан қорғайды және оның объективтілігі маңызды емес. Сондықтан жоғары өзін-өзі құрметтейтін адамдар объективті өзін-өзі бағалауы бар адамдарға қарағанда көп нәрсе істей алады. Сүйіспеншілікке толы адамдар өздерінің қалауына қарай өте қатты қорқады. Кез келген жағымды эмоция қорқынышты жеңуге көмектеседі, және барлық теріс эмоциялар тек кедергі.

**Қорқынышты қалай жеңуге болады?**

Қорықпайтын адам емес, сондай-ақ оның сезіміне қарамастан әрекет ететін адам батылдықты айтады. Минималды қадамдармен қадам жасаңыз. Биіктіктен қорқу арқылы біртіндеп биіктікті арттырыңыз.

Сіздің өміріңіздің кейбір сәттеріне үлкен мән бермеңіз. Өмір сәттеріне қатынасы неғұрлым жеңілірек және азырақ маңызды, азырақ алаңдаушылық. Іс-шараларды өз бетіңізше жүргізіңдер, өйткені мұқият дайындық пен бастан жылжу көңіл толқудың және алаңдаушылықтың дамуына себепші болады. Әрине, сіз жоспарлаған нәрселерді жоспарлауыңыз қажет, бірақ сіз бұған байланысты бола алмайсыз. Егер сіз әрекет етуге шешім қабылдасаңыз, онда әрекет етіңіз және ақыл-ойдың толқуына назар аудармаңыз.

Қорқынышты қалай жеңуге болады? Бұл жағдайда нақты жағдайды түсіну көмектесе алады. Адам өзі қалаған нәрсені және өзі қалайтын нәрсені түсінбесе, қорқады. Біз қорқатын сайын, неғұрлым ыңғайсыз әрекет етеміз. Бұл жағдайда спонтаншылық көмектеседі және сәтсіздіктерден, теріс нәтижелерден қорықпайды. Қалай болған күнде, сіз оны жасадық, батылдық көрсеттіңіз, бұл сіздің кішкене жетістік. Ізгі ниетпен, жақсы көңіл-күйлер қорқынышпен күресуге көмектеседі.

Өзін-өзі тану қорқынышты жеңуге көмектеседі.Адамның өзіне өзі туралы білгісі келмейтіндігі және басқалардан қолдаудың жоқтығы себебінен оның қабілеттеріне сенімді емес. Ауыр сынға ұшыраған көптеген адамдарға деген сенімділік күрт төмендейді. Бұл адам өзін білмейді және басқа адамдардан өзі туралы ақпарат алады. Өзгелерді түсінудің субъективті тұжырымдамасы екенін білу маңызды. Көптеген адамдар көбінесе басқаларға шынайы баға бермей, өзін-өзі тани алмайды.

Өзіңді білу – өзіңді өзіңдікіндей қабылдау және өзіңді ұстау дегенді білдіреді. Адам өзін өзі үшін ұялмаған кезде қорқынышсыз әрекет ету табиғи. Батыл әрекет ету – сіз өзіңізді білдірудесіз. Қорқыныштарды жеңу оқуды, дамығандығын, ақылдылықты, күшті болуды білдіреді.

 0

**Like this post? Please share to your friends:**

**Related articles**

[[](https://kk.psichiatria.org/zhadina/)](https://kk.psichiatria.org/zhadina/)

[0](https://kk.psichiatria.org/zhadina/)

**[Жадина](https://kk.psichiatria.org/zhadina/)**

[[](https://kk.psichiatria.org/kayyrymdylyk-zhaksy/)](https://kk.psichiatria.org/kayyrymdylyk-zhaksy/)

[0](https://kk.psichiatria.org/kayyrymdylyk-zhaksy/)

**[Қайырымдылық жақсы](https://kk.psichiatria.org/kayyrymdylyk-zhaksy/)**

[[](https://kk.psichiatria.org/kaktygystyn-negizin-zhoyu/)](https://kk.psichiatria.org/kaktygystyn-negizin-zhoyu/)

[0](https://kk.psichiatria.org/kaktygystyn-negizin-zhoyu/)

**[Қақтығыстың негізін жою](https://kk.psichiatria.org/kaktygystyn-negizin-zhoyu/)**

[[](https://kk.psichiatria.org/tulganyn-bagyty-negizgi-sipattamala/)](https://kk.psichiatria.org/tulganyn-bagyty-negizgi-sipattamala/)

[0](https://kk.psichiatria.org/tulganyn-bagyty-negizgi-sipattamala/)

**[Тұлғаның бағыты: негізгі сипаттамалары](https://kk.psichiatria.org/tulganyn-bagyty-negizgi-sipattamala/)**

[[](https://kk.psichiatria.org/emizekterge-arnalgan-nuskaulyk/)](https://kk.psichiatria.org/emizekterge-arnalgan-nuskaulyk/)

[0](https://kk.psichiatria.org/emizekterge-arnalgan-nuskaulyk/)

**[Емізектерге арналған нұсқаулық](https://kk.psichiatria.org/emizekterge-arnalgan-nuskaulyk/)**

[[](https://kk.psichiatria.org/senimdilik-oyyn/)](https://kk.psichiatria.org/senimdilik-oyyn/)

[0](https://kk.psichiatria.org/senimdilik-oyyn/)

**[Сенімділік – ойын](https://kk.psichiatria.org/senimdilik-oyyn/)**

**Пікір үстеу**

Начало формы

Аты \*

Э-поштасы \*

Веб-сайты

Пікір

;-) :| :x :twisted: :smile: :shock: :sad: :roll: :razz: :oops: :o :mrgreen: :lol: :idea: :grin: :evil: :cry: :cool: :arrow: :???: :?: :!:



Конец формы

Начало формы

Search:

Конец формы

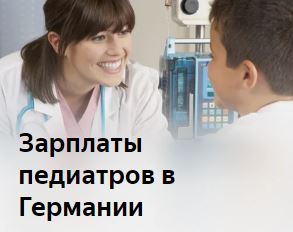
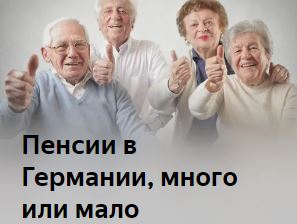
**Оқыңыз, осы бапта**

* [1 Қорқыныш психологиясы](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i)
* [2 Қорқыныш себептері](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-2)
* [3 Қорқыныш белгілері](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-3)
* [4 Қорқыныш түрлері](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-4)
* [5 Қорқыныш жағдайы](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-5)
* [6 Қорқыныш сезімі](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-6)
* [7 Панис қорқыныш](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-7)
* [8 Ауырлықтан қорқу](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-8)
* [9 Қорқыныштарды емдеу](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-9)
* [10 Қорқыныштан қалай құтылуға болады?](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-10)
* [11 Қорқынышты қалай жеңуге болады?](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-11)
* [12 Қорқынышты қалай жеңуге болады?](https://kk.psichiatria.org/korkynysh-3/" \l "i-12)

© 2020 psichiatria.org

Психосоматикалық бұзылулар

**РЕКЛАМА**

[[](https://zen.yandex.ru/media/id/5e05b8c75d6c4b00b2db3e4b/zarplaty-pediatrov-v-germanii-5e58a1d7db6af2470b98f2de)](https://zen.yandex.ru/media/id/5e05b8c75d6c4b00b2db3e4b/zarplaty-pediatrov-v-germanii-5e58a1d7db6af2470b98f2de)[](https://zen.yandex.ru/media/id/5e05b8c75d6c4b00b2db3e4b/zarplata-vrachei-v-italii-5e8d5fd46baaea1cb79e63d6)

[ЗАРПЛАТЫ ЗА ГРАНИЦЕЙ](https://zen.yandex.ru/id/5e05b8c75d6c4b00b2db3e4b)



**Психосоматикалық бұзылулар** – соматикалық болып көрінеді, бірақ аурудың және функционалдық бұзылыстың психогенді шығуына ие. Бұл топқа гипертония кіреді, бронх демікпесі, ревматоидты артрит, нейродермит, триотроксикоз, миокард инфарктісі, мигрени, bulimia nervosa, анорексия және басқа патологиялар. Ең жиі кездесетін белгілер – ауырсыну, тыныс алу және жүрек соғу циклдарының сәтсіздіктері, тері бөртпесі. Ерекше диагностика психиатрмен сөйлесуді қамтиды, психологиялық тестілеу. Емдеу психотерапияны қамтиды, дәрі-дәрмектерді түзету.

* [Психосоматикалық бұзылулардың себептері](http://mundamedicina.info/awrwlar/psihosomatikaly-b-zylular.html#h2_0)
* [Патогенез](http://mundamedicina.info/awrwlar/psihosomatikaly-b-zylular.html#h2_1)
* [Жіктеу](http://mundamedicina.info/awrwlar/psihosomatikaly-b-zylular.html#h2_2)
* [Психосоматикалық бұзылулардың белгілері](http://mundamedicina.info/awrwlar/psihosomatikaly-b-zylular.html#h2_3)
* [Асқынулар](http://mundamedicina.info/awrwlar/psihosomatikaly-b-zylular.html#h2_4)
* [Диагностика](http://mundamedicina.info/awrwlar/psihosomatikaly-b-zylular.html#h2_5)
* [Психосоматикалық бұзылыстарды емдеу](http://mundamedicina.info/awrwlar/psihosomatikaly-b-zylular.html#h2_6)
* [Болжам және алдын-алу](http://mundamedicina.info/awrwlar/psihosomatikaly-b-zylular.html#h2_7)

Психосоматикалық бұзылулар

  
Сөз «психосоматикалық» ежелгі грек тілінен аударылған «дене мен жан». Психосоматикалық аурулар психикалық бұзылулар тобына жатады, қарамастан, бұл физиологиялық деңгейде көрінеді. Соматикалық және психикалық салалардың тығыз байланысына қызығушылық Гиппократ кезіндегі пайда болды. Тұжырымдама «психосоматика» XIX ғасырдың басында ғылымға енгізілген, осы аурулар тобын 20 ғасырдың ортасынан бастап белсенді зерттеу жүргізілді. Психосоматикалық бұзылуларға арналған таралу деректері (SAR) дәл емес, себебі нақты тұжырымдамалық құрылғы жоқ, жіктеу кемелсіз болып қалады. Эпидемиологиялық көрсеткіштер, түрлі сарапшылардың пікірінше, 0-ден бастап,5-тен 66-ға дейін%.

Психосоматикалық бұзылулардың себептері

Психосоматикалық аурулар физиологиялық бейімділік негізінде дамиды – органның немесе жүйенің функционалдық құнсыздануына дайындығы. Дефективтік жеке қасиеттер сыртқы психогендік себепке айналады, айналаңыздағы адамдармен қарым-қатынас жасау, психологиялық жарақат – түрлі факторлар, теріс эмоцияларды қалыптастыру және қолдау:

* **Адамдар арасындағы қақтығыстар.** Құмарлық пен мүмкіндіктердің қақтығысы, міндеттері мен қажеттіліктері эмоционалдық стресстің жиналуына ықпал етеді. Көбінесе қақтығыстар бейсаналық қалады.
* **Теріс тәжірибе.** Психосоматикалық көріністер балалардың жарақаттану тәжірибесі нәтижесінде пайда болады. Өткен уақыттағы өңделмеген жағдайлар алаңдаушылық тудырады.
* **Қосымша артықшылық.** Физиологиялық бұзылулар адамның сана сезімін қажет болған жағдайда қалыптасады «науқастар». Ауру басқа адамдарға көп көңіл бөледі және қамқорлық көрсетеді, мектепке не жұмысқа бармауға мүмкіндік береді.
* **Ұсыныс.** Психосоматикалық бұзылыс ұсыныс немесе авто-ұсыныстардан кейін дамиды. Процесс санаулы деңгейде өтеді, ауру туралы ақпарат сыни бағалаусыз қабылданады.
* **Жеке қасиеттер.** Жағдайда, RPS басталуына ықпал етеді, жиі нәрестелермен айналысатын адамдар, жабу, белгісіздік, тұрақсыз өзін-өзі бағалау, сыртқы бағалаудың тәуелділігі. Бұзушылықтың негізі жағымсыз әсерлерден басымдыққа айналады, аффективті стресс, өнімді қарым-қатынастың болмауы.
* **Сәйкестендіру.** Ауру адаммен жыныстық қарым-қатынаста бола отырып, АҚД пайда болуы мүмкін. Симптомдардың дамуында – бейсаналық көшіру.
* **Өзін-өзі жазалау.** Психосоматикалық бұзылулар кінәсін сезіну арқылы пайда болуы мүмкін, ұят, өздігінен нашарлау. Дене деңгейіндегі түсініксіз автоагрессия эмоционалдық салада кернеуді азайтады.

**[Сондай-ақ оқыңыз](http://mundamedicina.info/awrwlar/virusty-entsefalit.html" \t "_blank)**[Вирустық энцефалит](http://mundamedicina.info/awrwlar/virusty-entsefalit.html" \t "_blank)

Патогенез

Психосоматикалық бұзылыстарды дамытудың жалпы схемасы келесідей: белгілі бір органның бұзылуына физиологиялық сезімталдық бар болғанда (мақсатты орган) сыртқы стресс факторы аффективтік кернеудің жиналуына әкеледі, автономды жүйке жүйесін және нейроэндокриндік ауысуларды белсендіру. Біріншіден, нейрогуморальді берудің жылдамдығы мен фокус бұрмаланған, қанмен жабдықтау бұзылулары орын алады, онда денесі бұзылады. Ертерек кезеңдерде өзгерістер функционалдық деңгейде орын алады, кері қайтарылады. Ұзақ жүйелі түрде теріс фактор факторына ұшыраған кезде олар органикалық болады, тіннің зақымдануы орын алады.

Жіктеу

Психосоматикалық бұзылулар бірнеше топқа бөлінеді. Клиникалық тәжірибеде ең көп таралған жіктеу, этиологиялық фактордың айырмашылығына негізделген, жетекші симптомның семантикалық мазмұны, психосомалық коммуникацияның функционалдық құрылымы. Оның айтуынша, PSR үш ірі топ бар:

* **Конверсия бұзылуы.**Функционалдық және құрылымдық бұзылулар невротикалық қақтығыс негізінде құрылады, екінші соматикалық өңдеуді алу. Физикалық ауру әлеуметтік мәселелерді шешу құралы ретінде қызмет етеді. Функцияны жоғалту түрінің бұзылыстарының дамуымен сипатталады – паралич, соқырлық, саңырау, құсу.
* **Функционалды синдромдар.**Бұзушылықтар функционалдық деңгейде орын алады, органдарда патофизиологиялық құрылымдық өзгерістер жоқ. Мозаиканың клиникалық көріністері, жүрек-қан тамырлары, тыныс алу белгілері, Ас қорыту жолдарының бұзылыстары, тірек-қимыл жүйесі, эндокриндік жүйе.
* **Психосоматоз.**Бұл топқа шынайы психосоматикалық бұзылулар кіреді – аурулар, психогендік факторларға байланысты. Дәстүр бойынша олар бронх демікпесі жағдайларын қамтиды, жұлдыру колиті, маңызды гипертензия, нейродермит, ревматоидты артрит, асқазан жарасы және ұлтабар ойық жарасы, жүректің ишемиялық ауруы, триотроксикоз, семіздік және 2 типті қант диабеті.

Психосоматикалық бұзылулардың белгілері

АКП клиникалық көрінісі әртүрлі. Пациенттер жекелеген органдар мен жүйелердің дисфункциясына шағымданады немесе жүйке жүйесінің симптомдары туралы әңгімелейді. Әр түрлі оқшаулаудың ауыруы кең таралған – ретростерналық, бас ауыруы, ішек, артикулы, бұлшық ет. Аспаптық және зертханалық зерттеулерде ауырсыну синдромының себептері анықталмады. Кейбір науқастар психотерапиялық талдаудан кейін байқалады, бұл симптом эмоционалдық стресспен туындайды, стресс, қақтығыстардан кейін. Басқа да жиі кездесетін шағымдар — жүректің көбеюі, тыныс жетіспеушілігі, артқы және аяғындағы ауырсыну сезімі, айналуы, суық және жылудың толуы, тербелістер, диарея, іш қату, күйдірілген, либидо төмендеді, эректильді дисфункция, шаршау, әлсіздік, мұрын бітелуі, жөтел.

**[Сондай-ақ оқыңыз](http://mundamedicina.info/awrwlar/otit.html" \t "_blank)**[Отит](http://mundamedicina.info/awrwlar/otit.html" \t "_blank)

Айырбастау симптомдары функцияның жоғалуымен сипатталады. Әйелдер бұл тәртіптің бұзылуына неғұрлым сезімтал. Негізгі көріністер – тыныс алудың каскады, паралич, сезімталдықты жоғалту, психогендік мутация, саңырау, соқырлық. Балалар мен жасөспірімдердің пиреноздық түрі, көкөністер мен дұрыс соматикалық бұзылулар. Пенируротикалық симптомдар тик болып табылады, түнгі энурезі, ұйқысыздық, ақылсыз жылау және жылау. Бас айналуымен бірге жүретін психосоматикалық вегедостория, жоғалту, тыныс алу және шапшаңдық. Психосоматикалық бұзылулары бар балалар жиі шөлдейді, тамақтанудан кейін жүрек айнуы мен құсу, крахмалдан зардап шегеді, бөртпелер. Иммунитеттің психосоматикалық төмендеуі жиі респираторлық инфекциялармен көрінеді.

Асқынулар

Адекватты терапия болмаған жағдайда, психосоматикалық бұзылулар өздерінің соматикалық мүшелеріне сәйкес дамиды. Функционалды ауытқулар тұрақты құрылымдық өзгерістерге айналады (мата бойынша, орган деңгейінде). Науқастың қалыпты жұмысын тоқтатты, симптомдық препараттарды қолданудың үнемі қажеттілігі бар – ауырсынуға арналған аурулар, гипотензивті, бронходилататор және т.б. Ауыр аурулар науқастың физикалық және әлеуметтік белсенділігін шектейді, оны басқа адамдарға тәуелді етеді, күтімге мұқтаж, үйде күтім жасау.

Диагностика

АСД диагнозы – ұзақ және ауыр еңбек. Ең алдымен пациенттер соматикалық дәрігерлерге жүгінеді, барлық ықтимал физикалық жаттығулар, аспаптық және зертханалық зерттеулер, дәрілік және басқа да емдеу әдістерін қамтиды. Симптомдардың себептері бірнеше айдан бірнеше жылға дейін созылады. Соңғы зерттеулерге сәйкес, шамамен 30-50% жағдайлары диагноз қойылмайды, пациенттер денсаулығының қанағаттанарлық жағдайын ұстанады, дәрумендік белгілерді жеңілдету. Пациенттердің қалған бөлігі соматикалық дәрігерлерге жатады (терапевтер, кардиологтар, неврологтар) психиатрға. Арнайы зерттеулер мынадай әдістерді қамтиды:

* **Сөйлесу.** Психиатр анамнезді жинайды, симптомдарды анықтайды. Травматикалық жағдайлардың болуын анықтайды, стресс әсерлері, жеке тұлғалық және тұлғааралық қақтығыстар. Невроздық бұзылыстың белгілері тән, пациенттің жоғары эмоционалдық кернеуі.
* **Сауалнама.** Эмоционалды және жеке саланы зерттеуге арналған сынақтар алаңдаушылықтың жоғары деңгейін растайды, невротикалық. Гипохондрия жиі анықталады, гистероид, психологиялық тұлғалық қасиеттер. MMPI бейімделген нұсқасы қолданылады, Эйсеннің жеке сауалнамасы, 16-факторлық жеке сауалдама Cattell.
* **Жобалық тәсілдер.** Суретке түсіру, түс сынақтарын және жағдайды интерпретациялау тесттерін пациенттің саналы және субконцесстік тәжірибелерін көрсетеді, АКП негізі болып табылады, балалар қарауында кеңінен қолданылады. Техника кешені түсті таңдау әдісін қамтуы мүмкін (өзгертілген Luscher сынағы), күтпеген әдіс, Тақырыптық емтихан, адам сурет, отбасылар.

**[Сондай-ақ оқыңыз](http://mundamedicina.info/awrwlar/ttv-gepatiti.html" \t "_blank)**[TTV гепатиті](http://mundamedicina.info/awrwlar/ttv-gepatiti.html" \t "_blank)

Психосоматикалық бұзылыстарды емдеу

Этиотропты емдеу АСД себебін жоюға бағытталған – қақтығыс, стресс, жарақат алған тәжірибе. Ол психотерапиялық әдістерге негізделген, іріктеу жеке жүргізіледі және науқастың сипаттамаларына байланысты болады, психологиялық дағдылар. Симптоматикалық жеңілдету дәрі-дәрмектермен қамтамасыз етіледі. Терапияның жалпы бағдарламасы келесі компоненттерден тұрады:

* **Психотерапия.** Топтық және жеке әдістер қолданылады. Тиімді психоанализ, гестальт терапиясы, НЛП, когнитивті мінез-құлық және отбасылық терапия, арт-терапияның әр түрлі түрлері, дене бағдарланған технология, гипноз. Емдеудің бірінші кезеңі қолданыстағы мәселелерді субсокустықтан жоюға бағытталған (қақтығыстар, жарақаттарға әкелуі мүмкін, стресс). Осыдан кейін өз денеңіздің күйі қалпына келтіріледі, әл-ауқатты басқару қабілеті.
* **Фармакотерапия.** Егер эмоционалды және мінез-құлық бұзылыстары болса, психиатр симптомдардың уақытша жеңілдетілгенін белгілейді (психотерапияның әсерінен бұрын). Антидепрессантты қолдануға болады, анхиолиттер, психостимуляторлар, түзетуші мінез-құлық бұзушылықтары, стресс-қорғауыштар.
* **Оңалту.** Науқастың ішкі шеңбері науқастың денсаулығын қалпына келтіру процесіне байланысты. Ата-аналар, жұбайлар, балаларға психологиялық көмек көрсетіледі, онда ауру механизмдері талқыланады, шарттары, қалпына келтіруге қолайлы. Туыстардың күш-жігері өнімділікті сақтауға бағытталуы керек, эмоционалды түрде ашық қарым-қатынас, жанжалды шешу, науқасты көмек және психологиялық қолдау.

Болжам және алдын-алу

Психотерапияның оң нәтижесі, ең алдымен, психосоматикалық бұзылулардың бастапқы кезеңінде – диагностикаға және емдеуге дейін, болжам неғұрлым қолайлы. Оңай түзету функционалды бұзылулары, Анатомиялық және құрылымдық өзгерістер ұзақ уақытқа созылатын дәрі-дәрмектерді қажет етеді. АИТВ-ның алдын-алу шаралары жалпы психологиялық-профилактикалық шараларға дейін азаяды. Стрестке қарсы тұру үшін маңызды, өнімді қалыптастыру, ашық адамдар арасындағы қарым-қатынастар, теріс эмоцияларды баспаңыз, және оларды қалпына келтіріңіз, қорытынды жасау.

**Қатысты Хабарламалар:**

1. [**Demodecosis ғасыры**](http://mundamedicina.info/awrwlar/demodecosis-asyry.html)
2. [**Demodecosis ғасыры**](http://mundamedicina.info/awrwlar/demodecosis-asyry.html)
3. [**Ауру-сырқау**](http://mundamedicina.info/awrwlar/auru-syr-au.html)
4. [**Ауру-сырқау**](http://mundamedicina.info/awrwlar/auru-syr-au.html)
5. [**Дакройстеноз**](http://mundamedicina.info/awrwlar/dakrojstenoz.html)
6. [**Дакройстеноз**](http://mundamedicina.info/awrwlar/dakrojstenoz.html)
7. [**Desmoid ісік**](http://mundamedicina.info/awrwlar/desmoid-isik.html)

* [MundaMedïcïna.info](http://mundamedicina.info/)

* [Аурулар](http://mundamedicina.info/awrwlar)

Достармен бөлісіңіз:

Пікір қалдыру

Начало формы

Конец формы

* [Аурулар](http://mundamedicina.info/awrwlar)
* Қазақстан Республикасы білім және ғылым министрлігі
* Ш.Есенов атындағы Каспий мемлекеттік технологиялар және
* инжиниринг университеті
* Егенисова А.Қ.
* Психология
* Ақтау - 2010
* Қазақстан Республикасы білім және ғылым министрлігі
* Ш.Есенов атындағы Каспий мемлекеттік технологиялар және
* инжиниринг университеті
* Егенисова А.Қ.
* Психология
* Ақтау - 2010
* Қазақстан Республикасы білім және ғылым министрлігі
* Ш.Есенов атындағы Каспий мемлекеттік технологиялар және
* инжиниринг университеті
* Егенисова А.Қ.
* Психология
* Ақтау - 2010
* Қазақстан Республикасы білім және ғылым министрлігі
* Ш.Есенов атындағы Каспий мемлекеттік технологиялар және
* инжиниринг университеті
* Егенисова А.Қ.
* Психология
* Ақтау - 2010
* Қазақстан Республикасы білім және ғылым министрлігі
* Ш.Есенов атындағы Каспий мемлекеттік технологиялар және
* инжиниринг университеті
* Егенисова А.Қ.
* Психология
* Ақтау - 2010