**Күйзеліс және оның алдын алу жолдары**

Адамдар бір-бірімен кездесе кеткен жағдайда, сәлемнен кейін «көңіл-күйің қалай?» немесе «жай-күйің қалай?» деп, кездескен адамының айналасына, өзіне, жалпы өмірге деген көз-қарасын, қарым-қатынасын білуге тырысады. Яғни, адамның көңіл-күйінің жақсы болуы өзіне де, өзгеге де маңызды деген сөз. Барлық уақытта да көңіл-күйдің жақсы немесе нашар болуына себеп болатын түрткілер, жағдайлар өте көп. Бастаған ісіміздің орындалмауы, алған нәтиженің ойымыздан шықпауы, күтпеген кедергілерге тап болуымыз, кездейсоқ және келеңсіз оқиғалар , адам баласын күйзеліске түсуіне алып келеді.

Күнделікті кездесетін ыңғайсыздықтар, мысалы: керек затыңызды жоғалтып алдыңыз немесе ұмытып кеттіңіз, күткен адамыңыз кездесуге келмей қалды, тапсырыс берген затыңыз – сіздің ойыңыздан шықпай қалды. Осы сияқты жағдайлар күнделікті өмірде тізбектеліп кете береді.

Мына қым-қуыт, күйбең тіршілікте күйзеліс немесе стресс алмау мүмкін еместігі белгілі. Сол себептен не жағдай болмасын, қандай оқиға болмасын, күйзелістік жағдайларға бейімделе және күйзеліске түспеу жолдарын білуіміз керек.

Келеңсіз жағдайға тап болған жағдайда, сол оқиғадан шығудың жолын қарастырыңыз. Басымыздан өткен оқиғаны ойымыздан шығару үшін біраз әрекеттер жасауымызға тура келеді. Ең бастысы, жағымсыз оқиғаны ойымыздан шығармау, яғни өзімізбен арқалап жүру – денсаулыққа зиян екенін естен бір сәтте шығармағанымыз абзал. Біз көбіне айналамызға білдірмеуге, өзгені мазаламауды немесе өзіміздің әлсіздігімізді көрсетпеуге тырысып, өз ойымызбен өзіміз арпалысып, іште бұғаулауға тырысамыз. Өкінішке орай, мұндай әрекет денсаулығымыздың және көңіл-күйдің бұзылуына әсер етеді. Ойыңыздан шығару үшін, ең алдымен келеңсіз ойлар сізге зиян екенін саналы түрде түсіне білуіңіз керек. Түсінген жағдайда ғана әрекет жасайсыз.

Басымыздан өткен келеңсіз оқиғаны әңгімелегенде немесе өзімізбен өзіміз ой талқысына салған кезде, көбіне өзімізді құрбандық ретінде көрсеткіміз келеді. Оқиғаны жиі-жиі еске алып, өзімізді өзіміз аяп, одан сайын көңіл-күйімізді түсіріп, өзімізді төмендетеміз. Өзгеден өзімізге аяушылық сезімін алуға тырысамыз. Өзгеден алған аяушылық сізге жеңілдік бермейді. Керісінше, аяушылық немесе мүсіркеу адамды төмендетеді. Сондықтан, кез келген адамға ойыңызды, мұң- сырыңызды айтуға асықпаған дұрыс. Жаныңызды түсінетін жақыныңызбен бөлісіңіз немесе психолог маманға жүгініңіз. Себебі түсіну, түсіністік таныту адам жанын, көңіл-күйін көтереді.

Жақсы сөз жан жылытады, сұлулық көз қуантады. Көзіңізді әдемі, жайлы көріністерге аударыңыз, өзіңізге ұнайтын суреттерді қарап шығыңыз. Жануарлар, табиғат туралы хабарлар көріңіз. Табиғатпен қашанда байланыста болған дұрыс. Біздің ата-бабаларымыз жылдың төрт мезгілінде айналамен, табиғатпен, жан-жануарлармен етене тығыз қарым-қатынаста болған. Сонымен қатар ертелі-кеш белсенді түрде қимыл-қозғалыста өмір сүрген. Көп ойлану, уайымдау, яғни ой еңбегі адамды тез шаршатады. Ал, қимыл-қозғалыс бойыңыздың сергек, ширақ болуына көмектеседі. Спортпен немесе белгілі бір дене жаттығуларын үзбей жасауды дағдыға айналдырыңыз.

Үлкені кішісін, кішісі үлкенін іздеп, үлкені кішісіне қамқор болып, кішісі үлкенге құрмет көрсетіп, қашанда жылы сөзбен көтермелеп, мақтап, жұбатып, алғыс айтып, бата беріп, сөз құдіретін қолдана білген. Сондықтан, жақын-туыстарыңызбен, достарыңызбен жақсы қарым-қатынаста болғаныңыз жөн. Әр мереке-мейрамда, туған күндерін қойын дәптеріңізге, немесе телефонға жазып алып, жақсы тілектермен, жақсы қасиеттерін, жақсылықтарын айтып, мақтап, құттықтауды әдетке айналдырыңыз. Адам бойында не бар, сонымен ғана, барымен ғана бөлісе алады. Сыйлай білсең, алғаның да қашанда сый болмақ.

Ал, әже-аналарымыздың айналысқан тіршілік-тірліктері - жүн түту,жіп иіру,кілем тоқу, киіз басу, сырмақ, өрнек тоқу т.б қол-өнер жұмыстары қазіргі кезде адам жанын тыныштандыруға көмектесетін іс-әрекеттер деп танылып отыр. Қазіргі кезде ғаламтордан қалағаныңызды көруге, үйренуге мүмкіншілік бар. Мойынға тағатын орамалдарыңыздың шетіне кестелеп, өзіңізге ұнайтын санды немесе есіміңіздің бас әрпін өрнектеп тоқып қойсаңыз болады.

Ата-әкелеріміздің мал шаруашылығымен, соның ішінде жылқы малын қастерлеуі, ат баптауы, баланы ерте жастан атқа отырғызып үйретуі, құс ұстауы, тазы ұстап, аңға шығуы – тұрмысқа қана керек тіршілік емес екені, соныман қатар адамның дене бітімінің мықты болуына, ерік-жігерін шыңдайтын, көңіл-күйін көтеретін іс-әрекеттер екені баршаға белгілі. Ғалымдардың айтуынша, жануарлардан адамдарға берілетін микроорганизмдер оларды стресстік, яғни күйзелістік жағдайларға бейімделуге мүмкіндік береді және соған орай психикалық ауытқулар мен аурулардың болмауына әсер етеді. Мүмкіншілік болса, мысық немесе аквариумда балық, тотықұс ұстасаңыз, сіздің көңіл-күйіңіздің жақсаруына септігін тигізетіні сөзсіз.

Қыста қыстауға, жазда жайлауға «малым жанымның садақасы, жаным арымның садақасы» деп, өмір сүрген ата-бабаларымыз өткенін, болашағын, көңіл-күйін әнге, жырға, күйге қосып, бізге не бір көркем шығармалар, яғни рухани байлықтар қалдырды. Көңіл-күйлерін ән-жырмен, күймен жеткізді. Сөз сүйектен өтеді деп, адам жанын жараламау үшін немесе сөзбен жеткізе алмаған дүниелерді ым, ишара, қимыл-қозғалыс, іс-әрекеттермен жеткізді. Табиғатпен санаса отырып, тұрмыс-тіршілігіне қарай әрекет ете білген ата-бабаларымыздан мықты балуан-алыптар, данышпан даналар, ғұлама тұлғалар шықты. Бұл дегеніміз адам өміріне, көңіл-күйіне еңбек және күн тәртібінің маңыздылығын білдірсе керек. Дене бітімі мықты, ерік-жігері күшті, рухани бай адам қашанда сергек және өзіне-өзі сенімді жүреді. Өзіне сенімді адам қандай ауыр жағдайлар болмасын, өздерін көтеріңкі көңіл-күйде болуына және көңіл-күйін меңгере білу қасиетіне ие. Ал, көңіл-күйін меңгере білу (эмоцияға берілмеу) адам баласына аса қажетті қасиет.

Ата-бабаларымыздың қолданған дүниелері, соның ішінде әжелеріміздің таққан әшекейлері қазіргі кезде кең қолданыста жүр. Әсіресе, қолыңызға таққан күміс білезікті немесе мойныңызда алқа болса, саусақтарыңызбен бір-екі минут сипаласаңыз, саусақ массажын немесе жаттығуын аласыз. Әртүрлі табиғи және түрлі-түсті тастардан жасалған білезіктер болса, әдемі түстер көзіңізді демалдырады. Ал,табиғи тастар адам денсаулығына пайдалы екені белгілі.

Күн және еңбек тәртібін сақтау, қашанда табиғатпен,айналамен байланыста болу, құрметтеу, қимыл-қозғалыста болу - адам денсаулығының және ерік-жігерінің мықты болуына, көңіл-күйдің көтеріңкі болуының бірден-бір кепілі.

Өткенімізге ризашылықпен және құрметпен қарау, бүгінімізге қуану, ертеңгі күнге үміттену – адамға берілген саналы, сапалы түсінік. Айналадан да, істен де, сөзден де тек жақсыны іздейік. Артқа емес, алға жүрейік, төменге емес, шыңға шығайық. Күйгелектеп емес, қуанышта күліп жүруге тырысайық. Жай-күйімізді реттеп, күйзелісте емес, жайлы-күйлі, жан-жағымызды жайнатып жүрейік.

**Алматы қаласы, Әуезов ауданы, №46 балабақша**

**Педагог-психолог Нурмаханова Шамшат Баянғалиқызы**

**e-mail:** [**nurmahanova.shamshat@mail.ru**](mailto:nurmahanova.shamshat@mail.ru)