

"Бекітемін"



ҚР ДСМ "ҚДСҰО" ШЖҚ РМК

Басқарма төрағасының м. а.

*Ж. Қалмақова* Ж. Қалмақова

2022 жыл

**Дүниежүзілік психикалық денсаулық күніне (2022 жылғы 10 қазан)  
орайластырылған "Психикалық денсаулықты сақтау" ұлттық  
бағдарламасының тұжырымдамасы**

ҚР ДСМ Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығының ұйымдастырушылық-әдістемелік басшылығымен Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысымен бекітілген "Дені сау ұлт" әрбір азамат үшін сапалы және қолжетімді денсаулық сақтау" 2021-2025 жылдарға арналған ұлттық жобасын тиімді іске асыру шеңберінде республика өңірлерінде 2022 жылғы 10 қазанда Дүниежүзілік психикалық денсаулық күні атап өтіледі.

**Өзектілігі.**

Психикалық денсаулық денсаулықтың ажырамас бөлігі және маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Адам өзінің қабілеттерін жүзеге асыратын, әдеттегі өмірлік стресстерге төтеп бере алатын, өнімді жұмыс істейтін және қоғамның дамуына үлес қосатын әл-ауқатының жағдайы. Бұл жағымды мағынада психикалық денсаулық адамның әл-ауқатының және қоғамдастықтың тиімді жұмыс істеуінің негізі болып табылады. Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) барлығына психикалық денсаулық пен әл-ауқатты жаһандық басымдықпен анықтауды ұсынады. Қазіргі уақытта 450 миллионнан астам адам психикалық аурумен ауырады, батыс елдерінде әрбір сегізінші адам параноидты/шизофрениялық немесе депрессия мен маскүнемдікке бейім. Психиканың бұзылуы 15 пен 24 жас аралығындағы жас адамдарда жиі кездеседі (ДДҰ). АҚШ-тың Ұлттық психикалық денсаулық институтының зерттеулері көрсеткендей, 18 жастан асқан американдық ересектердің 18,6% (43,7 миллион) психикалық ауруға шалдыққан. Сонымен қатар, 13 пен 18 жас аралығындағы жасөспірімдердің 46,3% - ы осы бұзылулардан зардап шегуі мүмкін, бұл әр адамның әл-ауқатының негізі болып табылады, адам психикасы сау болғанда өзінің әлеуеті мен қабілеттерін жүзеге асыра алады, стресске төтеп бере алады, өнімді жұмыс істейді және қоғамға елеулі үлес қоса алады.



Дүниежүзілік психикалық денсаулық күні 1992 жылы Дүниежүзілік психикалық денсаулық федерациясының бастамасымен және Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) қолдауымен құрылды. Дүниежүзілік психикалық денсаулық күнінің мақсаты депрессиялық бұзылулардың, шизофренияның, Альцгеймер ауруының, есірткіге тәуелділіктің, эпилепсияның, ақыл-ойдың артта қалуының, психотроптық заттарды қолдану мөлшері мен өзіне-өзі қол жұмсауды шектеуге, психикалық ауытқулардан зардап шегетін адамдарға көмектесу мәселелерін азайтуға бағытталған белсенді әрекеттер, психикалық ауытқулардың алдын алудың, медициналық емдеудің және алдын алудың тиімді әдістері туралы ақпарат тарату, әлеуметтік бейімделу болып отыр. Аурудың өсуіне елдегі ақпараттың шамадан тыс жүктелуі, саяси және экономикалық катаклизмдер ықпал етеді, ал аурудың салдары стресс болып табылады.

Психикалық, неврологиялық және психологиялық белсенді заттарды тұтынудың салдарынан болатын бұзылулар денсаулыққа айтарлықтай әсер етеді. Депрессия әлемдегі мүгедектіктің ең үлкен себептерінің бірі болып табылады (барлық өмірін мүгедектікпен өткізген 11%, жаһандық деңгейде). Тек депрессия аурудың жаһандық ауыртпалығының 4,3%-ын құрайды.

Қазақстанда және әлемде психикалық денсаулық күні 2022 адамның психикалық жай-күйіне байланысты проблемаларға және осындай аурулары бар адамдарды қолдауға назар аударуға арналған. ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің 2020 жылғы ресми статистикалық деректеріне сәйкес, өмірінде алғаш рет психикалық және мінез-құлық бұзылуына аурушандыққа шалдығу, жалпы ел бойынша 100 000 тұрғынға шаққанда 45,1 құрады, бұл ретте ең жоғары көрсеткіштер Қарағанды (100 000 тұрғынға шаққанда 75,7) және Қызылорда (100 000 тұрғынға шаққанда 70,8) облыстары мен Шымкент қаласында (1000000 тұрғынға шаққанда 66,8) байқалды. 2020 жылдың аяғында динамикалық бақылаудағы психикалық және мінез-құлық бұзылыстары бар науқастардың контингенті жалпы ел бойынша 100 000 тұрғынға шаққанда 1004,6 құрап, ең жоғары көрсеткіштер Қарағанды (100 000 тұрғынға шаққанда 1511,0), Қостанай (100 000 тұрғынға шаққанда 1411,5) және Шығыс Қазақстан облыстарында (100 000 тұрғынға шаққанда 1333,0) байқалды. Балалар арасында суицид бойынша Қазақстан ТМД елдері арасында бірінші орында.

Психикалық денсаулықты сақтау өмір бойы халықтың ерекше осал топтарының қажеттіліктерін ескере отырып, психикалық денсаулықты нығайтуға, психикалық бұзылулардың алдын алуға, стигматизация, кемсітушілік пен адам құқықтарының бұзылуына қатысты жалпы және мақсатты сипаттағы іс-шараларды біріктіретін көп салалы стратегияны қамтиды.



ДДҰ Дүниежүзілік психикалық денсаулық күнін Zoom платформасында 10 және 11 қазанда (күн сайын сағат 12.00-ден 15.00-ге дейін) өтетін психикалық денсаулық форумы 2022 өткізумен атап өтеді.

Төтенше жағдайларда (шұғыл шешім қабылдау қажет болған жағдайда, емтихан кезінде, жауынгерлік жағдайда, пандемия жағдайында), жауапты жағдайларда (спортшылардың мәре басындағы психологиялық жағдайы және т. б.) стресс жағдайында адамдардың психологиялық жағдайына ерекше назар аударылады. Әрбір психологиялық жағдайда физиологиялық, психологиялық және мінез-құлық аспектілері болады. Психологиялық күйлердің құрылымына көптеген әртүрлі компоненттер кіреді: **физиологиялық деңгейде** ол жүрек соғу жиілігінің жоғарылауымен, қан қысымының жоғарылауымен және т. б. көрінеді; қимылда ол тыныс алу жиілігінің, бет әлпетінің өзгеруінде, дауыстың қаттылығы менсөйлеу қарқынында көрінеді; **эмоционалды жағдайда** ол жағымды немесе жағымсыз тәжірибелерде көрінеді; **когнитивті салада** ойлау логикасының белгілі бір деңгейін анықтайды, алдағы оқиғаларды болжаудың дәлдігі, ағзаның жағдайын реттеу мүмкіндігі және т. б.; **мінез-құлық деңгейінде** орындалатын әрекеттердің дәлдігі, дұрыстығы, олардың өзекті қажеттіліктерге сәйкестігі және т. б. оған байланысты; **коммуникативті деңгейде** психиканың белгілі бір күйі басқа адамдармен қарым-қатынас сипатына, басқа адамды есту және оған әсер ету қабілетіне, тиісті мақсаттар қоюға және оларға қол жеткізуге әсер етеді. Адам өмірі – әртүрлі психикалық күйлердің үздіксіз сабақтастығы. Психикалық күйлерде адамның психикасының қоршаған орта талаптарымен тепе-теңдік дәрежесі көрінеді. Көптеген адамдар үшін жеке күнделікті және қызметтік жанжалдар төзгісіз психикалық жаракатқа, қиын жазылмайтын психикалық ауруға айналады. Жеке тұлғаның жеке психикалық осалдығы оның **моральдық құрылымына**, құндылықтар иерархиясына, әртүрлі өмірлік құбылыстарға беретін мағынасына байланысты. Кейбір адамдарда моральдық сана элементтері үйлесімсіз болуы мүмкін, жекелеген моральдық категориялар супер құндылық мәртебесіне ие бола алады, адамның моральдық акцентуациясы, оның "әлсіз жақтары" қалыптасады. Кейбір адамдар өздерінің ар-намысы мен қадір-қасиетіне, әділетсіздікке, арамдыққа, ал басқалары олардың материалдық мүдделеріне, беделіне, топ ішіндегі мәртебесіне нұқсан келтіруге өте сезімтал. Мұндай жағдайларда ситуациялық жанжалдар жеке тұлғаның терең дағдарыстық жағдайларына айналуы мүмкін.

Әлеуметтік жаттану (аутизм) - әлеуметтік ортамен жанжалды өзара әрекеттесу нәтижесінде адамның тұрақты оқшаулануы. Жеке тұлғаның қоғамнан алшақтауы жеке тұлғаның құндылық бағдарының бұзылуымен, топтық, ал



кейбір жағдайларда жалпы әлеуметтік нормалардан бас тартумен байланысты. Ұзақ және қиын жүктемелер, шешілмейтін жанжалдар адамның ауыр пассивті күйін білдіретін жағымсыз эмоционалды-психикалық **депрессия** күйін тудырады. Депрессия жағдайында адам қатты жабырқауды, сағынышты, үмітсіздікті, өмірден алшақтауды сезінеді; болмыстың үмітсіздігін сезінеді. Тұлғаның өзін-өзі бағалауы күрт төмендейді.

Физикалық және психикалық денсаулық арасында тығыз байланыс бар, көптеген асқазан жарасы, астма, кейбір жүрек ауруларының психосоматикасы белгілі. Психикалық бұзылулар жүрек - қан тамырлары ауруларына, АИТВ инфекциясына/ЖИТС-ке әсер ететін созылмалы жағдайлардың бірі болып табылады. Мамандардың айтуынша, депрессия миокард инфарктісі мен қант диабетіне бейімдейді, өз кезегінде бұл жағдайлар депрессия ықтималдығын арттырады.

Психикалық денсаулық аурудың жоқтығынан қарағанда анағұрлым ауыр: бұл біздің жеке және ұжымдық денсаулығымыз бен әл-ауқатымыздың ажырамас бөлігі. Әлемдегі психикалық денсаулық туралы есепте көрсетілгендей, ДДҰ-ның 2013-2030 жылдарға арналған психикалық денсаулық іс-әрекетінің кешенді жоспарында белгіленген жаһандық мақсаттарға және тұрақты даму мақсаттарына қол жеткізу үшін біздің көзқарасымызды, іс-әрекетімізді және психикалық денсаулықты нығайту мен қорғауға деген көзқарастарымызды өзгерту және көмекке мұқтаж адамдарға қамқорлық жасау қажет.

Бұған психикалық денсаулыққа және денсаулық сақтау қызметтерімен жалпы қамтуды қамтамасыз ете алатын жергілікті деңгейде психикалық денсаулық қызметін дамытуға әсер ететін жағдайларды өзгерту арқылы қол жеткізуге болады. Осы күш-жігерді жұмсай отырып, психикалық денсаулықты сақтауды алғашқы медициналық-санитарлық көмек жүйесіне біріктіруге бағытталған бірлескен іс-қимылдарды жандандыру қажет. Осылайша, адамдардың жағдайы жеңілдейді, оларға адамның қадір-қасиетін сақтауға мүмкіндік береді және біздің қоғамның дамуына ықпал ететін болады. Біздің мақсатымыз - психикалық денсаулық бағаланатын, нығайтылатын және қорғалатын әлем; психикалық бұзылулардың алдын алуға болатын әлем; онда әркім өз адам құқықтарын жүзеге асыруға, қолжетімді және сапалы психиатриялық көмек алуға және стигматизация мен кемсітушілікке ұшырамай, қоғам өміріне толық қатысуға мүмкіндік алады. Психикалық денсаулықсыз сау болу негізінен мүмкін емес.

**Бағдарламаның мақсаты**

Бағдарламаның мақсаты-әр адамның психикалық денсаулығын нығайтуға, қоршаған ортаға әсер етудің әртүрлі экстремалды жағдайларындағы стресстегі адамдардың психологиялық жағдайының ерекшеліктеріне, психикалық денсаулықты сақтау әдістері мен құралдарына назар аудару, халықты психикалық денсаулықтың құндылығы мен міндеттемесін арттыру, психикалық денсаулыққа әсер ететін ортаны өзгерту және психикалық денсаулыққа қамқорлық жасайтын жүйелерді нығайту туралы дұрыс хабардар ету.

### **Бағдарламаның міндеттері**

- Республика халқына әрбір адамның және тұтастай қоғамның психикалық жай күйінің маңыздылығы туралы кеңейтілген ақпарат беру;
- Төтенше жағдайларда стресстің жоғарылауында адамдардың психикалық жай-күйінің рөлін көрсету;
- Психологиялық күйлердің жіктелуін және олардың себептерін беру;
- Психикалық және физикалық денсаулықты сақтауға және стресске қарсы тұруға бағытталған шаралар тізімін ұсыну;
- Мақсатты топқа баса назар аудара отырып, ақпараттық парақтар, әдістемелік ұсыныстар мен бағдарламалар түрінде ақпараттық шығарылымдар кешенін кеңінен қолдану;
- Халықтың әртүрлі топтарында, әсіресе ұйымдасқан ұжымдарда психикалық денсаулық мәселелері бойынша насихат, ағарту жүргізу.

**Іске асыру тетігі.** Іске асыру тетігінің негізгі элементі өңірлік деңгейде осы іс-шараларды іс жүзінде іске асыра отырып, бірыңғай әдіснамалық негізде медициналық – санитариялық алғашқы көмек көрсететін ұйымдардың (бұдан әрі - МСАК) бірлескен қызметі болып табылады.

**Мақсатты топ** – ҚР халқы, оның ішінде

- 3-6 жастағы балалар
- 7-10 жастағы балалар
- 11-14 жастағы балалар мен жасөспірімдер
- 15-17 жастағы жасөспірімдер
- 18-29 жастағы жастар
- 30-64 жастағы ересек тұрғындар
- 64 жастан асқан тұрғындар.

### **Ұйымдастырушылар:**

- Облыстардың және Астана, Алматы, Шымкент қалаларының Денсаулық сақтау басқармалары.



- Медициналық-санитарлық алғашқы көмек (МСАК) ұйымдары.
- "Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігі Санитарлық-эпидемиологиялық бақылау комитетінің" және Республикалық маңызы бар қалалардың аумақтық бөлімшелері

### **Серіктестер:**

- Облыстардың және Астана, Алматы, Шымкент қалаларының Білім басқармалары
- Білім беру ұйымдары (жоғары оқу орындары, арнаулы орта оқу орындары, жалпы білім беретін мектептер, мектепке дейінгі балалар ұйымдары)
- Облыстық және Нұр-Сұлтан, Алматы қалалары кәсіпорындары мен ұйымдары
- Үкіметтік емес ұйымдар (ҮЕҰ)
- БАҚ
- Халықаралық ұйымдар

## **ХАЛЫҚТЫҢ БАРЛЫҚ МАҚСАТТЫ ТОПТАРЫ ҮШІН ҰСЫНЫЛАТЫН ІС-ШАРАЛАР**

### **МСАК-тағы іс-шара**

а) Халықты белсенді тарту және қарттар мектептерін, мінез-құлық қауіп факторлары бойынша мектептерді тұрақты өткізу.

Денсаулық мектебінің мақсаты - халықты салауатты өмір салты дағдыларына үйрету, пациенттердің аурулардың даму қаупінің мінез-құлық факторларын еңсеру бойынша мақсатты іс-қимылдарға бейімділігін дамыту және профилактикасын насихаттау, денсаулық тәуелді мәселелерде құзыреттілігін арттыру, психикалық денсаулықты сақтау дағдыларына үйрету.

Іс-шаралар аяқталғаннан кейін фотосуреттер, бейне файлдар әлеуметтік желілерде #психикалықденсаулықкүні хэштегімен ұйымдардың сайттарында көрсетіледі.

б) Халықты диспансерлеуді жандандыру, МСАК желісінің тар мамандарын емдеу-алдын алу мекемесіне өз бетінше баруға мүмкіндігі жоқ мүгедектер мен қарт адамдар үшін үйде тұрақты профилактикалық тексерулер мен консультацияларға тарту.

в) Профилактикалық шаралар және денсаулықты нығайту туралы ақпарат алуға олардың келісімімен денсаулық сақтау мектептерінің қатысушыларына, МСАК ұйымдарының пациенттеріне онлайн мессенджерлер (WhatsApp, Telegram және

т. б.) арқылы ақпараттық-білім беру материалдарын (жадынамалар, брошюралар, инфографиктер, парақшалар, буклеттер) жіберу. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының, ҚР Денсаулық сақтау министрлігі мен басқармалары, Денсаулық сақтау ұйымдары сайттары мен әлеуметтік желілердің (Facebook, Instagram, Контактіде және т. б.) пайдалы парақшаларына сілтемелер ретінде өзекті ақпараттық-білім беру материалдары ұсынылуы мүмкін.

## **БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ ҰСЫНЫЛАТЫН ІС-ШАРАЛАР**

### **Сынып, кураторлық сағат (онлайн және офлайн)**

Жалпы білім беретін мектептердің, мектеп-интернаттардың оқушылары үшін адамның психикалық денсаулығын сақтауға және нығайтуға мотивациялық көзқарастар мен құндылық бағдарларын қалыптастыру, адамның әл-ауқатына бағдарланған қоғам құру мәселелері бойынша тақырыптық сынып сағатын ұйымдастыру және өткізу.

Іс-шара форматы: офлайн немесе онлайн сабақ, сынып сағаты Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype және т. б. сияқты арнайы бейнеконференция алаңдарын пайдалана отырып өткізіледі.

Мақсатты аудитория: жалпы білім беретін мектептердің, мектеп-интернаттардың, түзету мектептерінің, ОАОО-лардың, ЖОО-лардың оқушылары.

Өткізу нысаны: тақырыптық сынып сағаты шеңберіндегі интерактивті сабақ.

Тартылатын мамандар: педагогтер, орта медицина қызметкерлері, МСАК мамандары.

### **Ата-аналар үшін ақпараттық сессиялар, шағын дәрістер және т. б. ұйымдастыру**

Zoom бағдарламасын пайдалана отырып, бейнеконференция форматында ата-аналар жиналысы шеңберінде ақпараттық сессиялар, шағын дәрістер, сондай-ақ "Балалардың психикалық денсаулығы", "Өмірге арналған жақсы әдеттер" тақырыбында жеке консультациялар ұйымдастыру.

Іс-шара форматы: онлайн ақпараттық сессиялар, шағын дәрістер, жеке консультациялар.



Мақсатты аудитория: мектепке дейінгі балалар ұйымдарына, жалпы білім беретін мектептерге, мектеп-интернаттарға, студенттерге баратын балалардың ата-аналары.

Өткізу нысаны: ата-аналар жиналысы

Тартылатын мамандар: МСАК ұйымдарының медициналық мамандары, эпидемиологтар, әлеуметтік қызметкерлер немесе басқа да бейінді мамандар.

### **Шығармашылық конкурстар (суреттер конкурсы және т. б.)**

"Психикалық денсаулық және әл-ауқат - барлығы үшін ғаламдық басымдық!" тақырыбына ата-аналар мен оқушылардың, педагогтардың, тәрбиешілердің қатысуымен суреттер/плакаттар байқауын өткізу.

Іс-шара форматы: офлайн немесе онлайн, онлайн режим онлайн мессенджерлер (WhatsApp, Telegram немесе т. б.) және әлеуметтік желілер (Facebook, Instagram, В Контакте және т. б.) арқылы, ал офлайн-мектеп-интернаттарда, түзету мектептерінде жүзеге асырылады.

Мақсатты аудитория: жалпы білім беретін мектептердің, мектеп-интернаттардың, түзету мектептерінің оқушылары.

Өткізу нысаны: конкурс.

Іс-шараның мақсаты: психикалық денсаулық идеясын визуализациялау, балалар мен ата-аналардың денсаулығын нығайту мәселелерінде сауаттылығын арттыру.

Тартылатын мамандар: дәрігерлер, орта медицина қызметкерлері, педагогтар, МСАК мамандары

Байқауды өткізу алгоритмі: суреттер мен плакаттар онлайн мессенджерлер (WhatsApp, Telegram немесе т. б.) арқылы конкурсқа қатысушылар жіберіледі немесе бұлтты сақтау, әлеуметтік желілерге (Facebook, Instagram, Контактіде және т. б.) сілтеме ретінде ұсынылуы мүмкін. Офлайн конкурс өткізу кезінде оқушылардың жұмыстары ұсынылған көрмелер немесе балалар бұрыштары ұйымдастырылады. Жұмыстарды командалардағы балалар, жеке немесе балалар мен ересектер бірлесіп жасай алады. Жұмыстар мектепте ата-аналарды көруге болатын жерлерде, сондай-ақ мектеп сайттарының тиісті бөлімдерінде ілінеді. Арнайы құрылған қазылар алқасы жұмыстарды бағалайды және жеңімпаздарды анықтайды.

### **ДДУ-дағы тақырыптық сабақтар (ойындар, әңгімелер)**



Мектепке дейінгі балалар мекемелерінде "Жақсы әдеттер - зор болашақ" тақырыбында мамандар тобының қатысуымен интерактивті ойындар өткізу

Іс-шара форматы: офлайн

Өтетін орны: мектепке дейінгі балалар мекемелері.

Мақсатты аудитория: мектепке дейінгі балалар мекемелерінің тәрбиеленушілері

Өткізу түрі: интерактивті ойын, әңгіме.

Іс-шараның мақсаты: балалардың психикалық денсаулығын сақтау үшін салауатты өмір салтының маңыздылығы туралы түсініктерін қалыптастыру.

Тартылатын мамандар: тәрбиешілер, дәрігерлер, орта медицина қызметкерлері.

### **Сұрақ-жауап кештері (пікірталастар, пікірталастар)**

Денсаулық мектептерінде – қарттар мектептерінде және бейінді денсаулық мектептерінде МСАК ұйымдарында офлайн және онлайн форматтарда "Психикалық денсаулық және әл-ауқат - барлығы үшін ғаламдық басымдық" тақырыбында консультациялар, пікірталастар, кездесулер өткізу.

Онлайн дауларды ұйымдастырудың түйінді сәттері: іс-шараға қатысушыларды анықтау (психологтар, медицина мамандары, бейінді мамандар, ЖПД, әлеуметтік қызметкерлер, СӨС қалыптастыру қызметінің мамандары), іс-шара бағдарламасын жасау, өткізу уақыты мен орнын келісу, іс-шара соңында фотосуреттер ұйымның әлеуметтік желілерінде және сайттарында #Дүниежүзілікпсихикалықденсаулықкүні хэштегімен жеке парақшаларға жарияланады.

### **Конференциялар, вебинарлар**

Іс-шара форматы: офлайн немесе онлайн, онлайн режим бейнеконференцияға қатысушылардың тегін көрсете отырып, Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype және т. б. сияқты арнайы бейнеконференция алаңдарын пайдалана отырып жүзеге асырылады.

Мақсатты аудитория: жастар, еңбекке қабілетті ересек тұрғындар, медициналық қоғамдастық өкілдері, МСАК мамандары және басқа да мүдделі тұлғалар (ҮЕҰ, БАҚ).

Қатысушылар саны: 30-60 адам.

Өткізу нысаны: конференция.

Тақырыбы: "Психикалық денсаулық пен әл-ауқат - бұл барлық адамдар үшін ғаламдық басымдық".

Іс-шараның мақсаты: адамның психикалық денсаулығын нығайту және сақтау үшін мінез-құлық қауіп факторларының алдын алу мәселелерінде халықтың хабардарлығын арттыру.

Тартылатын мамандар: психологтар, дәрігерлер, орта медицина қызметкерлері, МСАК мамандары.

### **Дөңгелек үстелдер**

Іс-шара форматы: офлайн немесе онлайн, онлайн режим ZOOM, Cisco Webex Meetings, Skype және т. б. сияқты бейнеконференцияларға арналған арнайы алаңдарды пайдалана отырып, дөңгелек үстелге қатысушылардың фамилияларын көрсете отырып жүзеге асырылады.

Мақсатты аудитория: ЖАО басшылары, дәрігерлер, орта медицина қызметкерлері, МСАК мамандары. және басқа да мүдделі тұлғалар (ҮЕҰ, БАҚ).

Қатысушылар саны: 20-30 адам.

Өткізу нысаны: дөңгелек үстел.

Тақырыбы: ересек халықтың психикалық денсаулығын сақтау мен нығайтудың өзекті мәселелері. Алдын алудың заманауи мәселелері.

Іс-шараның мақсаты: қалалар мен өңірлердің ЖАО жетекші мамандарының қатысуымен Дүниежүзілік психикалық денсаулық күніне арналған дөңгелек үстел өткізу, ересек халықтың денсаулығын сақтау мен нығайтудың проблемалық мәселелерін талқылау, алдын алудың заманауи шараларын ұсыну.

### **Семинар-тренингтер**

Онлайн немесе офлайн семинар-тренингтер мен шеберлік сыныптарын ұйымдастыру және өткізу. Профилактикалық шаралар және денсаулықты нығайту туралы ақпарат алуға олардың келісімімен денсаулық мектептерінің қатысушыларына, МСАК ұйымдарының пациенттеріне онлайн мессенджерлер (WhatsApp, Telegram және т. б.) арқылы ақпараттық-білім беру материалдарын (жадынамалар, брошюралар, инфографиктер, парақшалар, буклеттер) жіберу.

Іс-шара форматы: офлайн немесе онлайн, онлайн режим бейнеконференцияға қатысушылардың тегін көрсете отырып, Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype және т. б. сияқты арнайы бейнеконференция алаңдарын пайдалана отырып жүзеге асырылады.



Мақсатты аудитория: психологтар, дәрігерлер, орта медицина қызметкерлері, МСАК мамандары. және басқа да мүдделі тұлғалар (ҮЕҰ, БАҚ).

Қатысушылар саны: 20-30 адам.

Өткізу нысаны: семинар-тренинг.

### **Спорттық іс-шаралар (бұқаралық спорттық іс-шаралар, спорт орталықтары мен клубтардағы ашық есік күндері)**

Жалпы білім беретін ұйымдардың, мектеп-интернаттардың оқушылары арасында, университет студенттеріне, колледж студенттеріне, техникалық және кәсіптік білім беретін оқу орындарының оқушыларына, медициналық мамандардың, волонтерлік қозғалыстардың өкілдері, салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері жөніндегі мамандар және жастар ұйымдарының қатысуымен оқу орындарының профессорлық - педагогикалық құрамы үшін "Психикалық денсаулық және әл-ауқат - барлығы үшін ғаламдық басымдық" ұранымен спорттық іс-шаралар, эстафеталар, флеш-мобтар, бұқаралық дене шынықтыру минуттарын өткізу .

Іс-шара форматы: спорттық іс-шаралар

Мақсатты аудитория: жалпы білім беретін мектептердің, мектеп-интернаттардың оқушылары, университеттердің студенттері, колледждердің, техникалық және кәсіптік білім беретін оқу орындарының оқушылары, оқу орындарының профессорлық-педагогикалық құрамы.

Өткізу нысаны: дене шынықтыру минуты, эстафета және т. б.

Іс-шараның мақсаты: психикалық бұзылулардың алдын алудың негізгі шарасы ретінде мотивацияны қалыптастыру және физикалық белсенділікті насихаттау.

Қатысушылар саны -15 және одан көп адам.

Тартылатын мамандар: орта медицина қызметкерлері, педагогтар.

Фотосуреттер мен бейне материалдарды әлеуметтік желілерде *#Дүниежүзілікпсихикалықденсаулықкүні* хэштегімен жариялау

### **Медиа іс-шара**

Мақсаты: халықтың психикалық денсаулығын нығайту және сақтау шаралары, өмірдің барлық кезеңдерінде мемлекеттік және орыс тілдерінде мінез-құлық қауіп факторлары мен әлеуметтік маңызы бар аурулардың алдын алу туралы білімі мен дағдыларын арттыру:

Іс-шараларды өткізу нысаны:

- Дүниежүзілік психикалық денсаулық күніне арналған іс-шараларды өткізу туралы облыстардың, Астана, Алматы, Шымкент қалаларының денсаулық сақтау басқармаларының, қалалық, облыстық, республикалық маңызы бар медициналық ұйымдардың интернет-ресурстарында баспасөз хабарламасын орналастыру;

- телеарналарда, радиостанцияларда өнер көрсету;

- мемлекеттік және орыс тілдеріндегі баспа басылымдарында жарияланымдар;

- ұйымның веб-сайтында, ақпараттық агенттіктерде жаңалықтар жариялау;

- медициналық мекемеге бекітілген МСАК ұйымдарында, білім беру мекемелерінде, шағын және орта бизнес кәсіпорындарында аудио-бейнероликтерді ротациялау;

- облыстық және қалалық деңгейдегі баспасөз конференцияларына қатысу;

- ауруларды ерте анықтау және алдын алу, салауатты өмір салты аспектілері (парақшалар, буклеттер, брошюралар) туралы ақпараттық-білім беру материалдарын тарату;

- МСАК мекемелерінде, мектептерде, жоғары оқу орындарында, адамдар көп жиналатын орындарда радиотрансляциялық торап бойынша сөз сөйлеу;

- бейнероликтерді LED-мониторларда, қоғамдық көліктерде, халық көп жиналатын орындарда, әуежайларда, авто/теміржол вокзалдарында, кинотеатрларда трансляциялау.

- сыртқы жарнаманы орналастыру (жарықдиодты дисплей, баннерлер, билбордтар, ақпараттық бағаналар, Roll-up бағаналар және т. б.), өңірлік телеарналарда, қоғамдық көлікте жүгіртпе жол, аялдама кешендерінде, ХҚКО-да, адамдар көп жиналатын орындарда ақпаратты орналастыру.

- профилактикалық бағыттағы ақпаратты жіберу (скринингтік тексерулерге және басқа да профилактикалық іс-шараларға шақыру): ұялы байланыс, әлеуметтік желілер арқылы SMS-хабарламалар, Коммуналдық қызметтерге ақы төлеу бойынша төлем түбіртектері, лифттерде, тұрғын үйлердің кіреберістерінде ақпаратты ілу.

**ҚДСҮО ШЖҚ РМК ақпарат беру мерзімі 2022 жылғы 21 қазанға дейін** баспа және электрондық форматта [m.nurlybekkyzy@hls.kz](mailto:m.nurlybekkyzy@hls.kz) электрондық поштаға жіберу керек:

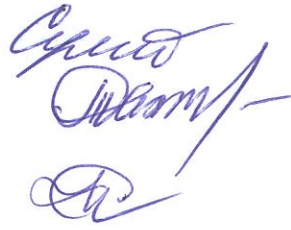
- Word форматында мемлекеттік және орыс тілдерінде мақсатты топтарды, әрбір мақсатты топ шеңберіндегі іс-шараларды, осы іс-шаралар өткізілген ұйымдарды және іс-шаралар мен қамтылған адамдардың санын көрсете отырып талдамалық ақпарат беру, егер есепте медиа-іс-шаралар (жарияланымдар, газеттердегі мақалалар, телеарналардағы баяндамалар) көрсетілсе, әрбір сипаттамаға медиа-материалға сілтемелердің URL сілтемесі тіркелуі тиіс;

- 1-қосымшаға сәйкес Excel форматындағы кесте;

- бірінші басшының қолы қойылған ілеспе хат жіберілу керек.



Әзірлеген

Handwritten signature in blue ink, consisting of three distinct cursive strokes.

Н. Сулейманова

Т.Слажнева

Келісілді

С. Назарова