

# КӨҢІЛ-КҮЙІҢДІ КӨТЕРІП, ҚУАНА БІЛ



УДК 159.3  
ББК 88.3  
К 42

КӨҢІЛ-КҮЙІНДІ КӨТЕРІП, ҚУАНА БІЛ- Астана, 2015. – 28 б.

ISBN 975-601-7523-20-6

«Көңіл-күйінді көтеріп, қуана біл» құралы жасөспірімдерге психикалық денсаулық туралы, өзіңнің психологиялық-эмоционалдық жай-күйінді жақсартуды қалай үйренуге және стрестік жағдайларға төзімділік танытуды дамытуға болатыны туралы ақпарат ұсынуды көздейді. Құрал психикалық денсаулықтың маңызы, өзіңе-өзің көмек көрсету туралы кеңестер, стресс пен дағдарыс, күйзеліс пен суицидтік ойлар, досыңа қалай көмек көрсету, қиын жағдайлар туындаған кездерде кеңес және көмек алу үшін кімге жүгіну қажет екені туралы ақпараттарды қамтитын алты тараудан тұрады. Құралдың соңында оқырманның қай жерден көмек алуға болатыны туралы ақпаратты жазып алуына болатын бос беттер бар.

УДК 159.3  
ББК 88.3

ҚР ДСӘДМ, ҚР БҒМ және ҚР ІІМ бірлескен бұйрығы аясында БҰҰ Балалар қоры Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігінің «Республикалық психиатрия, психотерапия және наркология ғылыми-тәжірибелік орталығымен» бірлесіп дайындаған.

Осы басылымда қолданылатын белгілер мен материалдың баяндалуы авторлардың Қазақстандағы, қандай да бір елдегі немесе аумақтағы балалардың, оның билік органдарының немесе оның шекараларының белгіленуінің құқықтық мәртебесіне қатысты қандай да бір пікірлерін білдірмейді. Басылымды қайталап басқан, дәйексөз алған немесе одан алынған ақпаратты өзгеше пайдаланған жағдайда басылымға сілтеме жасау міндетті.

Қазақстандағы БҰҰ Балалар қоры (ЮНИСЕФ) Өкілдігі  
Астана, 010000, Бейбітшілік данғылы, 10а, 1-блок  
[www.unicef.kz](http://www.unicef.kz)

ISBN 975-601-7523-20-6

© Қазақстан Республикасындағы БҰҰ Балалар қоры (ЮНИСЕФ), Астана, 2015 ж.

## МАЗМҰНЫ

1. Психикалық денсаулық туралы ақпарат алу
2. Өз-өзіңе көмектесу бойынша кеңестер
3. Стресс және дағдарыс
4. Депрессия және суицид туралы ойлар
5. Досың қиындыққа тап болса, қалай көмектесуге болады
6. Кімнен кеңес және көмек сұрауға болады

## 1-БӨЛІМ: Психикалық денсаулық туралы ақпарат алу

### Психикалық денсаулық дегеніміз не?

Психикалық денсаулық сенің күнделікті өмірде қалай ойланатыныңды, нені сезетініңді және қалай әрекет ететініңді білдіреді.

Психикалық денсаулық сенің сезімдеріңе, өміріңе және өміріңдегі басқа адамдарға әсерін тигізеді. Ол сенің стрессті қалай жеңетініңді, қалай шешім қабылдайтыныңды және басқалармен қалай қарым-қатынас құратыныңды айқындайды.

Психикалық денсаулық та, физикалық денсаулық сынды маңызды болып табылады. Осы кітапшадан сен психикалық денсаулыққа қатысты мәлімет таба аласың. Кітапша саған бастан кешіретін сезімдеріңді ұғынуға және хал-жағдайыңды жақсы жағына қарай өзгертуге көмектеседі.

### Өмір біздің сезімдеріміз үшін біресе әуелетіп көкке самғататын, біресе ызғыта төмен құлдилататын әткеншек тәрізді.

Өмір әртүрлі болып келеді, ол біздің сезімдерімізді әткеншек сияқты шыр айналдырады: кейде сен әсерлі, әрі қуанышты оқиғаларды басыңнан өткеріп, көкке құстай ұшып бара жатқан сияқты боласың, ал кейде алаңдаушылық пен шарасыздықты сезінгенде төмен қарай құлдырайсың. Кейде бір сезімге тоқтау қиынға соғады, сонда олар тез арада мұңаюдан немесе депрессиядан (жабырқаудан) күйгелектенуге, ал реніштен немесе ашушаңдықтан бірден ызаға айналады.

Өз сезімдеріңе және ойларыңа назар аудара білу оңай емес, ол уақыт пен күш жұмсауды қажет етеді: кейде өз сезімдеріңді түсіну немесе оларды қабылдау қиынға соғады.

Әр адамның өмірінде неше түрлі қиындықтар болып тұрады – қандай да бір қиындық туа қалса, көмек сұрап баруға болатын орындар соңғы бетте көрсетілген.

### Сен жалғыз емессің

Тіпті бар қиындық бір сенің басыңа жиналғандай сезінсең де, сенің қасында отырған адамның да өз басына жетерлік қиындықтары бар екеніне күмәнің болмасын. Тек мұндай сезімді басыңнан кешіру қалыпты жағдай екенін есіңде сақта.

Кез-келген адамның басына түрлі қиындықтар түсіп, стресске немесе депрессияға ұшырауы мүмкін, кейбіреулер тіпті өлім туралы да ойлауы мүмкін. Бүкіл әлемде басынан қиындық өтпейтін адам жоқ. Қайта қиындықтар мен күрделі міндеттер біздің өмірімізді байыта түседі.

Бірақ, болып жатқан оқиғалар кейде тым ауыр тиіп, бойыңды алаңдаушылық немесе өзге де жағымсыз сезімдер билеп алуы мүмкін. Өзіңді жайсыз сезініп, дамыл таппай, мазасызданасың. Өмірдегі қиын жағдайлар біздің мінез-құлқымызға әсер етеді.

Адамдар қиындыққа тап болғанда түрліше әрекет етуі мүмкін – біреулер мұңаяды, біреулер ашуланады, біреулер тәбетін жоғалтады, енді біреулері, керісінше, тойғанын білмей, артық тамақ ішеді, ұйқысыздыққа шалдығады немесе тым көп ұйықтайды, кейбірі денсаулығын күтуден қалады немесе ашушаң бола бастайды, енді біреулері ішімдік пен есірткіге әуестене бастайды. Осындай әрбір әрекеттен кейін біз өмірімізге өз қолымызбен балта шабамыз.

### Саған біреумен сыр бөліскен көмектеседі

Өз сезімдерің мен өзіңді алаңдататын мәселелер туралы басқа адамдармен сөйлес. Сезіміңді үнемі іште ұстасаң, қиындық тек өрши түседі. Сен көмек сұрай алатын адамдар көп: досың, ата-анаң, мектептегі психолог немесе мұғалім және басқалары.

Ішімдік ішу, ашу шақыру, басқаларды кемсіту не қорлау, денсаулығына немқұрайды қарау қайғырудың, стресстің, депрессияның немесе психикалық денсаулықтағы басқа да ақаулардың белгілері болуы мүмкін.

Бұл мәселелерді ақыл-кеңес беру немесе басқа да көмек түрлерін көрсету арқылы шешуге болады.

Осы кітапша саған жағдайың нашарлағанда, стресс, дағдырыс немесе депрессия орны алғанда өз-өзіңе көмектесе алуың үшін берілген. Кітапша, сонымен қатар, саған достарың немесе айналаңдағы адамдар көмекке мұқтаж болғанын байқап, түсінуіңе көмектеседі.

## 2-БӨЛІМ: ӨЗ-ӨЗІҢЕ КӨМЕКТЕСУ БОЙЫНША КЕҢЕСТЕР

### Өз сезімдерімді қалай түсіне аламын?

Өзің тап болған қиындықтардан қашудың немесе оларды елемеудің орнына ой талқысына сал.

Ешкім сені өзің туралы жаман ойлауға мәжбүрлей алмайтынын есіңнен шығарма.

Сезім дұрыс немесе бұрыс болып бөлінбейді; кез-келген сезімді байыпты қабылдау маңызды.

Ойларың мен сезімдеріңді сөзбен жеткізуге тырыс.

Кейде «жоқ» деп айта білу және өз-өзіңді қорғай білу өз-өзіңе деген сенімді және құрметіңді арттыруға көмектесе алады.

### Ашуланған дұрыс па?

Иә, ашулану – қалыпты жағдай. Ашуланып тұрғаныңды теріске шығарма. Қайғыны немесе ашу-ызаны іште сақтау – зиянды, әрі қауіпті. Неге ашуланып тұрғаның туралы басқа біреумен бөлісу сабаңа түсуге көмектеседі.

Кейде ашуыңды сөз, айғай, жылау немесе үстелді жұдырықпен қойып қалу арқылы жеткізгенде бойың жеңілдегенін сезуге болады және тезірек сабырға келесің. Ашу-ызаны орнымен, өзіңе де, өзгеге де зиян келтірмей шығару маңызды.

### Мен хал-жағдайымды қалай жақсарт аламын?

- Өзіңе мейірімді бол, көңіл бөл
- Уақытыңды өзіңе ұнайтын адамдармен бірге өткіз
- Қиындықтарды сол қалпыңда қабылдап, оларды шешу жолдарын табуға тырыс
- Жалпы өмірде қолыңнан келетін істерге ден қойып, сол істермен көбірек айналыс
- Қолыңнан жақсы келетін және өзіңді қуантатын істермен көбірек айналыс
- Тынығу, күлкі мен қызықты істер – бойыңды босаңсытудың және өзіңді жайлы сезінудің жақсы тәсілі
- Күн сайын сүйікті істеріңмен айналысуға міндетті түрде уақыт тап. Мысалы, өзіңе ұнайтын музыка тыңда, кітап оқы, спортпен айналыс, ойын ойна, фильм көр немесе жай ғана тынығып, демал.
- Кейбір жайттар сенің ырқыңа көнбейді, әрі «өмір» үнемі сені алақанына салып, аялап өтеді дегенге сенім артпаған жөн. Солай болса да, біз өз-өзімізге лайықты құрмет көрсетуді әдетке айналдыра аламыз!

Көңіл-күйің болмаған немесе мұңайған кезде достарыңмен, отбасыңмен, мұғаліммен, психологпен немесе өзің сенетін басқа біреумен сөйлес.

## Достарыммен бірге сауық-сайран құру өзімді жақсы сезінуге көмектесе ме?

Иә, достармен бірге уақыт өткізген қашан да жақсы, бірақ сен өзің де уақыт бөлуің керек. Достарыңа «жоқ» деп айтудан жасқанба, әрі достарыңмен бас қосу үшін өз қызығушылықтарыңа және қажеттіліктеріңе сай, өз уақытыңды бөле алатын істерді таңда.

Сені ішімдік ішуге немесе есірткі қолдануға итермелейтін қатарластарыңның тарапынан жасалған қысымға қарсылық таныту оңай емес, бірақ бұл өзіңді қорғау үшін қажет. Нәтижесінде, бұл өзіңе деген құрметті кемітпей, керісінше арттырады.

## Мен өзіме қалай дос таба аламын?

Жақсы достар табу және оларды сақтап қалу қиын. Егер саған дос табу қиын болса, айналаңда саған ұқсас бір адамның бар болуы мүмкін екенін ұмытпа. Қызығушылықтарыңа қарай үйірмеге қатысу, би дәрістеріне жазылу, спорттық командаға мүше болу, не болмаса қандай да бір өзге топтық жұмыспен айналысу туралы ойланып көр. Сол жерлерден өзіңе дос табуың әбден мүмкін.

Сонымен қатар, өзіңмен араласатын топқа өзің сияқты дос іздеп жүрген, жалғызсырап жүрген, өзгелер өз тобына қабылдамаған, кемсітіп немесе мазақ қылатын балаларды қабылдау туралы да ойлан.

## Егер біреу қорлық көріп жатса немесе өзі басқаларға қорлық көрсетіп жатса, не істеуім керек?

Ешкімнің өзге біреуді қорлауға, кемсітуге құқығы жоқ.

Бұзақылар мен сотқарлардың әрекетіне мән бермеу оларды тоқтата алмайды және мінез-құлқын өзгерте алмайды; өзіңді емес, өзге біреуді мазақтап жатса да, араша түс.

Мектеп/колледж әкімшілігінің араласуына түрткі бола алатын ересек адамға айт. Бұзақылар алдында кейде ересек адамдардың өзі де жүрексінетіндіктен, бір емес, бірнеше ересектен көмек сұрауға тура келуі мүмкін.

Қорлық көрген адам көмекке мұқтаж. Егер бұзақылар сені мазақтаса, қорласа, кемсітсе, онда бұл туралы біреуге айт және шара қолданылуын талап ет.

Басқаларға қорлық көрсетуге құштар адамдардың басында да қиындықтар бар екенін және олар да біреудің өздерін тыңдағанына және көмектескеніне зәру екенін есіңнен шығарма.

## **Егер ата-анам жиі ұрыс шығаратын болса, не істеуім керек?**

Ата-ана арасында шыққан ұрыс-керістен туған қиын жағдайды еңсеру үшін тәжірибе мен дағды қажет.

Олар тіпті сен үшін ұрсысып жатса да, біліп қой, ұрыс-керістің нағыз себебі сен емессің. Өзің сенім артатын адаммен жағдайды талқыла, не істеуге болатынын сұра, ақылын айтсын.

Ата-ана арасындағы ұрыс-керіс туралы кейде отбасындағы тіпті ең жақын адаммен де ой бөлісу қиынға соғады. Ұрыс-керіске қатыспаған және өзің сенетін адамнан (әжеңнен, атаңнан, мектептегі психологтан, мұғалімнен, көршіден немесе өзге адамнан) көмек сұра. Бұл адам жай ғана сені тыңдап-ақ немесе қажет болған жағдайда ата-анаңмен сөйлесіп-ақ, саған көмектесе алады.

Кейде жағдайға араласып, оған ықпал ету мүмкін болмайтын кездер болады, бірақ өзіңнің адам және тұлға ретіндегі маңызың мен құндылығың туралы ұмытпа. Ата-анаң бір-біріне айғайлап, жиі ұрсысса, сен бәрінен бұрын өзің және өз қажеттіліктерің туралы ойлауың қажет. Үй тапсырмасын орындау үшін өзіңе қауіпсіз, әрі тыныш орын тауып ал, спортпен айналыс, театр үйірмесіне немесе қызығушылықтарыңа қарай өзге үйірмеге жазыл.

Егер сен ата-анаңмен, отбасыңның басқа мүшелерімен, достарыңмен ұрысып қалсаң, мәселені тезірек шешуге тырыс, ұзаққа созылып кетуіне жол берме: ұрысып қалған адаммен сөйлес.

## **Егер оқуымда қиындықтар туындаса, не істеуім керек?**

Кейде оқуға зейін қою қиынға соғады. Көп адамдардың оқудан жалығып кететін кездері болады. Мәселені шешуді кейінге қалдырма. Неғұрлым тезірек әрекет жасасаң, соғұрлым жақсы нәтижеге қол жеткізуге мүмкіндігің бар.

Егер оқудағы үлгеріміңе қатысты қиындықтар туындаса, сыныптасыңнан, мұғалімнен, отбасыңнан немесе досыңнан көмек сұра.

Оқу үлгеріміне қатысты қиындықтарға тап болатын адамдар аз емес, бұрын сенікіне ұқсас қиындықтары болған достарыңнан немесе сыныптастарыңнан көмек сұра.

Көмек сұрау саған жақсы жәрдем және сенің ең дұрыс әрекетің болатынын ұмытпа.

## **Егер үнемі шаршап жүретін болсам, не істеуім керек?**

Таңертең ұйқыдан тынығып тұру үшін белгілі бір уақытта жатуды және жеткілікті уақыт бойы ұйықтауды әдетке айналдыр (саған өзің қалаған уақыттан да ертерек жатуға тура келуі мүмкін).

Адамдардың ұйқыға мұқтаждығы және ұйықтау ұзақтығы әртүрлі болады (әдетте, тәулігіне шамамен 8 сағат).

Егер күнде толық 8 сағат ұйықтау мүмкін болмаса, онда басқа күндері міндетті түрде ұзағырақ ұйықтауға, мысалы, демалыс күндері ұйқыңды әбден қандыруға тырыс.

Күш жинаудың және көңіл-күйді жақсартудың жақсы әдісі - күндіз аздап ұйықтап алу.

Кофе, қант немесе өзге «сергіткіштер» тек аз уақытқа ғана күш береді.

Күш-қуатты үнемі дене жаттығуларын жасау, жақсы тамақтану және дұрыс ұйықтау арқылы сақтап отыру әлдеқайда тиімдірек.

## **Дұрыс тамақтану қаншалықты маңызды?**

Ми жақсы жұмыс істеуі үшін дұрыс тамақтану керек.

Күніне, кем дегенде, бір рет ыстық тамақ ішу секілді тамақтанумен байланысты жақсы әдеттер саған қуат береді, бойыңның және ойыңның өсуіне септігін тигізеді.

Арықтауға немесе бодибилдингке (бұлшық еттерді өсіріп, шынықтыруға) бағытталған диета ұстаудан аулақ бол. Егер сыртқы келбетіңді жақсарту үшін диета ұстағың келсе, өзіңді тамақтан шектегің келсе немесе тамаққа арналған қоспаларды қолданғың келсе, алдымен осы туралы жақсы білетін маманмен ақылдас.

Осы кітапшаның соңғы бөлімінде (6 бөлімде) көрсетілген маманның телефон нөміріне хабарласуыңа болады, мектептегі медбикеден немесе дәрігерден кеңес алуыңа болады.

## **Өзімді жақсы сезіну үшін күнделікті не істей аламын?**

Бұл істе саған физикалық белсенділік пен күн сәулесі жәрдемші бола алады. Күн сәулесі көңіл-күйді көтереді. Күні бойына дене жаттығуларын жасауға, көбірек жаяу қыдыруға немесе серпіліп, бой жазуға тырыс. Бірақ, өзіңе шамадан тыс күш түсіруге болмайтынын естен шығарма, барлығын орнымен жаса. Үй тапсырмасын орындаған кезде жұмыс орнының барынша жарық болуын міндетті түрде қадағала. Компьютердің алдында үзіліссіз 45 минуттан артық отырма. Мезгіл-мезгіл орныңнан тұрып, бойыңды жазып, қарапайым дене жаттығуларын жаса.

Сабақ оқу және үй тапсырмасын жасау үшін өзіңе қолайлы орын жасап алуға тырыс, оны өзіңе ұнайтын заттармен (мысалы, суреттермен және т.б.) әсемде. Ыңғайлы орындық пен үстел омыртқа саулығы үшін өте маңызды, ал егер арқаңың ыңғайлы болса, онда жалпы хал-жағдайың да, көңіл-күйің де жақсы болады.

## **Ішімдік, темекі, есірткі туралы не айтуға болады?**

Адамдар ішімдік пен есірткіні түрлі себептермен қолданады, әрі олар әркімге әрқалай әсер етеді. Ішімдік пен есірткінің аз ғана мөлшерінің өзі сенің мінез-құлқыңа әсер етуі мүмкін және өзің қаламаған теріс қылық жасауға итермелеуі мүмкін.

Темекі тартудан, ішімдік пен есірткі пайдаланудан аулақ болу үшін бар күшіңді сал - олар физикалық және психикалық денсаулыққа кері әсерін тигізеді.

Кей адамдарға ішімдік ішу мен есірткі қолдану, сондай-ақ, темекі тарту келеңсіздіктерді ұмытудың ең зиянсыз тәсілі болып көрінеді. Алайда, бұл - көбінесе адамды одан да күрделі қиындықтарға жетелейтін жол.

Темекі тартуға адам бойы тез үйренеді, сондықтан, бұл істі тіпті бастамаған дұрыс. Есіңде болсын, темекі тарту денсаулығыңа зиян, темекінің иісі адамның деміне және киіміне сіңіп қалады, темекі тартпайтын адамдар сенен жиренуі мүмкін.

Біреудің сені ішімдік ішуге немесе есірткі қолдануға көндіруіне жол берме.

## Өзімді жайсыз сезінгенде миымда не болып жатады?

Сенің көңіл-күйің мен мінез-құлқыңды миың басқарады. Ал миың ішімдік пен есірткіні, стресс пен депрессияды қоса алғанда, өзге алуан түрлі жағдайлардың әсеріне ұшырайды. Осы кітапшада келтірілген кеңестерді ұстана отырып, сен денеңдегі стресс гормондарына және миыңның жұмысына ықпал ете аласың. Бірақ, кейде бұл жеткіліксіз болып, білікті маманның көмегі қажет болуы мүмкін.

Осы кітапшаның 6-шы бөлімінің соңғы бетінде осындай мамандардың телефон нөмірін, электронды поштасын және олармен байланысуға мүмкіндік беретін өзге де мәліметтерді жазып қоюға болады.

Көңіл-күйіңді және хал-жағдайыңды жақсартуға көмектесетіндер - ұйқы, орынды дене жаттығулары, дұрыс тамақтану, өз сезімдерің туралы басқа адамдармен әңгімелесу.

## 3-БӨЛІМ: СТРЕСС ЖӘНЕ ДАҒДАРЫС

### Бойыңды стресс билей ме?

Мазасыздық пен алаңдаушылық туғызатынның барлығы стресс көзі болып табылады. Стресс пен дағдарыс кез-келген адамға әсер етуі мүмкін.

Төменде стресс туғызатын жағдайлардың бірнеше мысалдары келтірілген:

Ата-ананың ажырасуы немесе олардың жұмыстарынан айырылуы, отбасы мүшесінің қайтыс болуы, уайым-қайғы, жігітімен (қызымен) қарым-қатынастың үзілуі, басқа мектепке ауысу, басқа қалаға немесе елге көшу, сыныптастарыңның (сені ақымақ немесе әпенде санайтын) келемеждеуі, мұқатуы, кемсітуі, мектеп тапсырмаларынан бас ала алмаушылық, мұғалімдердің түсінбеушілік танытуы.

### Стресс әрқашан жағымсыз бола ма?

Стресстің екі негізгі түрі бар:

**+ Жағымды стресс**  
Өзің ләззат алатын немесе қуана және асыға күтетін оқиғаның өзі де стресс көзіне айналуы мүмкін. Мысалы, жаңа достармен танысу, емтихан, жігітпен (қызбен) алғашқы кездесу, байқауға қатысу, сауық кешіне бару...

**- Жағымсыз стресс**  
Сен жағымсыз немесе қауіпті деп қабылдайтын жағдайлардан туындайды. Мысалы, жіберіп алған мүмкіндіктер туралы уайымдау, өзіңнің сыртқы келбетің мен киіміңе, өзгелердің кекетіп-мұқатуына шамадан тыс алаңдау.

Стресстен толық қашып құтылуға болмайды, оның пайдасы да шамалы.

Белгілі бір стресс мөлшері адам ағзасына қажет, ол саған өз-өзіңді дайындауға көмектеседі және әрдайым қамшылап



отырады. Алайда, аса күшті немесе ұзаққа созылған стресс денсаулыққа зиян келтіреді.

Кей адамдар басқаларға қарағанда ауыр стрессті оңай жеңіп шыға алады. Стресс көңіліңді түсіріп, жаныңды жабырқататынын сезсең, білікті маманның кеңесіне жүгін (6 бөлімді қара).

## Стресс неден туындайды?

Стресс туғызатын алуан түрлі жағдайлар бар, мысалы:



Сен үшін қандай жағдайлар стресс тудыратынын анықтап, олардан мүмкіндігінше аулақ болуға тырыс. Тым болмаса сондай жағдайларға қарсы тұруға неғұрлым тиімді тәсіл тапқанша аулақ бол.

## Денең стресске қалай жауап қайтарады?

Денеңнің стресске қайтаратын жауаптары алуан түрлі болады. Олардың физикалық белгілеріне келесілер жатады:

### Ең жиі кездесетін белгілер:

- Бастың ауыруы
- Іштің ауыруы
- Иық пен арқаның ауыруы
- Жүректің қатты соғуы
- Кіші дәретке жиі баруды қажетсіну
- Тәбеттің жоғалуы немесе артық тамақ ішу
- Ұйқының бұзылуы

### Мүмкін болатын басқа белгілер:

- Бұлшық еттің ширығуы
- Ұйықтап жатқанда тіс қайрау
- Алақанның терлеуі
- Терінің қызаруы немесе онда қызыл дақтардың пайда болуы

Сондай-ақ, стресс қамығу және мазасыздану сезімдерін туғызуы мүмкін, соның салдарынан адам ұйықтай алмайды, немесе түні бойы жиі оянады, немесе қорқынышты түстер көреді.

Адамның қандай сезімді басынан кешіріп жатқанын кейде оның мінез-құлқынан немесе сөздерінен байқауға болады. Кейбір адамдар сезімдерін қиналмай жеткізе алады. Ал енді біреулері тұйық, ұстамды немесе ұялшақ болып келеді. Бұған қоса барлығымыз түрлі сезімдерімізді білдіре алатын ым-ишарат, бет және дене қимылын қолданамыз.

## Дағдарыс дегеніміз не?

Дағдарыс – кенеттен, әдетте, мүлдем күтпеген жерден тұйыққа тірейтін жағдайлар мен оқиғаларға жауап қайтару.

Дағдарыстың көпшілігі өткінші болады, бірақ олардың салдары бірталай уақытқа созылуы мүмкін. Дағдарыс тікелей өзіңе қатысты болуы мүмкін немесе өзгелер арқылы саған қатысы болуы мүмкін, бірақ аталған екі жағдайда да ол саған әсерін тигізе алады.

Дағдарыс қауіп-қатер де тудыра алады, сондай-ақ, өзгерістердің орын алуына мүмкіндіктер де тудыра алады. Дағдарыс үнемі стресске әкеп соғады, ал кейде тіпті жаныңды ауыртады. Дағдарыс барлық адамдардың басынан өтеді. Жеке бастың дағдарысы келесі жағдайлармен байланысты болуы мүмкін:



Алғаш рет дағдарысты басыңнан кешірген кезде бойыңды үрей билеп, сасқалақтау сезімі пайда болуы мүмкін, барлық сезімдеріңнен кенеттен айырылып, жан-дүниенің қаңырап бос қалғандай сезінуің мүмкін немесе тұла бойың мұздап сала беруі мүмкін.

Жақсы дайындалған болсаң да, бақылау немесе емтихан кезінде сұрақтарға жауап беру немесе ойыңды жинақтау саған қиындық болуы мүмкін.

Жергілікті, ұлттық және халықаралық дағдарыстар (мысалы, зілзала немесе өзге сұрапыл табиғат апаттары, соғыс, лаңкестік, т.б.) оларға тап болған адамдардың жеке басының дағдарысына айналады, сонымен бірге, орын алған оқиғаға қатысы жоқ басқа адамдарды да күйзелтуі мүмкін.

Мұндай стрессті еңсерудің тиімді тәсілі - жағдайды бірлесіп талқылау, қажет болған жағдайда, не істеуге болатыны туралы бірлесіп шешім қабылдау, мысалы, зардап шеккендерге көмек көрсету үшін киім немесе ақша жинау.

## Мен стрессті немесе дағдарысты қалай жеңе аламын?

Өз сезімдеріңді басып тастама және ішіңде сақтама, керісінше, олар туралы басқа адамдармен сөйлес. Бұл сөзсіз көмектеседі, мәселелер саған бұрынғыдай қиын және шешілмейтін болып көрінбейді. Достарың мен отбасыңның тарапынан көрсетілетін қолдау барынша маңызды. Басқа адамдар кейде мәселені мүлдем бөлек қырынан көрсетіп, оның шешімін табуға көмектеседі.

Дағдарысты үнемі дерлік жеңуге болады, әрі ол міндетті түрде бітеді. Дағдарыс көп жағдайда жеке тұлға ретінде өсуге және өмірлік тәжірибе жинауға көмектеседі, сонымен қатар, басқа адамдардың басына түскен қиындықтарға түсіністікпен қарауға үйретеді. Есіңде болсын, дағдарыс ешбір адамды айналып өтпейді, ал сенің жинаған тәжірибең өзіңе және айналаңдағы адамдарға көмектесе алуы мүмкін.

Достар мен отбасы мүшелерінің тарапынан көрсетілетін қолдаудың көмегі зор. Оларға өз сезімдерің туралы айтып бер. Кейде маманның көмегі қажет болады. Соңғы беттегі байланыс мәліметтерін пайдалан.

## 4-БӨЛІМ: ДЕПРЕССИЯ ЖӘНЕ СУИЦИД ТУРАЛЫ ОЙЛАР

### Депрессияда жүргеніңді қалай анықтауға болады?

Әдетте, депрессия кезінде төменде көрсетілген белгілердің бірнешеуі байқалады:



Әдеттегі мұңаю, көңіл-күйдің болмауы немесе аздап жабырқау жағымды оқиғалардың әсерімен тез өтіп кетеді.

Ал, депрессия - кем дегенде екі аптаға созылатын, терең уайымға тоғытатын күй.

### Өзіңді ешкімге қажетсіз немесе үмітің үзілгендей сезінесің бе?

Сен өзіңді ешкімге керексіз, жалғыз қалғандай, саған ешкімнің көмектесе алмайтындай сезінуің мүмкін. Болашаққа артқан үміттеріңнен күдер үзіп, енді өміріңде ешқашан бақытты сәттер болмайтындай көрінуі мүмкін. Кейде жабырқап жүрген адамдар енді «еш нәрсенің мәні қалмады» деп есептейді. Олар өздерін басқаларға қарағанда ұсқынсыз, ақымақ және қабілетсіз санайды.

Стресстен, депрессиядан немесе дағдарыстан құтылу үшін адамдар кейде ішімдік пен есірткіге үйір бола бастайды. Бұл аз ғана уақытқа жеңілдік сезімін сыйлауы мүмкін, бірақ, түптеп келгенде, ол стресс пен депрессия сезімін одан сайын тереңдете түседі.

Егер сен өлім немесе өз-өзіңе қол жұмсау туралы жиі ойлайтын болсаң, бұл сенің ауыр депрессия сезімінде жүргеніңді білдіруі мүмкін, сондықтан, саған тезірек көмек сұраған жөн.

Кітапшаның соңғы бетінен саған көмектесе алатын адамдармен байланысу мәліметтерін тауып ал.

Депрессиядан құтылғанда депрессия белгілері, жағымсыз ойлар мен шарасыздық сезімі толығымен жойылады. Бөгелме. Бірден көмек сұра.

Депрессия – сусамыр (диабет) немесе жүрек ауруы сияқты сырқаттың бір түрі, оны емдеу қажет. Соңғы беттен кімнен көмек сұрауға болатынын тауып ал.

### Депрессия қаншалықты жиі кездеседі?

Көптеген жасөспірімдер депрессиядан және психикалық денсаулықтағы басқа да ақаулардан азап шегеді.

Психикалық денсаулықтағы ақаулар өте жиі кездеседі, кейде шұғыл жәрдем көрсетуді қажет етеді, бірақ қандай жағдайда болмасын, бұл сырқат емделеді.

Психикалық денсаулықтағы ақауларды ерте анықтау және уақытылы көмек көрсету кішкентай ақауды үлкен ақауға айналмай тұрып шешуге мүмкіндік береді.

Эмоционалдық және психикалық ақаулар тудыратын сырқаттарды емдемесе, олар адамның бүкіл өмірін ойрандайды, отбасының шырқын бұзады, армандарын күйретеді.

Егер адам қатты жабырқап жүрсе, оған ем қажет, емдік шараларға әңгімелесу (психикалық ем немесе когнитивтік (танымдық) ем) немесе дәрі-дәрмек арқылы емдеу кіруі тиіс.

Сен әрқашан көмек ала аласың. Соңғы бетте саған көмек бере алатын адамдармен байланысу мәліметтері көрсетілген.

Өмірдегі дағдарыс, стресс, депрессия және/немесе өзіне қол салу туралы ойлар кез-келген адамның басына келуі мүмкін. Сен әрқашан көмек ала аласың. Осы кітапшаның соңғы бетін қарап, қайдан кеңес және көмек алуға болатынын біліп ал.

## 5-БӨЛІМ: ДОСЫҢ ҚИЫНДЫҚҚА ТАП БОЛСА, ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУГЕ БОЛАДЫ?

Досың өзі тап болған қиындықтары туралы ешкімге айтпауды сұрағандықтан ғана сен үндемейтін болсаң немесе ересек адамдардан көмек сұрамайтын болсаң, сен досыңа көмектеспейсің. Неғұрлым ертерек көмек сұраған абзал.

### Досыңның көмекке мұқтаж екенін қалай білуге болады?

Жаны жабырқап жүрген досың:

- ➔ Жалғыз жүргенді артық көруі мүмкін
- ➔ Көңіл-күйі күрт өзгеріп отыруы мүмкін
- ➔ Әдеттен тыс қуанышты, немесе көңілсіз, немесе тым ашуланшақ болуы мүмкін
- ➔ Тамақтану әдеттерінде айқын өзгерістер байқалуы мүмкін
- ➔ Достарымен қарым-қатынаста қиындықтары тууы мүмкін: жаңа дос таба алмауы мүмкін немесе бұрынғы достарымен қарым-қатынасын сақтай алмауы мүмкін
- ➔ Оқудағы үлгерімінің нашарлауы анық байқалуы мүмкін
- ➔ Басына түскен қиындықтарын шеше алмауы мүмкін және күнделікті істерін атқара алмауы мүмкін
- ➔ Қайта-қайта өзге адамдардың құқықтарына қол сұғуы мүмкін
- ➔ Белгіленген ережелерге қарсы шығуы мүмкін, қойылған талаптарды орындамауы және/немесе сабақтан жиі қашып кетуі мүмкін
- ➔ Ұрлық немесе бұзақылық жасауы мүмкін
- ➔ Жиі ашу шақыруы немесе ызақор болы кетуі мүмкін
- ➔ Өзіне зиян келтіруі мүмкін немесе зиян келтіретін мінез-құлыққа бейім болуы мүмкін

- ➔ Ішімдік ішуі және/немесе есірткі қолдануы мүмкін
- ➔ Өзін-өзі тым жоғары бағалауы мүмкін және/немесе шамадан тыс белсенді болуы мүмкін
- ➔ Адамды мезі ететін, қайталана беретін мінез-құлық немесе қылық көрсетуі мүмкін, мысалы, қолын қайта-қайта жуа беруі, әлденені қайта-қайта тексергіштей беруі мүмкін

Жаны жабырқап тұрған досың келесілерді айтуы мүмкін:



## Не істеу керек?

Досың басынан стресс немесе дағдарыс кешіріп жүрсе немесе оның бойынан депрессия белгілері байқалса, оны мұқият тыңдаған маңызды.

Көбінесе адам бойындағы өзгерістерді бірінші болып достары байқайды. Тыңда, бақыла, бірақ тым көп сөйлеме: абай бол және кеңес беруге асықпа. Басқа бір досыңнан немесе ересек адамнан қолдау сұра.

Ұмытпа, әрдайым маман көмегіне жүгінуге болады, бірақ осындай көмекке жүгінуге досыңды көндіруге тырысу қиын болуы мүмкін.

Соңғы бетте ақыл-кеңес алу үшін қайда және кімге бару керек екені туралы және қайдан көмек алуға болатынын айтып бере алатын адамдар туралы мәлімет көрсетілген.

## 6-БӨЛІМ: КІМНЕН КЕҢЕС ЖӘНЕ КӨМЕК СҰРАУҒА БОЛАДЫ

Өзің, досың, ағаң не інің, әпкең не қарындасың, не сіңілің немесе отбасыңның басқа мүшесі үшін көмек сұрау – өте маңызды іс.

Сенің психикалық денсаулығың физикалық денсаулығың сияқты өте маңызды.

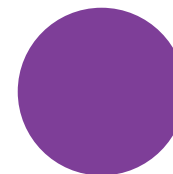
Психикалық денсаулықтағы ақаулар өте жиі кездеседі.

Аталмыш ақаулар ойдан шығарылған емес, олар жан ауыртарлық, әрі кейде тым күрделі болады. Психикалық денсаулықтағы ақауларды анықтауға және олардан құлантаза айықтыруға болады. Көмек әрқашан қолжетімді. Сен өзіңе, досыңа немесе отбасыңның мүшесіне көмектесе алатын адамдардың көмегіне жүгіне аласың.

Егер сен кеңес немесе көмек алуда қандай да бір қиындыққа тап болсаң, егер тиісті маманмен тікелей байланысқа шыға алмасаң, ұялсаң немесе сенімсіз болсаң, соңғы бетте көрсетілген электронды поштаға хат жолдай аласың немесе сонда көрсетілген телефон нөміріне қоңырау шала аласың. Мамандар саған не істеу керек және кімге бару екенін айтып береді.

Дәрігердің, психологтың, кеңес берушінің немесе әлеуметтік қызметкердің қабылдауына жазылу үшін соңғы бетте көрсетілген медициналық мекемеге немесе психологиялық көмек көрсету қызметтеріне қоңырау шал. Ондағы мамандар сенімен туындаған қиындықтар туралы әңгімелесіп, одан шығатын ең жақсы жолды табуға көмектеседі.

Сен, сонымен қатар, досың қиындыққа тап болып, сен оған көмектескің келсе, көрсетілген телефон нөміріне немесе электронды поштаға қоңырау шала аласың немесе хат жолдай аласың.



Егер қандай да бір себеппен осы кітапшада көрсетілген байланыс мәліметтері арқылы көмек ала алмасаң, басқа адамдардан көмек сұра. Ең бастысы – берілме!

**Осы бетке медициналық қызметтермен байланысу мәліметтерін жазып қой:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Осы бетке қажетті маманмен хабарласып, көмек алуға жәрдемдесетін адамдармен байланысу мәліметтерін жазып қой:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Осы бетке денсаулығыңды нығайтуға көмектесетін әртүрлі жергілікті үйірмелермен, секциялармен және ұйымдармен байланысу мәліметтерін жазып қой:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Егер сенде бір қиын жағдай туындаса, кеңес немесе көмек қажет болса, саған тәулік бойы қоңырау қабылдайтын сенім телефонының психологтары қолдау көрсетеді.

Ұялы немесе кәдімгі телефоннан

**8-800-08-22-26**

нөміріне қоңырау шал. Қоңырау шалу тегін.



Балалар мен жастарға арналған тәулік бойы жұмыс істейтін

**150**

**СЕНИМ ТЕЛЕФОНЫ.**

Егер өзіңе немесе достарыңа кеңес керек болса, қиын жағдай туындаса әдеттегі (ұялы емес) телефоннан 150 нөміріне қоңырау шал.

Саған кез келген уақытта өзінді тыңдап, қолдау көрсететін, не істеу керектігін айтатын психологтар жауап береді.

Қоңырау тегін, құпиялылығына кепілдік беріледі.

Біз әрқашан біргеміз – саған тек қоңырау шалу қажет!



юнисеф



ҚР ДСӘДМ, ҚР БҒМ

және ҚР ІІМ бірлескен бұйрығы аясында дайындаған