



# **Методика саморегуляции глазами психиатра**

**Алтынбеков С.А.**

**Профессор, доктор медицинских наук  
Главный психиатр Министерства здравоохранения  
Республики Казахстан**



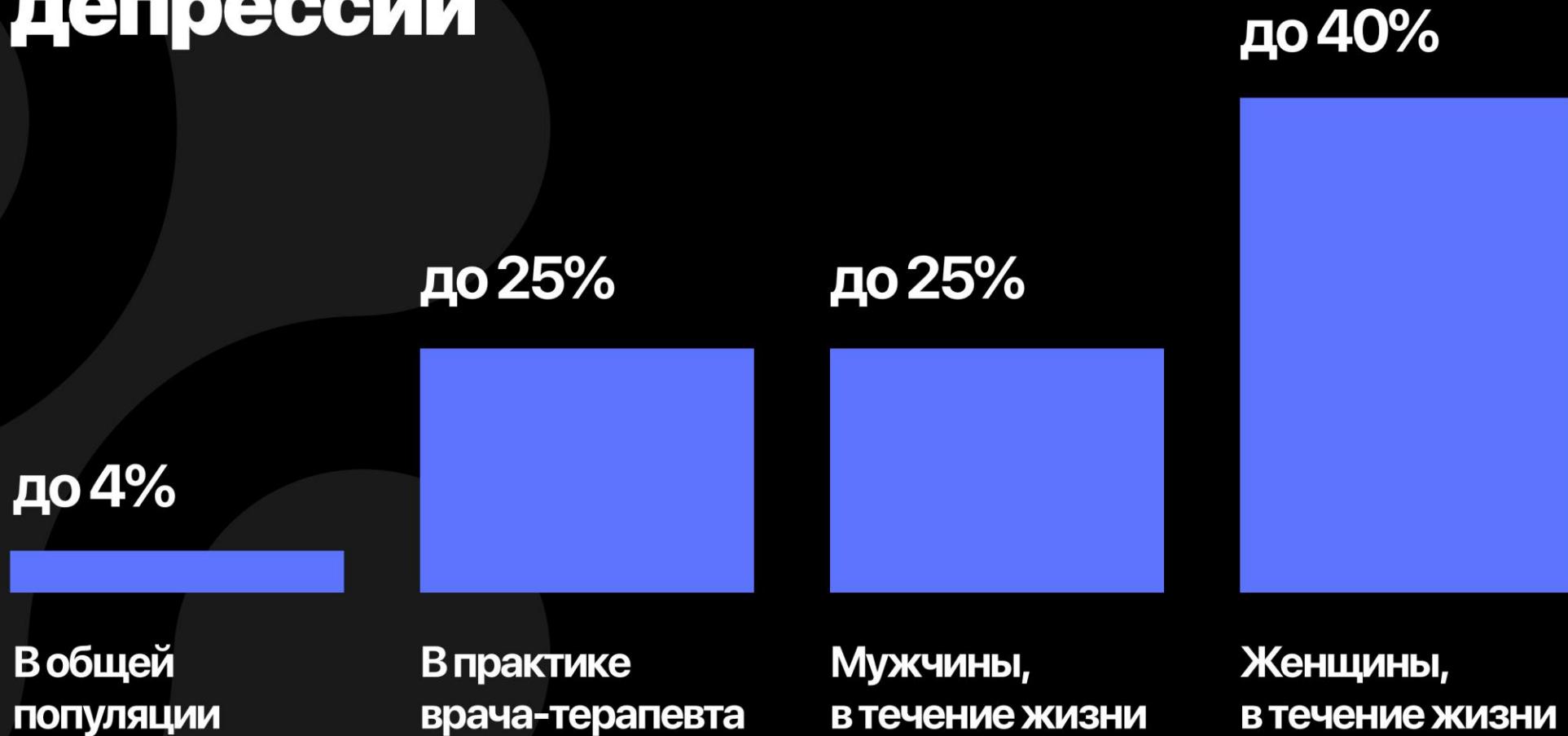
# Депрессии



# Депрессия

**Психическое расстройство,  
характеризующееся подавленным  
настроением с негативной,  
пессимистической оценкой себя, своего  
положения в настоящем, прошлом и  
будущем.**

# Распространенность депрессии



# Причины роста распространенности **депрессивных расстройств**

- изменение социальных структур и условий жизни людей;
- разрушение института брака, ослаблении семейных уз;
- нарастающий темп научно-технического прогресса;
- ориентация на материальное потребление в ущерб духовным интересам;

# Причины роста распространенности **депрессивных** расстройств

- одиночество и социальная изоляция, в которой особенно часто в наше время оказываются пожилые люди;
- увеличение продолжительности жизни населения, так как пожилой возраст также является фактором риска возникновения депрессивных расстройств

# **Депрессия - ведущая причина нетрудоспособности к 2020 г.**

**2000<sup>1</sup>**

Инфекции нижних дых. путей

Перинатальная патология

ВИЧ/СПИД

Униполярные депрессивные расстройства

Кишечные инфекции

**2020 (прогноз)<sup>2</sup>**

Ишемическая болезнь сердца

Униполярные депрессивные расстройства

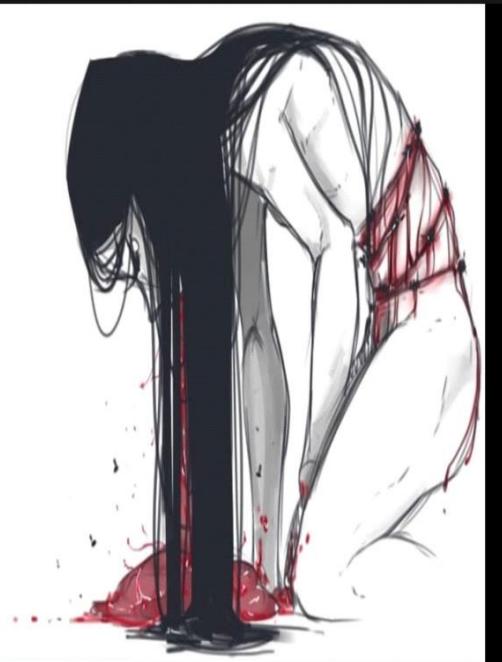
Дорожные аварии

Цереброваскулярная патология

Хронические обструктивные заболевания легких



# Превенция суицида. Проблема 21 века.



Kazyna Gold  
Follow · January 18

Очень хочу просто сдаться.. Как же все надоело. Ведь раньше зря обманывала себя?

2 Like 1 Comment

Like Share

Оскар Утешев Ужас, что это?

Like 4d



Макс Бухой  
16 янв в 17:10

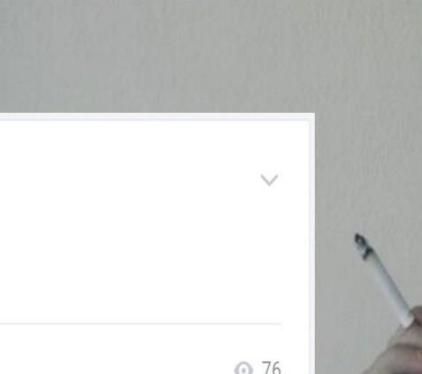
—Умру, никто заплачет, исчезну, никто не заметит

5 Like 76

Екатерина Естай  
8 авг 2018

я забыла, что значит  
чувствовать счастье.

я горю, ты слышишь?  
не дай мне погаснуть.



# Научные исследования

## - 2012- 2013 годы. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИЧИН И ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Совместная программа МЗСР РК и ЮНИСЕФ. Анализ случаев завершенного суицида, эпидемиологическое слежение за суициальными попытками, оценка распространенности и факторов риска, эффективные и ранние профилактические программы.

## - 2014 год. ЭПИДЕМИОЛОГИЧ. ИССЛЕДОВАНИЕ СУИЦИДОВ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РК Совместное исследование МЗСР РК, ЮНФПА, Национальной комиссии по делам женщин и семейно-демографической политике при Президенте РК) Исследование заключений СМЭ, исследование медицинской документации, характеризующие материалы с места учебы, исследование данных отказных материалов и информационной-поисковой карты ОВД.

## - Совместный приказ МЗСР, МОН и МВД

## «О ПОЭТАПНОМ ВНЕДРЕНИИ ПРОЕКТА ПО ПРЕВЕНЦИИ СУИЦИДОВ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В РК». (февраль 2015г.)

3 компонента программы превенции суицидов:

### 1. Программа повышения осведомленности подростков

### 2. Обучение персонала организаций образования/здравоохранения.

### 3. Выявление учащихся группы риска.

## - На сегодняшний день Программа реализуется в полном объеме в 12 регионах Республики

## Отчет «Глобальный индекс развития молодежи, 2016г.» (The Commonwealth):

«...Самое большое улучшение произошло в Казахстане на 10%, в то время как самое большое ухудшение было в Украине (9%) и Азербайджане (8%). Индекс в Молдове, Белоруссии и Армении также немного ухудшился, в основном из-за снижения баллов YDI гражданского участия. Из 7 стран, которые улучшились во всех областях в период 2010-2015, 10% прирост РК был самым впечатляющим. Это улучшение было тесно связано с сокращением показателей психического расстройства и улучшением молодежной политики».



## **Психотерапия**

**Современная терапия психических расстройств предполагает комплексное лечение с применением биологических, психологических методов и мероприятия по социально-трудовой реабилитации. Соотношение методов терапии зависит от этапа и формы заболевания.**



**Одно из определений психотерапии, приведенное в австрийском Законе о психотерапии (1990), звучит так: «Психотерапия – это чуткая забота о жизни, душе, уме и настроении человека» (А. Притц, 1999).**

**Цель психотерапии, по мнению А. Притц, – при помощи слова и человеческого отношения позитивно повлиять на переживания и поведение человека, воспринимаемые им как болезненные и ненормальные.**



## **Эмоциональный интеллект**

- В последние десятилетия в психологии появилось понятие - «эмоциональный интеллект». Авторы теории «эмоционального интеллекта» американские специалисты П.Саловей, Д.Майер и Д.Карузо (1989, 2004, 2008). Это понятие уже используется в экономике, в бизнесе.**
- Эмоциональный интеллект - это распознавание и понимание собственных чувств и чувств другого человека с последующим использованием в достижении поставленных целей (здоровья, успехов, счастья).**



# **Выделяются основные модели психотерапии**



**медицинская**



**филосовская**



**психологическая**



**социальная**



**- Цель жизни – реализовать весь свой врожденный потенциал, быть «полностью функциональной личностью», т. е. человеком, который использует все свои способности, реализует свой потенциал и движется к полному познанию себя, своих переживаний, следует своей истинной природе.**



## **Позитивная психотерапия**

- В настоящее время в общественном сознании развиваются снова идеи позитивизма. Газеты, журналы, книги пишут о позитивном мышлении, о позитивном отношении к жизни. В медицине можно отметить формирование нового направления - позитивной психиатрии.**
- Суть позитивной психиатрии – это позитивное мышление и позитивное отношение к жизни, к себе и другим людям, к пациентам.**



# Что дает Master Kit?



## **Оптимальное комфортное состояние (ОКС) включает в себя следующие 5 факторов**

- 1. Преобладание положительных эмоций – позитивный эмоциональный фон (ПЭФ).**
- 2. Ощущение собственной значимости (ОСЗ), позитивный уровень самооценки.**
- 3. Гармоничные межличностные взаимоотношения (ГМО) в микросоциальных группах (в семье, детском, учебном и трудовом коллективах).**
- 4. Достаточный уровень интегрального здоровья (ИЗ) – включающий в себя физическое, психическое и социальное благополучие.**
- 5. Финансовый достаток (ФД).**



# **Четыре сферы жизни**



**деньги**



**отношения**



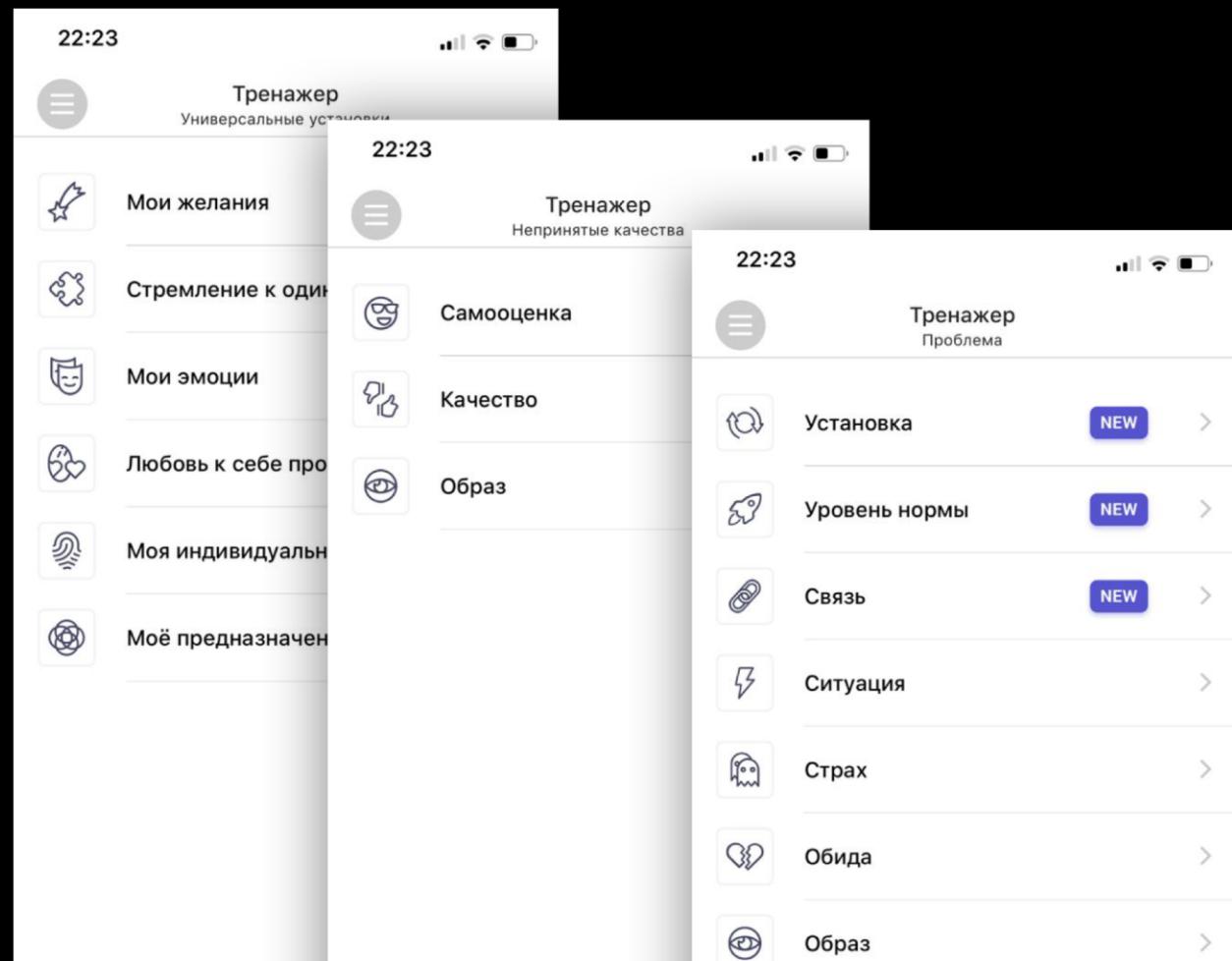
**здоровье**



**предназначение**



# Тренажеры



## ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



## ЛЮДИ С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



**Методика саморегуляции - Мастер Кит**  
**является одной из действенных методик для**  
**достижения психологической устойчивости ,**  
**развития позитивного мышления через работу с**  
**подсознанием , что приведет к достижению**  
**свободного , гармоничного общества осознанных**  
**людей.**



**Спасибо за  
внимание!**

