

# Коронавирус (COVID-19) пандемиясы кезінде жасөспірімдер психикалық денсаулығын қалай қорғай алады?

## *Жаңа (уақытша) нормаға тап болған жасөспірімдерге арналған 6 стратегия*

Жасөспірімдік жас – адам өміріндегі күрделі кезең, ал коронавирус жұқпасы (COVID-19) оны одан бетер күрделі етеді. Мектептердің жабылуына және іс-шаралардың өткізілмеуіне байланысты жасөспірімдер өмірлерінің балғын шағындағы көптеген маңызды оқиғалардан, соның ішінде, күнделікті достарымен көрісуден және мектепке барудан бас тартуға мәжбүр. Таралып бара жатқан сырқаттың кесірінен өмірлерінің үйреншікті барысы өзгеріп жатқан, әрі үрейге, түңілуге және оқшаулық сезіміне бой алдырған жасөспірімдер есте сақтағаны жөн: олар жалғыз емес. Біз жасөспірімдермен жұмыс жасайтын психолог маман, бестселлерлер авторы және ай сайынғы «New York Times» басылымының колумнисті д-р Лиза Дэймурмен жасөспірімдер өздерін және психикалық денсаулықтарын қалай күте алатынын білу үшін әңгімелестік.

### **1. Алаңдау – толығымен қалыпты реакция екенін мойындаңыздар**

Егер сіздерді мектептердің жабылуы және үрей ұялататын жаңалықтар алаңдатса, біле жүріңіздер, сіздер жалғыз емессіздер. Шындығында дәл осындай эмоцияларды бастан кешіру қажет. «Психологтар бұрыннан біледі, үрей сезімі – бізге қауіп-қатер туралы ескертетін және қорғануға шара қолдануға көмектесетін қалыпты және дұрыс реакция, - дейді д-р Дэймур. – Алаңдау сіздерге нақты бір сәтте жалғыз дұрыс шешімді қабылдауға көмектеседі, мысалы, басқа адамдармен немесе үлкен топтарда уақыт өткізбеу, қол жуу және бетті қолмен ұстамау». Осындай сезімдер өздеріңізді ғана емес, өзгелерді де қорғауға көмектеседі. «Біз осылайша қоғамның басқа мүшелеріне қамқорлық көрсетеміз. Бізді қоршаған адамдарды да естен шығармаймыз».

COVID-19 айналасындағы жағдайға қатысты алаңдаушылық әбден түсінікті болғанымен, ақпаратты «... сенімді көздерден [мысалы, [ЮНИСЕФ](#) және [Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының](#) сайттарынан] алатындарыңызға көз жеткізіңіздер немесе басқа, бәлкім, соншалық сенімді емес дереккөздерден алған кез-келген ақпаратты тексеріңіздер», - деп кеңес береді д-р Дэймур.

Егер сіздерде сырқат симптомдары пайда болғанына алаңдасаңыздар, осы туралы ата-аналарыңызбен сөйлесу қажет. «Есте сақтаңыздар, COVID-19 тудыратын сырқат әдетте, әсіресе, балаларда және жастарда жеңіл түрде өтеді», - дейді д-р Дэймур. Сондай-ақ, көптеген COVID-19 симптомдарын емдеуге болатынын естен шығармау маңызды.

Д-р Дэймур жасөспірімдерге өздерін нашар сезінгенде немесе вирусқа қатысты алаңдағанда, ересектерден көмек алу үшін ата-анасына немесе өзге ересек адамға айтуға кеңес береді.

Әрі, есте сақтаңыздар: «Өздеріңізді және айналадағыларды қорғаудың және жағдай бақылауда екеніне сенімді болудың көптеген тиімді тәсілдері бар. Оларға келесілер жатады: жиі қол жуу, бетті қолмен ұстамау және адамдардан алшақ жүру».

>> [Қол жууға қатысты кеңестеріміз](#) туралы толығырақ

## 2. Көңілді басқаға аудару әдістері

«Психологтарға мәлім, ұзаққа созылатын өмірлік қиын жағдайға түскенде, мәселені екі санатқа бөлудің пайдасы мол: біріншісіне мәселені шешу үшін қолымыздан келетін істер, ал екіншісіне біздің бақылауымыздан тыс құбылыстар жатады», - дейді д-р Дэймур.

Қазір көбісі екінші санатқа түседі, бұл – қалыпты жайт. Бірақ, мәселені шешуге көмектесе алатын әдіс бар – көңілді басқаға бұру әдісі. Д-р Дэймур күнделікті өмірде сабырға келу және тепе-теңдікке жету үшін келесі тәсілдерді ұсынады: үй шаруасымен айналысу, сүйікті фильмді көру немесе төсекте жатып роман оқу.

## 3. Достармен байланыста болудың жаңа жолдарын табыңыздар

Егер әлеуметтік алшақтық әдісін қолдана отырып, достарыңызбен бірге уақыт өткізгілеріңіз келсе, әлеуметтік желілер – керемет байланыс тәсілі. Шығармашылық қабілеттеріңізді паш етіңіздер: мысалы, [#қауіпсізқолдар](#) Тік-Ток ойынына қатысыңыздар. «Мен жасөспірімдердің шығармашылық әлеуетін төмен бағалайын деген еш ниетім жоқ, - деп атап өтті д-р Дэймур. – Олар бір-бірімен Ғаламторда [араласу] үшін бұрын пайдаланған әдістерінен өзгеше болатын жаңа тәсілдерді табады деп ойлаймын».

«[Алайда] үнемі монитор алдында және/немесе әлеуметтік желілерде отыра беру – жақсы шешім емес. Бұл денсаулыққа зиян, тиімсіз және үрей сезімін өршіте түсуі мүмкін», - деп жалғастырады д-р Дэймур және жасөспірімдерге ата-аналарымен бірге отырып, компьютер алдында өткізетін уақыт кестесін жасауға кеңес береді.

## 4. Өздеріңізге көңіл бөліңіздер

Жаңа бір істі үйренгілеріңіз келіп пе еді? Жаңа кітап оқығыларыңыз келе ме? Әлде музыкалық аспапта ойнап көргілеріңіз келе ме? Қазір – ең қолайлы уақыт. Өздеріңізге көңіл бөлу және пайда болған бос уақытты өздеріңізге пайдалы етіп өткізу жолдарын іздеу – психикалық денсаулықтарыңыздың қамын ойлаудың жемісті жолы. «Осындай жағдайларда мен оқығым келген кітаптардың және тындырғым келген істердің тізімін жасайтынмын», - дейді д-р Дэймур.

## 5. Сезімдеріңізді толығымен сезініңіздер

Адам достарымен бірге түрлі шараларға қатыса алмаса, сүйікті ісімен айналыса алмаса немесе спорт сайыстарына бара алмаса, қатты түңіліп кетеді. «Бұл – жасөспірімдердің көңілін шынымен түсіретін ауқымды тауқымет», - дейді д-р Дэймур. Түңілуді жеңудің үздік тәсілі қандай? Өздеріңізге түңілу сезімін толығымен сезініп көрінуге рұқсат етіңіздер. «Жанға жара салатын уайым сөз болғанда, жағдайдан шығар жалғыз жол – сол эмоцияны толығымен сезіну. Егер мұңайып тұрсаңыздар, өздеріңізге мұңаюға рұқсат беріңіздер, сонда өздеріңізді тезірек жақсы сезінетін боласыздар».

Әр адам эмоцияларын әрқалай басқарады. «Кейбір балалар өнерге бет бұруы мүмкін, басқалары достарымен сөйлесіп, мұңын шаққысы келуі мүмкін, сонда бетпе-бет тілдесу мүмкін болмаған кездерде ортақтастық және бірлік сезімі туады. Ал өзгелері азық-түлік қорын толтырғысы келеді», деп жалғастырады д-р Дэймур. Маңыздысы, өздеріңізді жақсы сезінуге көмектесетін істермен айналысу қажет.

## 6. Өздеріңізге және өзгелерге мейірімді болыңыздар

Кейбір жасөспірімдер коронавирус жұқпасына байланысты мектепте қудалауға және зорлық-зомбылыққа тап болады. «Осындай жайттарға куә болғандардың белсенді ұстанымы - кез-келген қудалау түрін жеңудің үздік тәсілі, - деп атап өтті д-р Дэймур – қудалау нысанына айналған балалар мен жасөспірімдер жәбірлеушілеріне қарсылық көрсетеді деп күтпеген жөн; керісінше, сондай балаларды достарынан немесе ересектерден көмек пен қолдау сұрауға ынталандыру қажет».

Егер әлдекімнің достарыңызға жәбір көрсеткеніне куә болсаңыздар, онымен сөйлесіп, қолдау көрсетуге тырысыңыздар. Әрекетсіздік адамды бүкіл әлем оған қарсы шықты және ешкімнің онымен шаруасы жоқ деп ойлауға мәжбүрлейді. Сіздердің сөздеріңіз жағдайды жақсы жағына қарай өзгертуге көмектеседі.

Әрі, есте сақтаңыздар: қазір біз бөліскен ақпарат немесе біз айтқан сөздер басқа адамдардың жанына бұрын-соңды көрмеген жара салуы мүмкін екенін ескеру қажет.

>> [Киберқудалаумен күресу туралы кеңестеріміз](#) жайлы толығырақ оқыңыздар.