



«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ  
ӨМІР ДАҒДЫЛАРЫ»  
КІТАПТАР СЕРИЯСЫ

# Мазасыз ойлар



Алаңдаушылық пен үрейді  
жеңу жолдары

Майкл А. Томпкинс  
Катрин Маринес  
Майкл Слоан





БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН  
«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІР ДАҒДЫЛАРЫ»  
КІТАПТАР СЕРИЯСЫ

# MY ANXIOUS MIND



A teen's guide to managing anxiety and panic

by Michael A. Tompkins, PhD and Katherine Martinez, PsyD

illustrated by Michael Sloan



American Psychological Association  
Washington, DC

# МАЗАСЫЗ ОЙЛАР



## Алаңдаушылық пен үрейді жеңу жолдары

Авторы Майкл А.Томпкинс, PhD және Катрин Мартинес, PsyD

Көркемдеген Майкл Слоан



Астана  
2018

## «МЕНИҢ БЕЙМАЗА САНАМ» ЖАЙЛЫ ЛЕБІЗДЕР

“Менің беймаза көңілім” атты кітапта шектен тыс мазасыздықты басу үшін әркім де жасай алатын амал-тәсілдер жеңіл тілмен түсіндірілген. Кітапты мазасыздыққа ұшыраған жасөспірімдер, олардың ата-аналары мен мұғалімдері оқуы тиіс Сонымен қатар, бұл кітап көңілі тыныш таппай, беймаза жүрген адамдардың баршасына көмектесе алады.

**Джудит С. Бек, PhD**, Философия докторы Векс когнитивті терапия мен зерттеу институтының директоры. Пенсильвания университеті, Психиатрия және психология кафедрасының клиникалық доценті когнитивті терапия академиясының экс-президенті.

Бұл тамаша кітапты жаны жай таба алмай, торығып жүрген жасөспірімдер мен олардың отбасы мүшелері сатып алулары керек. Кітапта проблемаға бірден екі адам —мазасыздыққа шалдыққан бала мен тәжірибелі дәрігер – көзқарасы тұрғысынан қарайды. Әрқайсысы жағдайға өз қабылдауы негізінде қарап қорқыныш пен басқа кіріп алып кетпей қоятын ойларды тоқтатудың сыналған стратегияларын егжей-тегжейлі сипаттайды. Емделмеген мазасыздықтың жойқын салдарын суреттеп, үрей ұстамасы мен жабысқақ ойлардың қандай болатынын көрсетеді.

**Глен Р. Эллиот, PhD, MD**. Балалар денсаулығы кеңесінің бас психиатры және дәрігері, Пало-Альто қаласы, Калифорния.  
«Көңіліңізді емдеңіз: психиатриялық дәрілердің балаңызға шипа бергенін не зиян тигізгенін қалай білуге болады?» кітабының авторы

«Менің беймаза көңілім» кітабындағы стратегиялар мазасыздықты емдеуге қатысты соңғы зерттеулерге негізделген. Солай бола тұра, кітап тілі жеңіл әрі тартымды, кеңестері оңай орындалады. «Менің беймаза көңілім» кітабын мазасыздықтың үдеуінен қиналған кез келген жасөспірімге ұсынамын. Олардың ата-анасы да оқуы керек!

**Мартин М. Энтони**, Философия докторы, Америка кәсіби психология кеңесі, Торонтодағы Райерсон университетінде психология профессоры, «Алаңдаушылыққа қарсы амал» кітабының авторы.

Әр бесінші жасөспірім айтарлықтай мазасыздыққа шалдығады, көптеген бала қорқыныш пен уайымнан жапа шегеді. Томпкинс пен Мартин жасөспірімдерге мазасыздықты бірте-бірте еңсеру нұсқаулығын арнайы жазған. Бұл құнды кітапта беймаза ойлар мен беймазалықтың физикалық симптомдары, жұрттан оқшау жүру мінез-құлқымен жұмыс істеудің уақыт сынынан өткен техникаларымен қатар, ұйықтау, тамақтану мен жаттығуларға да көңіл бөлінген.

**Джон Пьяачентини**, философия докторы, Америка кәсіби психология кеңесі Психиатрия және мінез-құлық ғылымының профессоры, Калифорния университеті Дэвид Геффен медицина факультетінің деканы, Балалар ОКБ, мазасыздық және тарту бұзылуы бағдарламасының директоры, Семел неврология және адам мінез-құлығы институты, Лос-Анджелес.

*«Менің беймаза көңілім» мазасыздық пен үрейді басқаруға қатысты жасөспірімдерге арналған нұсқаулық* – анда-санда мазасызданатын не ұялып қалатын, не мазасыздығы мен ұялуы жиілеп, ауыр тиіп жүрген жасөспірімдерге арналған тамаша кітап. Баланың өзгелермен достасуына, қалаған ісімен айналысуына, өз пікірін дәлелдеуге не көмек сұрауына мазасыздық кедергі келтірсе, осы кітапты оқысын. Жасөспірімдер жасындағы қиындықтарды жақсы түсінетін Томпкинс пен Мартинес жас оқырманға жұмсақ тіл қата отырып, бұл нұсқаулықты түсінікті де нақты етіп жазған. Кітапты оқыған жасөспірім уайымы мен төніп келе жатқан әлеуметтік апат туралы ойларын саралай алады; ғашық болу, ұнату, жек көру және ұнатуды ұғыну сияқты бір қиырдан бір қиырға шабатын интерперсоналды қиындықтарын шешуге көмектеседі. Жасөспірімдер авторлардың білімі мен өмір тәжірибесінен үйренеді.

**Лин Хендерсон**, Философия докторы Ұялшақтықты зерттеу институтының директоры, Пало-Альто, Калифорния, «Әлеуметтік фитнес» нұсқаулығының авторы.

**ӘОЖ 159.9**  
**КБЖ 88.8**  
**Т 57**

Кітапты баспаға әзірлеген — «Bilim Foundation» қоғамдық қоры  
Жоба жетекшісі — Кенжеханұлы Р.  
Аудармашылар — Кенжебаева У.  
Редакторлар — Кенесбаева У.К.  
Пікір жазғандар —

**Майкл А.Томпкинс, Катрин Мартинес**

Т 57 **Мазасыз ойлар. Аландаушылық пен үрейді жеңу жолдары:**  
— Астана: Bilim Foundation. — 2018 жыл. — 192 бет.

ISBN 978-601-7989-17-0

Бұл кітапта жасөспірімдерде болатын аландаушылық, мазасыздық, үрей мен қорқыныш сынды сезімдермен күресу туралы айтылған. Ол үшін кітапта балаға арнайы жоспар беріледі. Ол жоспар ұсынатын стратегиялар мен әдіс-тәсілдер оңай, әрі кез-келген жасөспірімнің күнделікті өмірде пайдалануына оңтайлы. Кітап жасөспірімдерге өмірде кездесетін түрлі келеңсіз жағдайлардан қорғануды үйретеді. Тіршілікке бейімделу барысында кездесетін махаббат, жек көру, қоршаған ортаны қабылдау сынды түрлі сезімдерді түйсінуді және қиыншылықтарды жеңу жолдарын көрсетеді.

Авторлардың ақыл-кеңесі заманауи ғылыми зерттеулер нәтижесіне сүйенген. Кітаптағы психологиялық терминдер ұғынықты тілмен түсіндірілген.

**ӘОЖ 159.9**  
**КБЖ 88.8**

ISBN 978-601-7989-17-0

© Magination Press, 2011  
© «Bilim Foundation» ҚҚ, 2018



## МАЗМҰНЫ

Алғы сөз. ....	10
1-тарау. Мазасыздық проблемаға айналғанда .....	15
2-тарау. Көмекті кімнен және қалай сұрау керек?.....	29
3-тарау. Тыныс алу және денені бос ұстау .....	43
4-тарау. Саналы ойлау .....	55
5-тарау. Қорқынышқа бойды бірте-бірте бой үйрету.....	75
6-тарау. Үрей ұстамасын қайтару амал-тәсілдері .....	97
7-тарау. Отбасыңмен, достарыңмен және мектептегі қатынастардан пайда болған стрестер .....	115
8-тарау. Тамақтану, жаттығу және ұйқы .....	129
9-тарау. Дәрі-дәрмек туралы ашық әңгіме .....	149
10-тарау. Үміт, сезім және өзіңді сақтандыру .....	165
Қосымша ресурстар.....	179
Жасөспірімдерге арналған әдебиеттер .....	185
Алғыс .....	190
Авторлар жөнінде .....	191
Иллюстратор жайлы .....	192

## АЛҒЫ СӨЗ

Алаңдау болмаса, өмірің қандай боларын ойланып көрші. Өміріңде не өзгерер еді? Жаңа іспен айналысып, жаңа достар табар ма едің? Жақсы ұйықтап, үй тапсырмасын орындауға азырақ уақыт кететіндіктен, бос уақытың көп бола ма?

«Менің беймаза көңілім» кітабын өзің оқысаң да, топ болып немесе ата-анаң, кеңесшің не психотерапевтпен бірге оқысаң да, осында жазылған амалдар мен стратегиялар алаңдаушылығың мен қорқынышыңды ауыздықтауға көмектеседі.

Осы амалдар негізінде жеке жоспар құру арқылы көптеген жасөспірімнің беймаза көңілін тыныштандыруға көмектестік. Бұл амалдар сабаға түсу үшін көңіл мен дене мүмкіндігін қолдануды үйрететін психотерапия түрі – когнитивті мінез-құлық терапиясына (КМТ) ұқсас. КМТ амалдарының әсері жақсы екенін білеміз, олар саған да көмектеседі. Біз сені жаттығуларды жасап, амалдарды қолдануға шақырамыз. Мұны күнделікті өміріңе ендіре аласың. Мазасыздықты азайту үшін күніне 30 минуттыңды бөле аласың ба?

Іске кіріспес бұрын мына кеңестерді айтып өтсек. Біз жасөспірімдердің барлығы бірдей еместігін, осы кітаптағы кей ойлар сенің жағдайыңа келетінін, кейбірі келмейтінін түсінеміз. Өз жағдайыңа көмектесетін құралдар мен стратегияларды ғана қолдануды ұсынамыз. Жетістікке нені істегің келеріне емес, нені істегеніңе қарай жетесің.

Өзгеріс жасауға мотивацияны жоғалтпауға біраз талпыныс керек. Сондықтан сені мына қадамдарға ынталандырғымыз келеді.

- Жоспарыңа жауапты бол
- Оны жалғастыратыныңа уәде бер
- Кішкентай тәуекелдерге бар
- Қорқыныш пен уайымның пайдасы барын да біл!

## **ЖОСПАРЫҢА ЖАУАПТЫ БОЛ!**

Мұғалімдер үй тапсырмасын үйіп-төгіп бермесе немесе достарың, не отбасың ашуыңа тие бермесе, азырақ мазасызданар ма едің? Мүмкін, бірақ сен бұлардың саған ықпалын қадағалай аласың. Көңіл мазасыздығына ата-анаң, мұғалімдер не достарың емес, өзің ғана жауаптысың. Мұны мойындау қиын болар. Дегенмен жауапкершілікті сезіну сен жасайтын ең маңызды және қуатты қадам. Жауапкершілікті сезіну достарыңды, мектепті, ата-анаңды не өзіңді кінәламайсың деген сөз. Жауапкершілікті сезіну қадағалауды қайта қолыңа алу деген сөз. Жауапкершілікті сезіну – талпыныс тізгінін қолыңа алу деген сөз.

## **БҰЛ ІСТІ ЖАЛҒАСТЫРАТЫНЫҢА УӘДЕ БЕР**

Мазасыз көңіліңді сабасына түсіру үшін уақыт пен тәжірибе керек. Алаңдаушылықты азайтуға қатты тырысып бақсаң да, кей күндері ол қайтып оралады. Онда тұрған сөкеттік жоқ. Кей күндері еш нәрсе істемей жүргендей сезінуің мүмкін. Онда тұрған да сөкеттік жоқ. Ауыр күннен кейін талпынысты жалғастыру қиын, енді алаңдаушылығым басылар ма екен деп ойлайтын боласың. Бірақ әрекет етуді тоқтатпау керек. Одан да, жоқ дегенде үш ай жоспарыңа сай жүріп-тұратыныңа уәде ет те, не боларын көр. Оқтын-оқтын артқа бір қарасаң, бастаған кездегіден әлдеқайда алға жылжығаныңды байқайсың. Сен діттеген жеріңе бара жатырсың, бұл прогресс жолыңды жалғастыруға көмектеседі.

## **КІШІГІРІМ ТӘУЕКЕЛДЕРГЕ БАР**

Толыққанды өмір сүру үлкенді-кішілі тәуекелге бару деген сөз. Оғаш естілсе де, бағыңды сынап, өзгеше ойлау мен әрекет жасауға бел бұмайынша беймаза көңіліңді тыныштандыру мүмкін емес. Фобияң болса, қорқынышыңмен бетпе-бет келуің керек болуы мүмкін. Үрейленетін болсаң, оған қарсы тұрудан гөрі оны еркіне жіберу керек болуы мүмкін. Достарың стресс тудырса, оларға өз жағдайың туралы айтуың керек болуы мүмкін. Бүкіл қорқыныштан бір дегенде арыла алмайсың, бірақ оны ауыздықтауға кішкентай қадамдар жасасаң, қорқыныш пен уайымды біртіндеп бұзып, оларға қасқайып қарсы тұрасың.

## ҚОРҚЫНЫШ ПЕН УАЙЫМНЫҢ ДА ПАЙДАСЫ БАР ЕКЕН

Үй тапсырмасын не үй шаруасын орындағың келмей тұрған кезде ата-анаңа оған шамам жоқ, стресс жағдайындамын деп көрдің бе? Беймаза жасөспірімдердің көбі мазасыздық күйдің пайдасы да барлығын біледі, бірақ бұл сен уайым мен қорқыныштан арылғың келмейді деген сөз емес. Мазасыздық пен қорқынышқа келгенде сенің екі көңілің бар. Әрине, беймаза көңілің бар, содан кейін сол күйді жайлы сезінетін өзге көңіл бар. Оның саған пайдасы бар деп ойласаң, оны тым құрығанда біраз уақытқа кері қайтаруға кеңес береміз, сонда қандай іс тындыра алатыныңды көресің. Әйтпесе не істей алатыныңды, кім бола алатыныңды, қаншалықты жетістікке жетеріңді білмей өтуің мүмкін. Бұлай істеу әбден дұрыс екеніне түбі көзің жетеді.

Мазасыздықпен күресу қиын көрінген кез келген сәтте ата-анаң не жақын досыңнан кітапты оқуға жаттықтырушы болуды өтін. Кейде бар болғаны кітапты оқуды еске салу, не допты домалатып жіберіп, оның қозғалысын жалғастыра беруге ынталандыратын сөз ғана керек. Жаттықтырушы сабырлы түрде қолдау көрсете отырып, сені қиын нәрсені істеуге ақырын ғана итермелейді. Мазасыздық пен фобияны жеңу оңай емес, мұндайда жақсы жаттықтырушы айтарлықтай көмектеседі.

Дегенмен кейде ең жақсы жаттықтырушы мазасыз жасөспірімдермен жұмыс тәжірибесі бар психотерапевт болуы мүмкін. Әсіресе мазасыздығың шектен шыққан не үдеп кеткен жағдайда осы жөн. Сен абдырап қалғанда, кәсіби маман кедергілерден өтуге көмектесе алады. Бұрындары психотерапияға жүгінбесең, енді оны байқап көргің келсе, ата-анаңа айт. Осы кітаптың келесі тарауларында мұндай көмек алғың келсе, оны қалай сұрау керектігі жазылған.

*Іске сәт!*

*Майкл Томпкинс  
Катрин Мартинез*





# Бірінші ТАРАУ

## МАЗАСЫЗДЫҚ ПРОБЛЕМАҒА АЙНАЛҒАНДА

Көңілің мазасыз болса, жалғыз еместігіңді біліп қой. АҚШ-тағы 20 жасөспірімнің бірі қатты уайым, фобия не үрей ұстамасын бастан кешеді. Бұл рас. Өзіңмен жасты балалар мен мектептегі бүкіл оқушылар санын жиырмаға бөл. Жаны жай таппай, беймаза жүрген бала да сонша.

Көңілің тынышсызданғанда, бір түймені басып, уайымды өшіріп тастағың немесе тетігін бұрап, қорқынышты басып тастағың келетінін білеміз. Көңілден тыныштық кеткенде қолыңнан еш нәрсе келмейтіндей көрінеді. Сен сезіміңді емес, сезімің сені басқарып жатқандай. Оған кінәлі сен емес, беймаза көңілің сияқты көрінеді. Осы кітапты оқып отырғаның, жағдайыңды өзгерткің келеді деген сөз. Алабұртып қинаған көңілді емдеудің алғашқы қадамы – мазасыздық туралы мейлінше көп білу, бұл күйдің мән-жайын терең түсіну. Бұл тарауда мазасыздықтың жақсы және жаман жақтарын көресің. Мазасыздыққа дем беріп, күшейтіп тұратын үш нәрседен хабардар боласың. Сондай-ақ мазасыздық проблемалары тудырған қиындықтар мен беймаза көңілі өмірін қиындатқаны туралы айтқан жасөспірімдер әңгімесін оқисың.

## МАЗАСЫЗДЫҚ ДЕГЕН НЕ?

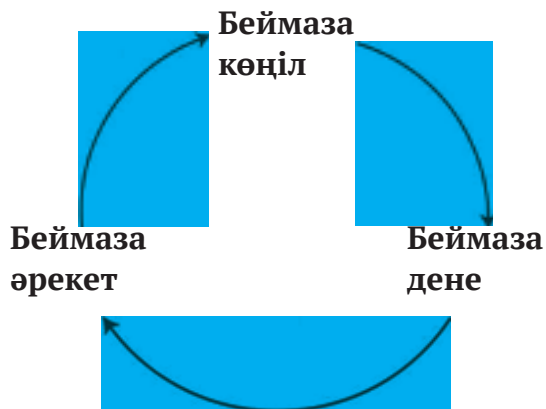
Мазасыздықты анда-санда әркім де сезінеді. Мазасыздық барлық адамның басынан өтетін қалыпты эмоция. Үлкен сынақ, алғашқы кездесу не ойын алаңына шығар алдында сәл алаңдауың орынды. Анығында, сәл-пәл мазасыздық жақсы нәрсе — ол сені сақтандырады. Мектептен қайтып келе жатқанда алдыңнан үлкен ит шыға келіп, тістерін ақситып, айбат шегіп тұрса, жүгіріп барып оны еркелетер ме едің? Әрине, бармайсың.

Өйткені, үріккен көңілің саған «қауіп» деген белгі берді де, денең оны тыңдайды. Іс жүзінде сен аман қалу үшін иттен кері шегініп, үйге басқа жолмен барасың. Дегенмен кей кездері беймаза көңілің нысан не жағдай пәлендей қауіпті болмаса да немесе қауіп өте кішкентай болса да, саған қауіп белгісін береді. Беймаза денең кейде оны ажыратып та жатпайды. Ол сенің беймаза көңіліңді тыңдап, қауіп шынайы сияқты іс-әрекет жасайды. Беймаза денең сені қорғау үшін тізгінді қолына алады, бұл пайдасыз мазасыздыққа жетелеуі мүмкін.

## УАЙЫМ ДОҢҒАЛАҒЫН АЙНАЛДЫРУ

Пайдасыз мазасыздықты басыңнан өткергенде беймаза көңілің доңғалақ сияқты айналады. Мұны «Уайым доңғалағы» дейміз.

Сенің «Уайым доңғалағының» үш бөлігі бар — беймаза көңіл, беймаза дене және беймаза іс-әрекет. Беймаза көңіліңде сені мазасыздандыратын «математика тестінен өтпей қалсам не болады?» немесе «ол мені біртүрлі деп ойласа ше?» дегендей ойлар бар. Көңілің мазасызданғанда бір жаман нәрсе болады деп уайымдайсың. Футбол ойынында маңызды пасты өткізе алмай қалам, достарым арасында ақылды немесе мықты боп көріне алмай қалам деп уайымдайсың. Беймаза көңілің «уайым доңғалағын» зырылдатады да отырады. Дегенмен «уайым доңғалағын» тағы бір нәрсе айналдырады, ол – сенің беймаза денең.





Денең мазасыз болғанда түрлі физикалық өзгерістерді сезінесің: жүрегің қаттырақ соғып, тыныс алуың жиілеп, терлеп, әлсіреп, құрсалып қалғандай сезімде боласың. Содан кейін беймаза көңілің денеңе әсер етіп, мазасыз ойлар көбейіп, физикалық өзгерістер күшейе түсіп, олардың әсерін үдете береді. Мұндайда «уайым доңғалағың» зырылдап кетеді.

Біраздан кейін беймаза іс-әрекет жасай бастайсың. Беймаза іс-әрекетті сақтану мақсатында, не беймаза көңілің мен беймаза денеңе ие болу үшін істейсің. Бұл сенің жағымсыз оқиғаның алдын алу тәсілің. Қоғамдық жерде не өзге адамдардың қасында мазасыз болсаң, сақтану деген өзге жасөспірім «Мына бейнеойын ұнады ма?» деп сұрағанда, пікіріңді айтудың орнына оның өзі не ойлайтынын сұрауың. Сабақты үздік оқитын досыңа қарағанда тестке бірнеше сағат ұзағырақ дайындалуың мүмкін. Жұманың кешінде достарыңмен қыдырмай, үйде қаласың. Мұның бәрі мазасыздық себебінен болатын жайттар.

Беймаза іс-әрекет проблеманы шешпейді. Ол тек «уайым доңғалағын» айналдырады. Кейде «уайым доңғалағының» қатты айналатыны соншалықты ойын-сауық кешінен не бір топ баланың арасынан кетіп қалғандай, жағдайды сол қалпында қалдырып кетуге мәжбүрсің. Бұл беймаза жаныңды сәл тыныштандырып, денеңді сәл босатқандай болады, бірақ бұл «уайым доңғалағын» айналдырып тұрған мазасыздықты жеңуге септеспейді. Ол келесі бір оқиғалар доңғалақты зырылдатқанша, айналым жылдамдығын баяулатып қана қояды.

Кей жасөспірім мазасыздығы күшейіп, шектен шығуына көбіне «уайым доңғалағының» айналуы ғана жеткілікті. Өз мазасыздық деңгейіңді анықтауда «шектен шығу» дегенді анықтау қиын болса, мына төрт нәрсеге көңіл бөлген жөн:

Мазасыздығың жағдайға сәйкес пе? Дәл алдыңа бүйі салбырап түссе, едәуір мазасызданып кетуің орынды. Ал жолыңды ұзын сирақ өрмекші кесіп өтсе, сондай деңгейде беймаза болуың ақылға қонымды ма? Материалы күрделі, оның үстіне өзің дайындалмаған емтиханға қатысты мазалану орынды. Өзіңе оңай және сағаттап дайындалған емтиханға қатысты дәл солай алаңдауға негіз бар ма? Өзге жасөспірімдер сәл ғана алаңдайтын нәрселерге қатысты шамадан тыс мазан кететінін байқасаң, сенің мазасыздығың шектен тыс болуы мүмкін.

Мазасыздық өміріңді бұзып немесе кедергі келтіре ме? Достарың көп болғанын қалайсың, бірақ мазасыздық оларды шақыруға не мектептегі жиындарға баруға бөгет болса, мазасыздығың шектен шыққан болуы мүмкін. Материалды оқып, дайындалсаңда, тест кезінде мазасызданғаннан сұрақтарға ден қоя алмай, анық ойлай алмасаң, сені мазасыздық дендеп кеткені анық. Қалыпты деңгейде мазасыздану сені қорғау және өмірде тиімді іс-әрекет жасауың үшін керек. Үрей мен алаңдау өміріңе кедергі келтіріп, қатарыңнан қалыспау қиындаса, мазасыздық үстемдік құруы мүмкін.

Мазасыздық сені қинай ма? Жаны өте мазасыз кей жасөспірім онымен қалыпты өмір сүре береді. Олар лифтіге мінеді. Сабақ оқып, емтихан тапсырады. Сабақта сұралса, жауап береді. Дегенмен олар осының бәрін істегенде өте мазасыз және жайсыз күйде болады. Сенің жағдайың осындай болса, мазасыздық өміріңе кедергі келтіргені үшін емес, мазасыздық күші сені қинайтындықтан, оның деңгейі шектен шыққан болып саналады.

Мазасыздықтың ұзақтығы деген не? Қашаннан бері мазасызданып жүрсің? Мазасыздығың тұрақты проблема ма? Ұзақ уақыт бойы кейде мазасызданып, кейде тынышталып жүрсең, сені мазасыздық жайлап алғаны. Беймаза эпизодтардың көбі пайда болып, жоғалып тұрады. Лифтімен көтеріліп келе жатқанда, ол кенеттен қабаттар арасында тұрып қалса, келесі күні лифтіге кірерде мазасыздануың мүмкін. Дегенмен көп ұзамай мазасыздануды қойып, бір-екі күнде не болғанын ұмытасың. Ал мазасыздығың шектен шыққан болса, сол сәттен бастап үнемі лифтіге кіргенде, қатты қорқатын боласың. Жалпы алғанда мазасыздық пен қорқыныштың көбі алты айдан ұзамай әлсірейді немесе жоғалады. Мазасыздығың одан көп мерзімге ұласса, ол шектен шыққан болуы мүмкін.

Мазасыздықтың үнсіз әрі зәлім сезім екенін білеміз. Оның кедергі тудырып, тіпті шектен шыққан мазасыздыққа айналғанын түсінгенше, ол ұзақ уақыт бұғып жата береді. Мына жерде мазасыздықтың жасөспірімдер өміріне бөгет жасайтын, жиі кездесетін тұстары берілген. Оларды қарап шық. Осы тұстардың қайсысы сенің де тынышыңды кетіреді:

**Мектеп тапсырмалары.** Тым уайымшыл болғандықтан, үй тапсырмасын орындауға кірісе алмай, уақытыңда тапсырмайсың ба? Мұғалімдер мен

оқушылардың сенің жұмысың туралы не ойлайтынына қатты алаңдайсың ба? Тест кезінде немесе үлкен жоба тапсырылғанда қатты мазасызданасың ба?

**Достасу мен қарым-қатынас жасау.** Тым мазасыз болғандықтан, құрдстарыңмен сәлемдесуден қашасың ба? Достарың не өзге жасөспірімдер сен туралы не ойларына алаңдап, «жоқ» деп айта алмайсың ба? Біреумен кездескің келсе де, оны кездесуге шақырайын десең, мазаң кете ме?

**Отбасылық өмір.** Ата-анаңның үнемі барлығы жақсы болады деп сендіруіне мұқтажсың ба? Мазасыздық күйіне түсе беретіндіктен, өзің қаламасаң да, достарыңмен кездесудің орнына, көп уақытыңды отбасыңмен өткізесің бе? Ата-анаң жаңа іске қатысты қорқынышты жеңуге қамшылайтындықтан, олармен жиі сөзге барасың ба?

**Спорт.** Қалай ойнар екем деп уайымдай бергендіктен, спортқа қатысуды тоқтаттың ба? Доп тепкенде не лақтырғанда мүлт кетуден қорқып кері шегінесің бе? Ойын не жарыс кезінде мазасызданып кететінің соншалық, терлеп немесе құсасың ба?

**Жұмыс.** Өзге жұмыс іздегенде, тынышың кететіндіктен, іш пыстырарлық жұмыста жүрсің бе? Қате жіберіп қоюдан қорқып, істеген ісінді тексеруге және қайта тексеруге көп уақыт жібересің бе?

**Денсаулық.** Ұйқың бұзылып, не аз ұйықтау қиындығың бар ма? Асқа тәбетің жоқ па немесе шамадан көп жейсің бе? Уайымыңды басқа нәрсемен басқың келе ме? Басқа сөзбен айтсақ, мазасыз болғандықтан спирттік ішімдік ішіп, есірткі қолданып не қауіпті жүріс-тұрысқа барасың ба?

Осылардың кез келген төртеуіне «иә» деп жауап берсең, мазасыздығың шектен шығып, саған кедергі келтіруде. Мазасыздық осындай деңгейге көтерілсе, сенде мазасыздыққа шалдығу бар деген сөз. Мазасыздыққа шалдығуың қалыпты, күнделікті мазасыздық пен қорқыныштан айырмашылығы – мазасыздық қарқынды әрі ұзаққа созылады да (стресті жағдайдан кейін бірнеше ай) аяғыңа тұсау болатын қатты қорқынышқа ұласады.

## ШЕКТЕН ШЫҚҚАН МАЗАСЫЗДЫҚ СИПАТЫ

Өз мазасыздығыңды шектен шыққан деп тану сәл қорқынышты болуы мүмкін. Өзіңде проблема не мазасыздық бұзылуы бар деп ойлау да қорқынышты естілер. Бірақ бойыңда мазасыздықтың пайда болуы, сен әлсіз не қалыпты жағдайдан тыс адамға айналдың деген сөз емес. Мазасыздықтың бұзылуы сен дұрыс емессің деген сөз емес. Мазасыздықтың бұзылуы – сені қорғауы тиіс эмоциялық жауап белгілі бір жағдайларда өз қызметін атқармайды деген сөз.

Проблеманың атын білу дұрыс көмек алу мақсатында жасалатын алғашқы қадам екеніне сенімдіміз. Келесі бөлімде біз жиі шалдығатын мазасыздық түрлерін атап, сипаттаймыз және осы кітапта жасөспірімдердің басынан өткен жағдайлардан мысал келтіре отырып түсіндіреміз. Төмендегі ақпаратты оқығаннан кейін нақты бір мазасыздық түрі туралы көбірек білгің келсе, ата-анаң, дәрігер не мектептегі кеңесшіңмен сөйлес. Олар сұрақтарыңа жауап береді немесе саған көмектесетін ақпаратты алуға болатын жерге бағыттайды. Дегенмен сен (не кез келген адам) мазасыздыққа шалдыққан деп шешім айту – күрделі процесс, бұл тәжірибелі психолог маманның еншісіндегі іс.

### **Әлеуметтік ортамен қарым-қатынас жасаудан қорқу (Социофобия)**

*Әлеуметтік ортамен қарым-қатынас жасаудан қорқу (социофобия)* – жасөспірімдер арасында ең көп кездесетін жүйке бұзылу түрлерінің бірі. *Социофобия* – ұятқа қалуың мүмкін не өзгелер саған жағымсыз баға беруі мүмкін әлеуметтік іс-шараға қатысу немесе бір іс-әрекетті орындаудан (спорттық жарысқа қатысу, концертте өнер көрсету не үлкен тест тапсыру) қатты және үнемі қорқу. Барлық жасөспірім әлеуметтік жағдайларға қатысты мазасызданады және өзгелерден жағымсыз баға алуды ұнатпайды, бірақ кей жасөспірім әлеуметтік мазасыздық кесірінен қиындыққа ұшырап, күнделікті іс-шараларға қатысудан қалады. Әлеуметтік мазасыздыққа шалдыққан жасөспірімдер жұрт не ойлайды деп немесе ұялтатын, не кемсітетін бір нәрсе істеп, не айтып қоям ба деп қатты уайымдайды. Олар кез келген қателік үшін мұғалім айғайлап, достары онымен ендігәрі араласпай қоятындай масқараға ұшыраймын деп ойлайды.

Әлеуметтік мазасыздық нақты не жалпы болады. Нақты әлеуметтік мазасыздық адамның жалғыз әлеуметтік ортадан қорқатынын білдіреді. Ең жиі кездесетін нақты әлеуметтік мазасыздық – ел алдында сөйлеуден қорқу. Жасөспірім сынып алдында презентация жасағанда, не мұғалім тақтаға шығып сұраққа жауап беруін сұрағанда қатты мазасызданады. Нақты әлеуметтік мазасыздықтың тағы мынадай белгілері бар: қоғамдық дәретхананы қолданғанда ыңғайсыздану, тест тапсыру, ел алдында қызарып кету, не елмен отырып тамақ жегенде қақалып қалу, не оны төгіп алудан қорқу сияқты. Әлеуметтік мазасыздықтың жалпы түрі мұндай нақты емес, оған өзгелер сені бақылап, жағымсыз баға беретін кез келген әлеуметтік, не топтық іс-әрекет кіреді. Боббидің оқиғасын қарастырайық.

*Есімді білгелі ұялшақ едім, бірақ орта мектепке барғанда ұялшақтығым тіпті үдеп кетті. Мектеп үлкен еді, мен танитын аз ғана бала жаңа танысқан оқушылармен жүретін болды. Жаңа оқушылар мені ақымақ не біртүрлі біреу деп ойлап қала ма деп қатты уайымдадым. Олармен тек онлайн қарым-қатынас жасадым. Уеб-сайт жасап алдым да, жеке блог бастадым, бірақ біраздан кейін блогымды оқығанда оқушылар мен туралы не ойлап қалар екен деп блог жүргізуді доғардым. Өмірім тым іш пыстырарлық және мәнсіз, өзге оқушылар мені жолы болмайтын біреу деп ойлайды деп жүрдім. Алғашқы жылды көбіне информатика мұғаліміне көмектесумен не кітапханада кітап оқып өткіздім. Мектепті жек көре бастадым, кейде мектепке бармас үшін өтірік ауырып қалатынымын. Енді дәрігерге барып жүрмін, ол менің әлеуметтік мазасыздыққа шалдыққанымды анықтады. Осы бағытта жұмыс істеп жүрмін, қазір өзге оқушылардың не ойлайтынына азырақ уайымдайтын болдым. Олардың мені жақсы көргенін қалаймын, бірақ олар жақсы көрмесе де дүние күйіп кетпейтінін түсіндім.*

*Бобби, 15 жаста*

## **Жалпы социофобия**

*Жалпы социофобия (ЖС) – күнделікті оқиғалар мен іс-әрекетке қатысты қатты мазасыздану мен уайымдау. Ол ұзаққа созылады, оны басу қиын. Ол беймаза көңілден де бетер алаңдаулы көңіл күй. ЖС-ға ұшыраған жасөспірімдер өзге жасөспірімдер уайымдайтын (сабақ үлгерімі, достық,*

әлемдегі оқиғалар) нәрселерге алаңдайды, бірақ олардың уайымы өзгелердікіне қарағанда анағұрлым күшті. Олар үнемі дерлік ширығып тұрады немесе зығырданы қайнап жүреді, жүйкесі тозып, тіпті ұйқыдан айырылуы мүмкін. Келесі оқиға сондай балалардың бірі Клэй туралы.

*Мен бірде уайымға салынып, оны тоқтата алмай қойдым. Дәрігер бұл күйді жалпы мазасыздыққа шалдығуде атады. Біз оны қалжыңдап «сона» деп атайтынбыз, өйткені ол миымда ызыңдаған ойларды қоздыратын да тұратын. Сонаның бар ісі – ызыңдау үшін ызыңдау ғана. Бұл жүйкені жұқартады. Ес білгелі уайымшыл болғандықтан, «Мұның бәрі қашан басталды?» деген сұраққа жауап беру қиын. Бар білетінім, бұл маған алтыншы сыныпта қиындық тудыра бастады. Сабақ аяқ астынан қиындап кетті. Жақсы колледжге «түсе алар ма екем» деп уайымдай бастадым, көп уайымдадым. Мұғалімдер мұншалықты уайымдауыңа себеп жоқ дейтін. Бағаларым жақсы еді, өзім де сабаққа тыңғылықты дайындалатынымын. Бірақ сонда да уайымдауды қоймадым. Үй тапсырмасында «қате кеткен жоқ па?» деп түн жарымға дейін қайта-қайта тексеріп отыратын кездерім көп болды. Түндердің көбін істеуім керек нәрселерді уайымдап шиеленісте өткізетіндіктен, ұйықтай алмайтынмын. Кейде ұйықтап кеткенге дейін бір сағаттан артық аунақшып жататынымын. Ойында шатасудан қорқып, мектептің баскетбол командасына кіруге жүрексінетінімді аңғарғанша тым көп уайымдайтынымды түсінген жоқпын. Сол сәтте көзім ашылды. Мен баскетболды жақсы көремін, сондықтан беймаза көңілімнің жақсы көретін іспен айналысуыма кедергі келтіргенін қаламадым.*

*Клей, 17 жаста*

### **Обсессивті-компульсивті бұзылыс**

*Обсессивті-компульсивті бұзылыс (ОКБ) – адам шалдығатын мазасыздықтың тағы бір түрі. ОКБ кезінде бастан шықпай қоятын еш негізсіз ойлар, құмарлық, не екеуі де туындайды. Екеуі де адамның уақытын рәсуа етіп, адамға елеулі стресс тудырады немесе күнделікті тіршілігіне кедергі келтіреді. Обсессия деген адамның миына келетін ойлар, идеялар, көріністер не сезімдер, бұлар адам мазасын кетіріп, жайсыздыққа ұшыратады. ОКБ-ға ұшыраған адам бұл ойларға еш негіз жоқ екенін мойындап, ойламауға*

тырысса да, олар сағаттап, апталап, айлап кетпей қояды. Ми шаршататын ойлар тоқтаусыз шыға беретіндіктен, ОКБ жасөспірімдер олардан құтылу немесе жағымсыз оқиғаның алдын алу үшін бір нәрсе істеуді әдетке айналдырады. ОКБ-сі бар жасөспірім сағаттап бөлмесін жинастырып, тазалап жүріп алады. Тағы бір жасөспірім мектепке шығар алдында рюкзагын 15 не 20 рет тексереді. Ол сондай-ақ әріптердің маржандай боп жазылуын және сызық үстіне біркелкі түсуін қатты тексеруі мүмкін, сол үшін қанша рет өшіріп, қайта жазады. ОКБ-ге ұшыраған жасөспірімдер осы тәрізді істермен сағаттап айналысады, оны доғарғысы-ақ келеді, бірақ қолынан келмейді. ОКБ Минді 10-сыныпта қалай қинағанын оқыңыз. Ол не болғанын түсінгенше, гигиена қыспағында жүрген.

*Баскетболды ұнатсам да, былтыр оған қатысуды тоқтаттым, өйткені ауырып қалам ба деп уайымдадым. Өзгелер ұстағанды оқпай қол тигізгім келмеді. Мұның оғаш естілетінін білемін, бірақ мен қорқынышты ауру жұқтырудан қорықтым. Оның қандай ауру екенін де білмеймін! Үнемі микробофоб болатынымын. Анам медбике еді, алғашында анамның кесірінен ауру жұқтырудан қорқатынымын деп ойлады. Ол үнемі қолыңды жу, жәтелгенде не түшкіргенде аузыңды қолыңмен көлегейле дейтін. Қазір менікі жай ғана кесірлік еместігін түсіндім. Мен обсессивті-компульсивті бұзылысқа шалдыққанмын. ОКБ-ға қатысты көмек алғанша, күніне төрт не бес рет себезгіге түсетінмін. Достарым қолың неге үнемі қызарып тұрады, неге жарылады деп сұрап, түскі тамаққа неге олармен бірге бармайтыныма таң қалатын. Олар менің ауру жұқтырудан қорқатынымды білмеді. Олар мұны түсінбес еді. Достарымның таңданысы орынды, өйткені бұл күй өзіме де түсініксіз.*

*Мин, 16 жаста*

## **Үрейге шалдығу мен агорафобия**

*Үрей ұстамасы дегеніміз – адамның бойын қайталанбалы және тосын келетін үрей сезімі билеп алуы. Үрей – тыныс тарылу, тұншығу, терлеу, кеуденің қысылуы және жүрек қағысының жиілеуі сияқты өте қатты физикалық өзгеріс, мұндай күшті сезімдер саған жынданып бара жатқанындай не дененді бақылауды жоғалтқанындай әсер етеді. Үрейленетін жасөспірім осы қорқынышты сезімдерді бастан өткергендіктен, үрей*

аяқасты бойын билеп алар ма екен деп зәресі ұшады. Көбіне алғашқы үрей ұстамасы өзге үрей ұстамалары толқынын, аптасына үш не одан көп үрейленуді ала жүреді, бұл жасөспірім көмек іздегенше жалғасады.

Үрейге шалдыққан жасөспірімдердің көбі үрей туындағанда жылдам қашып құтылу не көмек алу мүмкін болмайды деп қорқып, белгілі бір жағдайлардан аулақ жүреді. Белгілі бір жерлер мен жағдайлардан аулақ жүруді **агорафобия** дейміз, үрейге шалдыққан жасөспірімдердің көбі оны белгілі бір шамада басынан өткерген. Жасөспірімдер көбіне халық көп жүретін (сауда орталықтары, кинотеатрлар), жабық жерде (туннель, метро, ұшақ), қоғамдық көлікте (поезд, автобус, ұшақ) жүруден, не үйде жалғыз қалудан, болмаса үйден алыста, дос немесе туысынсыз жалғыз жүруден қашқақтайды. Дарсидің оқиғасын оқыңыз. Ол көңілді өмір сүрудің орнына кісікикке айналған.

*Психолог маған үрейге шалдығу – «қорқу сезімінен қорқу» деп түсіндірді. Алғашқы үрейді сезінгенде тұншығып өлетін шығармын деп ойлады. Расында да солай болды. Дәрігерім жағдайымның жақсы екенін, тек үрейді бастан өткергенімді айтса да, уайымдай бердім. Мен шынында да өліп бара жатқандай сезіндім, өлмесем де, өз-өзіме ие бола алмай бақырып-шақырып не жүгіріп бір ұятты нәрсе істеп қоярыма сенімді едім. Бастапқыда бойымдағы осы сезімді жеңіп, өзімді қолға алуға тырыстым. Бірақ мазасыздықты қадағалауға неғұрлым тырысқан сайын, соғұрлым мазам кететінін байқадым. Үрейге ұшыраудан қорқып, достарыммен қыдырудан қалған кезде маған көмек керектігін түсіндім. Үрейленіп, үйге қайта алмай қалудан қорқып, колледжге де баруды қойдым. Дегенмен қорыққаннан ветеринария мектебіне барудан бас тарту туралы ойлай бастағанда, маған көмек керектігін анық түсіндім. Менің көзімді ашқан сол болды. Маған көмек керек еді.*

*Дарси, 17 жаста*

## **Нақты фобия**

Нақты фобия – нақты бір нысан не жағдайдан қатты қорқу және одан аулақ жүруге тырысу. Адамның басынан бір қорқынышты нәрсе (ит қауып алса) өткенде, не адам бір нәрседен қорқатын біреуді (досы не ата-анасы) жиі бақылап жүрсе, нақты фобия пайда болады. Оған қоса, кейбір



адамдардың фобиясы бала кезінде қалыптасқан қорқыныштарынан қалып қойған.

Нақты фобиясы бар жасөспірімдердің көбі көмек сұрамайды, өйткені ол мектепке бару не достарымен араласу сияқты күнделікті істеріне пәлендей кедергі келтірмейді. Олар кез келген нәрседен қорқып қалуы мүмкін. Нәрселер мен жағдайлар сияқты нақты фобияның түрлері де көп. Нақты фобияның жиі кездесетін түрлері:

- Жануарлар мен жәндіктерден қорқу (жылан, жарқанат, өрмекші, ара)
- Биіктіктен қорқу (ғимараттың жоғарғы қабаттары, таудың басы, көпір)
- Ұшудан қорқу (ұшақ апаты, ұшу кабинасында саңылау пайда болу, террорлық шабуыл)
- Дәрігер мен тіс дәрігерінен қорқу (медициналық және стоматологиялық ем-шаралар )
- Найзағайдан қорқу
- Қаннан не жарадан қорқу
- Сырқаттардан қорқу

Элли мен оның өрмекшіден қорқуы туралы әңгімеге құлақ түрейік.

*Мен үнемі, баса айтамын, үнемі өрмекшіден өлердей қорқатынмын. Анам да өрмекшіден қорқады. Бұл пәлендей қиындық тудырған емес. Бірақ қысқа шалбар киген емеспін, үнемі қалың көрпе жамылатынмын. Өйткені өрмекші жабысып алар деп қорықтым. Оған үйреніп алдым. Кейде шкафтан бір нәрсе алу керек болып не төсектің астын тазалағанда жақындарымнан көмек сұрайтынмын. Оларға төсектің астын жуғызатынмын, өйткені өрмекшінің қайдан шыға келерін білмейсің ғой! Бірақ мені және отбасымды қатты қинағаны – мен жазда демалыс алмайтынмын, өрмекшіні кездестіріп қалу ықтималдығы аз – қыста ғана саяхаттайтынмын. Оған да үйренген едім, бірақ биыл жазда класымыз Оңтүстік Америкаға саяхаттайтын болды. Достарымның көбі барады. Менің де барғым келді, бірақ содан кейін есіме өрмекші түсті. Бұл қорқынышты жеңбесем, талай қуаныштан құр қаларымды түсіндім. Осы фобия мені қатарымнан қалдыра бастады.*

*Элли, 14 жаста*

## ТҮЙІН

Сонымен, бойды билеген жағымсыз сезімдерді «мазасыздық не мазасыздыққа шалдығу» десек те, бұл кітаптың мақсаты – сенің беймаза көңілің мен денеңді тыныштандыру. Біз сенің бүкіл мазасыздығың мен қорқынышыңды сылып тастауды мақсат етпейміз, саған беймаза көңілің мен денеңді сабасына түсіруді үйренуге көмектесеміз. Біз тек саған еш пайдасы жоқ, сені қорғамайтын және жолыңа бөгет мазасыздықты азайтуға көмектескіміз келеді. Басқаша айтсақ, біз саған пайдасыз мазасыздықты, яғни «уайым доңғалағын» айналдыратын мазасыздық сезімін басуға септігімізді тигізсек дейміз. Осы кітаппен жұмыс істегенде сенің «уайым доңғалағының» әр бөлігіне көмектесетін амалдарды қосқанымызды көресің. 3-тараудан (Тыныс алу және елестету) беймаза денеңді тыныштандыру үшін тыныс алу, денеңді босаңсыту және елестетуді үйренесің. 4-тарауда (Саналы ойлау) беймаза көңіліңді жайландыратын амалдарды, ал 5-тарауда (Қорқыныштан тайсалмау) «уайым доңғалағын» баяулату үшін мазасыз іс-әрекетті қалай өзгертуді үйренесің. Оған қоса, 6-тарауда (Үрей толқынында жүзу) Уайым доңғалағын қадағалауды, әрі бойды үрей билеп алғанда не істеу керектігін үйренесің.





# ЕКІНШІ ТАРАУ

## КӨМЕКТІ КІМНЕН ЖӘНЕ ҚАЛАЙ СҰРАУ КЕРЕК?

Сендердің көбің өзгелерге көмектесуге шеберсіңдер. Достарыңның дұрдараздығын сейілтуге көмектесіп, ата-анаңа үй шаруасына болысып, іні-іш дастарыңа велосипед тебу не бейсбол ойнауды үйретесіңдер. Өзгелерге қол ұшын созуға шебер болсаңдар да, кейде өздерің де көмекке мұқтаж болатын кездер болады. Мұғалімнен сабаққа қатысты көмек сұрайсыңдар. Ата-анаңнан көлік жүргізуді үйретуді сұрайсың. Көңіл күйің болмағанда досыңнан әңгімеңе құлақ салуды сұрайсың. Бірақ біз кейде көмек сұрағаннан гөрі көмек көрсеткеннің оңайырақ екенін түсінеміз. Мазасыздық пен үрейді басқару кезінде де көмек сұрау оңай емес.

Мұның алдындағы тарауда көмекті қашан сұрауың керектігі туралы айттық. Енді көмекті кімнен және қалай сұрау керектігі, әрі сол туралы шешім қабылдауды түсінуге көмектесеміз. Біріншіден, жасөспірімдер мазасыздық пен үрейге қатысты көмектен бас тартатын себептерді сипаттаймыз. Көмек алудың артықшылықтары мен бір үлкен кемшілігін пысықтаймыз. Сонымен қатар көмектесетін психотерапевт табумен бірге беймаза көңіліңді тыныштандыратын қолдаушы топты қалай құру керектігін жазамыз. Ең соңында жасөспірімдердің көбі психотерапияға қатысты қоятын сұрақтарға жауап береміз және мұндай көмекті қабылдау олардың жағдайына әсер етер-етпесі туралы айтамыз.

## КӨМЕКТЕН БАС ТАРТУ: ЖИІ КЕЗДЕСЕТІН АЛТЫ СЕБЕП

Беймаза көңіліңді тыныштандыру үшін көмекті қабылдағың келмейтініне орынды себептерің болуы мүмкін. Сен мазасыздығың пәлендей нашар емес немесе қазіргі қалпың жақсы деп ойлауың мүмкін. Жасөспірімдердің көбі көмек алуға қиналады. Олардың ойынша:

- Жағдайым пәлендей ушығып тұрған жоқ
- Жағдайым бүгін ушығып тұрған жоқ
- Қазіргі жағдайым жақсы
- Мойындау ұят
- Одан не өзгереді?
- Елдің мазасын алғым келмейді

Көмектен бастартпас бұрын жасөспірімдердің неліктен көмек қаламайтыны және оған қатысты сенің өзгеше ойың туралы сөйлесейік.

**ЖАҒДАЙЫМ ПӘЛЕНДЕЙ УШЫҒЫП ТҰРҒАН ЖОҚ.** Кейде жасөспірімдер проблеманың барлығын жоққа шығарады, болмаса беймаза көңілді тыныштандырудың ауырлығын кемітіп көрсетеді. Ол өзін мазасызданып жүрген достары мен туыстарымен салыстырып, «Менің мазасыздығым оныкіндей ушығып тұрған жоқ» деп ойлайды. Мұндай салыстыру проблемасы барлығын мойындауды қиындатады, өйткені көмек қабылдау үшін, мазасыздығың шектен тыс болуы немесе қатты қиналуың керек деп ойлайсың. Бұл дұрыс емес. Әр жасөспірімнің мазасыздыққа реакциясы әртүрлі. Туысың не досыңа қарағанда мазасыздықты жақсырақ ауыздықтап жүрсең де, қиналып жүрсің, әрі мазасыздығың да шектен тыс болуы мүмкін. Қиналып жүруіңнің өзі көмек сұрауға жеткілікті себеп. Жасөспірімнің көмекті қабылдауда кібіртіктеуінің тағы бір себебі – ол әр жағдайда мықты боп көрініп үйреніп қалған. Ол мектепте кілең «өте жақсы» деген баға алады. Ол сыйлы. Ол команда капитаны. Қатысқан ісінің бәрінде жетістікке жетеді. Ата-ана, достары мен мұғалімдері ол туралы үздіктің үздігі деп ойлайды. Оның ойынша, үздіктердің проблемасы болмайды. Жасөспірім «Проблема жоқ. Көмек сұрайтын себеп жоқ» деп ойлауы мүмкін. Қаншалықты үздік болсаң да, мазасыздық мәселесіне орай қандай да бір қиындығың болса, көмек алғаның өзіңе пайдалы, ол сенің болашағыңа да пайдалы. Оған қоса ешкім де кемел емес, ал өзіңді кемел адаммын деп, мәселенің бетін жауып қою стресің мен мазасыздығыңды ушықтырып жіберуі мүмкін.

**ЖАҒДАЙЫМ БҮГІН УШЫҒЫП ТҰРҒАН ЖОҚ.** Жасөспірімдер мазасыздықты кейде сезінеді, кейде сезінбейді (немесе бір апта бұрынғыдай мазасыз емес). Мазасыздық құбылып тұрады, көбіне осы жоғары-төмен өзгеріс жасөспірімге мазасыздығының проблемаға айналғанын түсінуді

қиындатады. Әсіресе, мазасызданбаған кезде өмір жеңіл көрінеді. Сосын олар бәрі жақсы деп ойлайды. «Маған көмектің не керегі бар? Мен мазасыз емеспін!» ғой. Дегенмен мазасыздық деңгейі жоғары-төмен құбылатынын білген абзал. Одан да, мазасыздық деңгейі қалай өзгереді, күнбе-күн, айлар немесе жылдар бойы жоғары-төмен құбыла ма, сол жайында ойланып көр. Әдетте мазасыздық пен қорқыныш алты айға дейін басылады не жоғалады. Мазасыздығың одан ұзаққа созылса, ушығып, қиындыққа айналды деген сөз.

**ҚАЗІРГІ ЖАҒДАЙЫМ ЖАҚСЫ.** Кей ата-аналар баласының мазасыздық деңгейі қалыпты жағдайда деп ойлап, оларға «осы қалпың жақсы» деп айтады. Мұның бірнеше себебі болуы мүмкін. Кей ата-ананың өзі мазасыз болғандықтан, көбіне мазасыздықты сезіну және кей жағдайлардан аулақ жүру қалыпты жайт деп ойлайды. Баласының өздері сияқты сезімде болып, жүріп-тұратынын қалыпты жайт деп қабылдап, оның проблемасы барлығын білмейді. Кей ата-аналар ұлына «мынауың бұрыс» деп айтуға батпайды. Ұлыма мазасыздыққа байланысты қиындық барлығын айтсақ, «оның көңіл күйі түсіп кетеді» деп ойлайды. Мұндай ата-аналар оның мазасыздығы қалыпты жайт сияқты кейіп танытып, «көзден кетсе, көңілден таяды» принципін ұстанады. Сонымен қатар ата-аналар қызының мазасыздығын азайту үшін оған көп нәрсеге рұқсат береді, не көп іс-әрекетті өз мойнына алады. Мысалы, қызы қоғамдық көлікке мінбеуі үшін мектепке апарды, кір болып, микроб жұқтырып алмауы үшін үй шаруасынан босатады, өзге қорқынышты жағдайларға тап болмауы үшін дау-дамайларды шешіп отырады.

Кей ата-ананың жалғыз баласы бар. Олар жағдайды салыстыра алмайды. Бірнеше баласы бар ата-ана өзге баласымен салыстыра отырып, жасөспірімнің қиындықтары бар ма, жоқ па екенін ажыратуға мүмкіндіктері болады. Ата-ананың баласына «осы қалпың жақсы» деп айтуының себебі көп. Өкінішке қарай, бұл сөз олардың қиындықтарын көлегейлейді.

**МОЙЫНДАУ ҰЯТ.** Ашығын айтсақ, басында қандай-да бір қиын-дықтың бар екенін мойындауды ешкім де ұнатпайды. Кей жасөспірімнің мазасыз екеніне қысылып, ұялатындығы соншалықты проблеманың бар екенін мойындағысы келмейді. Жасөспірім досы көп, бағасы жақсы, өмірі қызықты құрдастарымен өзін салыстырғанда өзін қор көңіл санайды.

Сөйтіп, беймаза жасөспірім өмірінің керемет еместігін, проблемасы барлығын айтуға қиналады. Мазасы қашатындықтан, жасөспірімдер істеп жүрген (не істемей жүрген) ісінен ұялады. Бәлкім, ол есеп беру үшін анасына күніне бірнеше рет телефон соғуға мәжбүр екендігінен ұялатын шығар. Жасөспірімдер мұндай қылықтарын жасыруға тырысып бағады, бірақ онысы әшкереленсе, ұялып қалса да, өзін «әпенді» етіп көрсетуге бейім, не күлкілі біреудің рөлін ойнап, әлгі әдетін күлкіге айналдыруға тырысады.

**ОДАН НЕ ӨЗГЕРЕДІ?** Кей жасөспірімнің ұзақ уақыттан бері мазасыз жүргені соншалықты, олар көмек алуға болатынына сенбейді. Бұрында бойжеткеннің ата-анасы оған бірнеше рет қыдырып барған жерде қонып шығуды ұсынуы мүмкін, бірақ әр жолы ол бір себеп тауып, үйіне қайтып келіп отырған. Жасөспірім қорқынышын өз күшімен жеңуге тырысуы мүмкін, бірақ қолынан келмеген. Бір нәрсені істеуге қайта қайта талпынып, бірақ одан нәтиже шығара алмау балаға соққы боп тиеді. Біраздан кейін оның сағы сынады. Кейде жасөспірімдердің уайымы мен қорқынышының көптігінен өмірде бір жетістікке жетеріне сенбейді. Тіпті бір қорқынышын ауыздықтаса да, өзгелері өңмендеп тұрғандықтан, оның әсері соншалықты жақсы бола қоймайды. Бұл баланың ұнжырғасын түсіреді. Дегенмен өткен талпыныстары кезінде жасөспірімде дұрыс құрал болмауы мүмкін немесе ол дұрыс бағыттағы кішкентай қадам не жетістікке мән бермеген.

**ЖҰРТТЫҢ МАЗАСЫН АЛҒЫМ КЕЛМЕЙДІ.** Беймаза жасөспірімдердің кейбірі мазасыздыққа төтеп беру үшін достар мен отбасына тым арқа сүйеп алғандай сезінеді. Анығында, олар достары мен отбасына жеткілікті деңгейде арқа сүйемейді. Ол көмек сұраса, жақындарын ығыр қылатындай, не көңілін қалдыратындай сезінгендіктен, көмек сұрауға құлықсыз. Өзгелерді мазалағысы келмейтін жасөспірім отбасын немесе достарынан көмек сұраса өз қиындықтарын солардың мойнына артып қоямын, олардың мазасын аламын деп ойлауы мүмкін. Алайда бұл шындыққа мүлдем жанаспайтын ой. Ата-ана мен достардың көбі, әдетте, жасөспірімге мазасыздықты жеңу амалдарын таныстыру мен қолдануды үйретуге бар ықыластарымен кіріседі. Ата-ана мен достар беймаза жасөспірімді тыныштануға үгіттеу не мазасыздығы кесірінен істей алмайтын нәрселерге ынталандырудан гөрі оған дұрыс амалдарды қолдануға көмектесуді қалайды.



Кейде жасөспірімдер шарасыз боп көрініп қалмау үшін көмек сұраудан қаймығады. Көмек сұрау шарасыздық еместігін тағы бір қайталап айтамыз. Анығында көмек сұрамаған жасөспірім өзі қаламаса да, шарасыз боп көрінеді. Ал көмек сұрағанда қызығушылығы бар болып көрінеді.

Көмекті қабыл алу қиын тисе де, көмек сұраған жөн. Кім де болса анданда көмек сұрайды. Музыканттар бабына келу үшін қосымша репетиция немесе өзге музыканттың тыңдауын сұрап жатады. Болмаса концерт немесе дыбыс жазу алдында түрлі қолдау көрсетуді қалайды. Актер кинодағы жаңа рөл не телехабарға дайындалу үшін, дикция жаттықтырушымен кеңеседі. Кәсіби баскетболшы командаласынан допты секіріп лақтыруға қатысты көмек сұрайды. Өзгелерден көмек сұрау саған тиімді амал-шарғы болып көрінбеуі мүмкін, бірақ біз сенің көмек сұрауға болатынын (әрі кейде қажет екенін) білгеніңді қалаймыз.

## **КӨМЕК АЛУ: ЖАҚСЫ ЖАҚТАРЫ МЕН КЕМШІЛІКТЕРІ**

Өмірдегі көп нәрсе сияқты көмек сұрау мен оны алудың жақсы жақтары мен кемшіліктері бар. Беймаза көңіліңді тыныштандыру үшін көмек алудың алғашқы жақсы жағы – бұрынғыдай жалғызсырамайсың. Мысалы, кей жасөспірім «мен ұятқа қаламын», болмаса «тағы бір үрейге ұшыраймын ба деп қорқамын» деп ойлап, әлеуметтік мүмкіндіктерден бас тартып жатады. Тағы бір жасөспірім баға үшін қатты алаңдап, күні бойы үйден шықпай, үнемі сабақ оқиды. Бұл жасөспірімдер достарымен көңіл көтермейді, одан да жаманы – олар көбіне беймаза көңілден үнсіз зардап шегеді.

Екінші артықшылық – мазасыздыққа қатысты проблемаң барын дұрыс адамға айтсаң, беймаза көңіліңді тыныштандыру жоспарын құруға алғашқы қадам болуы мүмкін. Ата-ана, психотерапевт, мұғалім мен достарың саған мақсат қойып, беймаза көңіліңді сабасына түсіруге қатысты талпыныстарыңа қолдау көрсетеді.

Көмек қабылдаудың тағы бір жақсы жағы – осы кітаптағы амалдарды үйреніп, қолдануға қолдау табасың. Кейде амалды қолдану жайлы ойлауың да мүмкін, бірақ досың не отбасы мүшесі терең тыныс алу жайлы немесе стресті жағдайда өзгеше ойлау амалы жайлы сыпайы түрде еске

салуы – саған көмектесуі мүмкін. Амалдардың кейбірін, айталық қорқынышпен бетпе-бет келу сияқты түрін қолдану қиын, сондықтан қолдау көрсетуші адам болғаны маңызды. Ол өз-өзіңді ұстауға және дегеніңе жетуге көмектеседі. Беймаза көңіліңді сабасына түсіру мен сол қалпында ұстау үшін ең алдымен команда мен жоспар керектігін алдағы тараулардан оқысың.

Беймаза көңілің туралы жұртқа айтудың жақсы жақтары болғанымен, оның әжептәуір кемшілігі де бар. Біреуге беймаза көңілің туралы сыр ашқан соң оның бұл ақпаратты қалай пайдаланарын қадағалай алмайсың. Кейде досың, мұғалім, тіпті ата-анаң мазасызбын дегеніңді қате түсінуі мүмкін. Достарың сені белгілі бір шараға қоспауы, немесе олармен бірге қыдыруға шақырмауы мүмкін, өйткені олар әлгі шара сені стреске түсіреді не жағдайыңды қиындатып жібереді деп ойлап қалады. Мұғалімдер беймаза көңіліңді сылтауратып, мектептегі шаралардан қашқақтайсың деп қабылдауы мүмкін. Ата-анаң сен бір нәрсе істеуге шамаң жоқ деп, асты-үстіңе түсіп мәпелеп кетуі, не болмаса сен өмірді күрделендіріп жібереді деп, селқос қарайды. Мұндай реакцияның пайдасы жоқ, олар сенің күйіңді одан сайын нашарлатып жіберуі мүмкін.

Беймаза көңілің туралы біреуге сыр ашудың жақсы жақтары мен кемшілігін саралағанда, алдымен ол адамның бұл ақпаратты қалай қабылдарын ойлап ал, сонда оның жаңсақ түсінген тұсын жылдам түзетуге әзір боласың. Сонда да кей адам сен не айтсаң да беймаза көңіл дегенді қате түсінеді. Олар саған көмектесе қоймас. Жағдай осылай боп жатса, көмекті өзге біреуден іздегенің жөн. Психотерапевте емделіп жүрсең, ол саған қамқор адам табуға көмектесуі немесе өзі біреуді ұсынуы мүмкін.

## ҚОЛДАУШЫ КОМАНДА ҚҰРУ

Көмек сұрауға шешім қабылдаған соң, беймаза көңіліңді тыныштандыруға көмектесу үшін бірлесе жұмыс істейтін адамдарды таңдайсың. Командаға қолдаушы адам мен менталды саулықпен айналысатын кәсіби маманды қос. Қолдаушы адам менталды саулықпен айналысатын кәсіби маманды командаға шақыруға көмектесіп, осы кітаптағы амалдарды қолдануға септеседі. Қолдаушы адамды, сен қиналғанда не жоспардағы келесі қадамға көшуге жүрексініп тұрғанда сені жолдан тайып, шетке шығып қалудан

сақтандыратын көмекшің сынды елестет. Көп жасөспірімнің таңдауы ата-анасы немесе мектептегі кеңесшісі сияқты бұрыннан білетін және сенетін адамға түседі.

Менталды саулық маманы да командаңның маңызды мүшесі. Ол кітаптағы көптеген құралды біледі, өзге беймаза жасөспірімге оларды қолдануды үйреткен болса, тіпті жақсы. Менталды саулық маманы кеңесші, психолог, психиатр болуы және клиникада, ауруханада, мектепте не жеке кеңесінде жұмыс істеуі мүмкін. Бұл адамды бағыт көрсететін жаттықтырушы ғана емес, ойынға кіріп, саған стратегиялар мен амалдарды оқытумен қатар, мазасыздық пен үрейді ауыздықтайтын ретті жоспар жасауға көмектесетін адам ретінде қарастыр.

### **Қолдаушы адам тап**

Саған және сенің денсаулығыңа алаңдайтын біреуді таңдаған жөн. Көптеген жасөспірім үшін қолдаушы адам әдетте ата-анасы, отбасы мүшесі, мұғалім, мектеп кеңесшісі, пастор, раввин не шіркеу қызметшісі сияқты ересек адам. Дегенмен сен ересек, сенетін аға-әпкең, тең дәрежелі қолдау көрсете алатын досың, жігітің не қызыңды таңдай аласың. Сақтандыру компаниясына қоңырау шалу немесе алғашқы психотерапиялық кездесуді белгілеу сияқты іс-шараларды атқаруда ата-анаңның біреуінің көмегіне жүгіне аласың. Мына критерийлер тізімі сенің қолдаушың болуға лайықты адамды анықтауға көмектеседі. Адам критерийлердің неғұрлым көбіне сай келсе, соғұрлым жақсы! Қолдаушы адамға қатысты мына сұрақтарды өзіңе қой:

- Қолдау қажет болғанда оны электронды пошта немесе телефон арқылы таба алам ба?
- Бекерге уайымдайсың дегеннен гөрі айтарыма құлақ сала ма?
- Менің жағдайымнан хабардар ма және бұл ақпаратты құпия сақтауды қалай ма, сақтай ала ма?
- Маған құрметпен қарай ма? Беймаза көңілімді менің бүкіл болмысым емес, менің тек бір қырым ретінде көре ме?
- Ол адам маған менталды саулықтың кәсіби маманы немесе қолдаушы топ сияқты жергілікті ресурстарды табуға көмектесе ала ма?

Осы критерийлерді оқығаннан кейін жақсы қолдаушың бола алатын адам ойыңа келді ме? Қолдаушы адамды таңдаған соң оған қалай барып, не айтарыңды ойлан. Онымен жүзбе-жүз сөйлесе алатын уақытты таңдаудан баста, телефон не электронды пошта арқылы да бастауға болады. Одан кейін оңаша отырып, жағдайыңды талқылауға кем дегенде 30 минут уақыт болсын. Ең соңында оған мазасыздығыңа қатысты не айтатыныңды жобалап ал. Онда мыналар болсын:

- Мазасыздыққа байланысты қиындықтарыңды айт.
- Оның саған қандай кедергілер келтіретінін түсіндір.
- Адамнан саған көмектесуді сұра.

**МЕНИҢ КӨҢІЛІМ МАЗАСЫЗ.** Алдымен тақырыппен таныстыр. Маңызды және жеке әңгімеңмен бөліскің келетінін айт. Қолдаушы адамға бұл ақпараттың құпия екенін, оны өзгеге айтуға болатын-болмайтынының басын ашып ал. Қолдаушыңа мазасыздықтан жапа шегіп жүргеніңді көрсет.

**МЕНИҢ МАЗАСЫЗДЫҒЫМ ҚИЫНДЫҚҚА АЙНАЛДЫ.** Одан кейін, мазасыздықтың қандай қиындықтар туындатып жүргенін егжей тегжейлі түсіндіресің. Не сезінгеніңді және мазасыздық өміріңе қалай кедергі келтіргенін айтып бер. Мысалы, мазасыздық кесірінен біріспен айналысуды, немесе бір жерге баруды доғарсаң, қолдаушыңа айт. Бағаларың нашарлап кетті ме, не достарың «сен тым көп уайымдайсың» дей ме? Ұйқың мен тәбетіңе әсері болды ма? Ең соңында қолдаушыңа мұның қашаннан бері келе жатқанын, мазасыздықты басқару үшін не істегеніңді, ненің нәтиже бергенін, ненің нәтижесіз болғанын түсіндір.

**СЕН МЕНИҢ ҚОЛДАУШЫМ БОЛА АЛАСЫҢ БА?** Әңгіме соңында одан көмек көрсетуге уәдесін ал. Одан және кәсіби маманнан көмек алғыңыз келетінін түсіндір. Сосын саған қалай көмектесе алатынын түсіндір.

Әңгімең былай өрбуі мүмкін:

*Саған маңызды бір нәрсе айтқым келеді. Мұны Джулия білгенін қаламаймын, бұл сыр екеуміздің арамызда ғана қалсын. Достарым мен мұғалімдер естімеуі керек. Мен мына мазасыздық пен стресске өзім жалғыз ие бола алмайтын сияқтымын. Мектепте ел алдында*

*сөйлегенде мазам кететін, енді демалыс күндері достарыммен қыдырып шыққанда үрей ұстамасын сезінетін болдым. Тіпті сыртқа шығу туралы ойлағанда-ақ қалшылдап кетемін. Түнде ұйықтау қиын, ақымақ боп көрінуден қысылып, сыныпта ойымда жинақтай алмаймын. Бұған бірнеше ай болды. Бастапқыда өзінен-өзі кетер деп ойлады, бірақ кететін емес, мен жағдайымның жақсарғанын қалаймын. Осы жайында сөйлесетін маман табуға көмектесесің бе?*

Біреуге қолдаушы адам болуды ұсынып, ол одан бас тартса, ұнжырған түспесін. Бұл істі өзге кім атқарарын ойлап, содан өтін. Саған көмектесуге уақыты мен дағдысы бар біреуді тапқан соң одан менталды саулықпен айналысатын кәсіби маманды тауып беруді сұра. Бұл қажетті көмекті алуыңа алғашқы қадам болады.

## Кәсіби маман тап

Кім болса саған мазасыздығың мен қорқыныштарың туралы айту, қауіпті! Жасөспірімдердің көбі, әсіресе уайым, қорқынышы жайлы бөтен адамға айтып көрмегендері, психотерапевті алғаш кездестіргенде мазасызданады. Бізге келген жасөспірімдердің көбі психотерапевтің есігін ашу үшін көп ойланып, қобалжыған, психотерапияның көмек-тесеріне күмәнданған. Дегенмен көмек алуыңа мазасыздық пен күмәннің кедергі болуына жол бермессің. Осы кітапта жазылған амалдар сияқты қолданбалы әрі тиімді амалдарды үйрететін психотерапевтпен жұмыс істеу – мазасыз көңіліңді тыныштандыру жоспарының маңызды бөлігі.

Психотерапияны бастауға қатысты туындауы мүмкін күмәнді басу үшін әлгі психотерапевтің білікті маман екенін білуің керек. Алғашқы кездесуде психотерапевтен саған көмектесу үшін арнайы біліктілігі бар-жоғын сұрауыңа болады. Сонымен қатар психотерапевт қасында өзіңді жайлы сезінгенің, саған көмектесудегі өзіңнің және оның рөлін айқын түсінген жөн. Психотерапевтің саған көмектесе алатындай білікті екеніне көз жеткізу үшін оған мына сұрақтар қой:

- Сіздің кәсіби біліміңіз медицина, психотерапия, әлеуметтік жұмыс не психология саласына байланысты ма?

- Жасөспірімдермен жұмыс тәжірибеңіз бар ма?
- Мазасыздық пен мазасыздыққа шалдығуды емдеу тәжірибеңіз бар ма?
- Жеке ақпаратты құпия сақтап, білуі тиіс адамдармен ғана бөлісесіз бе?
- Беймаза көңілімді тыныштандыру үшін шынайы және менің көкейімнен шығатын айқын мақсаттар қоюға көмектесесіз бе?
- Психотерапия көмектеспесе, оны жақсартуға қатысты ұсыныстарымды қабылдайсыз ба?

Психотерапияны бастауға шешім қабылдаған соң менталды саулықпен айналысатын кәсіби маманды тапқың келеді. Үлкен қалада не халық тығыз орналасқан өңірде тұрсаң, білікті маман табу жеңіл. Ал ауылдық жерде не кішігірім қалада тұрсаң, қиындау болуы мүмкін. Маманды дұрыс таңдауға қатысты ойлар:

- Дәрігерің не мектеп кеңесшісінен балалар мен жасөспірімдер психотерапевтің тауып беруді сұра.
- Сақтандыру полисінде қарастырылған психотерапевтті сұрап, сақтандыру компаниясына хабарлас.
- Сары парақтар ([www.yellowpages.com](http://www.yellowpages.com)), Америка психология ассоциациясы сияқты психотерапевт табуға көмектесетін веб-сайттарды ([www.apa.org](http://www.apa.org)), Когнитивті терапия академиясы ([www.academyofct.org](http://www.academyofct.org)) немесе Мінез-құлық және когнитивті терапия қауымдастығы ([www.abct.org](http://www.abct.org)) сияқты онлайн ресурстарды пайдалан. Осы кітап соңындағы қосымша ресурстарды қарап шық.
- Өз өңіріңдегі білікті психотерапевті танитын ересектермен сөйлес.

Психотерапияны алғаш рет бастағалы отырған жасөспірім бірінші кездесуден не күтерін білмейді. Психотерапия мен психотерапевт теледидар не кинодан көргендей болады деп күтпе. Әсіресе, беймаза көңіліңді тыныштандыру амалдарын үйретуге келгенде кинодағы образдар өмірдегіден алшақ болып жатады.

Дайын болу үшін, жасөспірімдер психотерапияға қатысты жиі қоятын сұрақтар мен біздің жауаптарымызды қара.

## Психотерапияға қатысты жиі қойылатын сұрақтар

**Сұрақ:** Қиындықтарымды анықтау үшін терапевтке тест не физикалық тест тапсырам ба?

**Жауап:** Тапсырмайсың. Кей дәрігерлер мен психотерапевтер сені және сенің жағдайыңды жақсырақ түсіну үшін сауалнама толтыруды ұсынуы мүмкін, ал кейбірі бұл мәліметті саған сұрақ қойып, түртіп алып отыру арқылы жинайды. Бұл ақпарат сендегі өзгерістерді түсінуге және ең қолайлы ем жоспарын құру үшін керек. Дегенмен дәрігерің психиатр болса, дәрі жазып береді. Дәрі бермес бұрын психиатр медициналық тест тапсыртуы не физикалық тест жасатуы мүмкін, бұлар сенің денсаулығыңды тексеруге және мазасыздық сияқты симптомдар тудыратын медициналық күйде еместігіңді тексеру үшін қажет. Бұл қадамдар психиатрдың дәріні беру-бермеуге қатысты шешім қабылдауына керек.

**Сұрақ:** Дәрігер менің айтқандарымды ата-анам, мұғалімдер не өзге адамдарға айта ма?

**Жауап:** Адамның жеке басына қатысты ақпаратты қорғау «конфиденциалдық» деген терминмен аталады. Алайда сен кәмелет жасына толмағандықтан, 18-ге келгеніңше, ата-анаңның сенің рұқсатың не келісіміңсіз психотерапевтпен сөйлесуге заңды құқығы бар. Сондықтан психотерапияны бастағанда ата-анаң және психотерапевтпен осы жайтты пысықтап ал. Бірлесіп отырып қандай ақпараттың психотерапевт екеуіңнің араларыңда қаларын, қай ақпаратты ата-анаң, мектеп және өзге адамдарға айтуға болатынын анықтап ал.

**Сұрақ:** Дәрі қабылдауым керек пе?

**Жауап:** Кей дәрігер психотерапияға қоса дәрі ішуді ұсынуы мүмкін. Неліктен дәрі беріп отырғанын түсіну үшін дәрігермен және ата-анаңмен сөйлес.

**Сұрақ:** Психотерапевтпен қанша уақыт кездесуім керек?

**Жауап:** Кездесу саны аз (10 сессиядан аз) не көп (20 сессия не одан көп) болады. Сенің нақты жағдайың, мазасыздықтың өміріңе ықпалы, психотерапия арқылы не нәрсеге қол жеткізгің келерін ескере отырып, дәрігер екеуің кездесулер санын анықтайсыңдар.

**Сұрақ:** Психотерапевт ұнамаса қайтем?

**Жауап:** Психотерапевт саған көмектесе алар-алмасын түсіну үшін бірнеше сессияға қатысарсың деп үміттенемін. Бірнеше кездесуден кейін араларыңда байланыс орнамаса, ата-анаң психотерапевтпен сөйлесіп, мәселенің себебін түсінуге тырыс немесе өзге маманмен жұмыс істеуді ойластыр.

**Сұрақ:** Мен бұрыннан білетін және сенетін адамнан гөрі неліктен психотерапевт көбірек көмектесе алады?

**Жауап:** Қиналған кезінде өзің танитын, сеніп, тіпті жақсы көретін адамдар үлкен қолдау көрсете алғанымен, көбіне олардың өзге шаруалары мен жауапкершіліктері болғандықтан, уақыт таба бермеуі мүмкін. Оның үстіне саған кеңес берерде досың не ата-анаң толықтай объективті бола алмайды. Психотерапевтің жұмысы – сенің мүддең мен денсаулығыңды бірінші орынға қойып, кеңес бергенде мейілінше объективті болу. Оған қоса беймаза жасөспірімдерге көмектесу тәжірибесі бар психотерапевт ең тиімді, әрі көмегі тиетін амал мен кеңесті таңдай алады. Достар мен ата-ана жақсы ниетпен айтса да, кейде мазасыздық пен үрейінді күшейтіп жіберетін кеңес беріп қоюы мүмкін.

---

## АЛҒА ЖЫЛЖУ

Беймаза көңіліңді тыныштандыру қиын іс, оны жалғыз атқару одан да қиын. Дұрыс көмекті іздеу және қабылдау қорқынышты, бірақ сенің мазасыздығыңды жеңілдету жолындағы маңызды қадам. Көмекті дәл қазір қабылдасаң да, қол ұшын созатын адамдардың бар екенін білу, мазасыздығыңды басып, қазіргі жағдайыңның өзгеруі мүмкін екеніне үміт береді.



Бұл тарауда біз жасөспірімдер көмек қабылдаудан бас тартатын алты себепті көрсетіп, көмекті қазір қабылдауға қатысты шешім қабылдай алуың үшін, саған оның жақсы жақтары мен кемшіліктері туралы айттық. Оған қоса, қолдаушы адамды анықтау және шақыру, көңілдегі беймазалықты басуға көмектесетін психотерапевті командаға тарту жайын жаздық. Жағдайыңды салмақтап, саралауға уақыт керек болса, асықпай ойлан. Осы тарауды қайта қарап шық, әсіресе көмек алудың жақсы жақтары мен кемшілігіне мән бер. Дұрыс команда мазасыздық күйді барынша жылдам қалыпқа келтіруді үйренуіңе көмек көрсете алады. Іске сәт!



# ҮШІНШІ ТАРАУ

## ТЫНЫС АЛУ ЖӘНЕ ДЕНЕНІ БОС ҰСТАУ

Айыпдоп лақтыру сызығында тұрған Леброн Джеймсті көріп пе едің? Допты жерге соғып тұрып ол бір, екі мүмкін үш рет баяу терең тыныс алып, денесі мен көңілін тыныштандырып алады. Содан кейін тоқтап, кәрзеңкені көздеп, доптың шеңберден өткенін көз алдына елестетеді де, допты лақтырады. Әдетте ол дөп тиеді. Сол сияқты, классикалық музыканы виолончельде шебер ойнаушы Йо Йо Ма да, өнер көрсетер алдында жұдырығын қысып, не иығын қозғап қояды. Бұл әрекет елеусіз көрінуі мүмкін, бірақ есінде болсын: терең тыныс алу мен бұлшық еттерді босату Леброн Джеймс пен Йо Йо Маның тынышталуына және ісі не ден қоюына көмектеседі де, тамаша нәтиже көрсетулеріне себепкер болады.

Кез келген бұл жағдайда дененді бос ұстау мен тыныштандыру мазасыздықтан арылу жолындағы бірінші қадам. Тыныс алу автоматты түрде жүзеге асатындықтан, көбіміз оның жүріп жатқанына мән бермейміз де. Дененді стресс пен мазасыздық жайлағанда тыныс алудың өзгеретінін байқадың. Стреске түскенде, не мазасызданғанда жиі тыныс аласың, оны өкпенің қатты желдетілуі деп атайды. Ондайда сен қажетті мөлшерден артық оттегі жұтып, қандағы оттегі мен көмірқышқыл газы арасындағы теңгерімді бұзасың. Осының салдарынан қан түтіктері тарылып, оттегінің көбі ағзалар мен жасушаларға жетпей қалады.

Мұндайда бас айналу, құлақтағы шу және естен танардағыдай әлсіреуді жіті сезінесің, бұлардан еш зиян жоқ, бірақ өзіңді біртүрлі сезініп немесе қорқып, «уайым доңғалағын» айналдырып жібересің. Оған қоса жылдам демалғанда, бұлшық еттерің құрысып, шаршап кетесің. Жылдам тыныс алмасаң да стресс сезініп немесе мазасыз күйге түскенде бұлшық еттер құрысады. Мазасыздық ұзаққа созылған сайын бұлшықеттер құрысуы да күшейеді.

Жиі және мазасыз тынысты басқару, бұлшық еттерді босату және көңілді тыныштандыру арқылы тұла бойындағы мазасыздықтан арыла аласың. Бұл тарау саған денені тыныштандырудың ішпен дем алу, бұлшық етті прогрессивті босату және елестету сынды маңызды үш құралдың қолдану ретін үйретеді. Бұл амалдарды күнделікті өміріңе кіріктіріп, «уайым доңғалағын» баяулата бастауың үшін бағыт-бағдар көрсетіп, кеңестер жаздық. Олар мазасыздықтан арылу жобасының маңызды бөлшегі, оларды үйрену оңай, ал қолдану үйренуден де оңай. Тыныс алу, денені бос ұстау және елестету амалдары мен денеңнің құрысуы мен мазасыздықты жылдам түсіре аласың. Денең сәл тыныштанған соң, кітапта жазылған өзге амалдарды да жеңіл қолдана бересің.

## ДЕНЕНІ ТЫНЫШТАНДЫРУ АМАЛДАРЫН ҚОЛДАНУ

Көңілді бөліп жіберетін жағдай болмаса, тыныс алу, денені бос ұстау және елестету тәсілдерінің әсері жақсы болады. Он-он бес минут ешкім мазанды алмайтын тыныш жер тап. Теледидар, телефон компьютер мен музыканы өшір. Өзге шу да болмасын.

Енді амалдарды қолданатын уақытты белгіле. Белгілі бір уақытты кестеге бекітіп қойғың келуі мүмкін. «Е-е-е, оған уақыт жоқ қой» дерсің, бірақ бір сәтке ойланып көрші. Қолың сәл босайтын не қысқа үзіліс ала алатын кез қайсы? Мектептен келе салған, бірақ үй жұмысына кіріспей тұрған аралық. Мүмкін апта соңында істейтін бірінші іс ретінде немесе жексенбідегі кешкі ас алдында істейтін іс деп белгілесен ше? Саған қолайлы уақытты таңдау – бұл дағдыларды үйренуді жеңілдетіп, күнделікті қолдануға жол ашады, сөйтіп, мазасыздықтан құтылудың шебері боласың. Бұл істі бірінші орынға қой.

---

*Тыныс алу мен денені бос ұстау амалдары туралы алғаш естігенде, олар йога және медитациямен айналысатындарға арналған деп ойладым. Сондай-ақ оларды қолдансам, жұрт сөз қылар деп қорықтым. Сөйтсем, бұл амалдарды түрлі адамдар күнделікті қолданады екен, оны ешкім де байқап жатқан жоқ.*

Бобби, 15 жаста

## **Іш мен демалу**

*Іш мен дем алу* – денені тыныштандыратын бірінші амал. Бұл жаттығуды орындау үшін тыныш жерге барып, есікті жап, орындыққа жайланып отыр не жат. Киімің қозғалысыңды шектемейтіндей болсын, аяқ-қолыңды айқастырмай бос ұста.

Мұрның не аузыңнан ішінде ұзын да жіңішке түтікке байланған қызыл шар тұрғанын елестетуден баста. Ұзын түтік қарныңның ішіне дейін созылып тұр. Қолыңды кіндігіңнің үстіне қойып, қарныңның көтеріліп-басылу ырғағымен бірге, әлгі шардың үрленіп, босайтынын сезін. Қолыңды іш ыңда ұстаған күйі көзіңді жұмып, тынысыңды баяу ішке тарт және шығар. Үшке (бір-екі-үш) дейін санап тұрып мұрын арқылы ауаны баяу ішіңе тарт. Үзіліс жасап, оны үшке дейін санап біткенше ұстап тұр. Содан кейін тағы да үшке дейін санап, сыртқа шығар.

Осыны қайталап, ауаны ішке тартқанда қызыл шар үрленіп, сыртқа шығарғанда желі шығатынын елестет. Ауа баяу және біркелкі кіріп шықсын. Баяу тыныштандыратын тыныс бұлшық ет құрысуын босатып, мазасыздығыңды басады. Үшке дейін санап тағы бір рет баяу, терең тыныс ал. Үшке дейін ішінде ұста да, үшке дейін санап шығар. Бір сәт үзіліс жасап, үшке дейін санап тұрып тыныс ал. Үшке дейін ішінде ұста да, үшке дейін санап, сыртқа шығар. Үзіліс.

Келесі тыныс алуда өзіңе «тыныш» деп айт, ол кезде осы сөзді көңіл көзімен елестет. Деміңді үшке дейін іште ұстап, сыртқа шығарғанда «сана-сезім» деп айт, сөзді тағы да көңіл көзіңде елестет. Қайтала.

Осы баяу, тыныш және ырғақты тыныс алуды тағы 5–10 минут қайтала. Жаттығу кезінде көңілің бөліне берсе, «тыныш», «сана-сезім» сөздерін елестету арқылы ойыңды жинақтап, қарныңның көтеріліп, түскенін қадағалап, демді ішке тарту мен сыртқа шығаруды жалғастыр.

Бұл қадамдар тәртібін қысқаша сипаттағанда былай болады:

1. Мұрын не ауыз арқылы деміңді ішке тарт (дәрігер не ата-анаң медициналық себепке байланысты оған тыйым салмаса).  
Мұрын арқылы дем ала алмасаң, ауыз арқылы тыныс ал.

2. Демді ішке тарту кезінде «тыныш» сөзі дыбыстарын созып, сөзді толық елестет.
3. Үшке дейін санағанша, үзіліс жаса.
4. Демді шығару кезінде «сана-сезім» сөзін дыбыстарын созып айтып, сөзді толық елестет.
5. Үшке дейін санап, үзіліс жаса.
6. Осы жаттығуды 10–15 минут қайталап жаса.

### **Бұлшық етті бірте-бірте босату**

Бұлшық етті бірте-бірте босату – Денені тыныштандырудың екінші амалы әрі дене құрысуын басатын маңызды тәсіл. Ілгеріде жазылғандай, виолончельші Йо Йо Ма өнер көрсетер алдында және виолончель тартып отырғанда қолының құрысуын босатады. Эли Маннинг пен Серена Уильямстың ойын алдында бұлшық еттерін босату тәсілдері бар. Эли Маннинг пен «New York Giants» ойыншыларының көбінің ойын кезінде иықтарын қушитып немесе жұдырықтарын ашып-жұмып жүретінін байқадың ба? Серена Уильямс пен өзге теннис ойыншылары бір аяғынан екіншісіне ауысып жүреді. Бұл қозғалыстар спортшыларға құрысуды босатуға көмектеседі, сонда бұлшық еттері мейлінше тиімді жұмыс істейді.

Атақты музыканттар мен спортшылар сияқты сен де бұлшық еттеріңді босатып, қажетсіз құрысу мен мазасыздықтан құтыласың. Екі қолыңды екі жаққа созып, аяқтарыңды алға созып отыр не болмаса жат. Көзіңді жұм. Алдымен көздеріңді қатты жұм. Содан кейін сасыған жұмыртқаның иісі шыққандай мұрныңды тыжырайт та, күштеп күлгендей екі езуіңді екі құлағыңа жеткіз. Содан кейін аузың мен жақ сүйегіңді қатты ашып, жап. Осы қалпыңда 15-ке дейін санағанша отыр. Содан кейін жайлап көз, ауыз және жақ сүйегіңді 15 секундқа бос ұста. Барлық әжімдер жоғалып кететіндей бетіңді босат. Бетің тегіс және беймарал кейіпке енеді, ұшы жұмсарып, тілің бос тұрады. Мұның бетің құрысып, қатып тұрған кездегіден қаншалықты өзгеше екеніне мән бер. Айырмашылықты байқасаң, бұлшық еттерің құрысқанда, оларды босата аласың.

Енді мойын мен иыққа ауысайық. Қорыққан тасбақа сияқты мойныңды ішіңе тартып ал. Мойын бұлшық еттерінің тартылғаны мен ыңғайсыздықты сезе отырып, осы қалыпты 15 секунд ұста. Енді оны босат та, иықтарың төмен түсіп, басың босап қалсын. Осылайша 15 секунд жалғастыр.

Енді қолға көшейік. Жұмырығыңды түйіп, білектеріңді айқастыр. Қолдарыңды алдыңда жоғары ұстап өз-өзіңмен білек сынасып жатқандай оларды бір-біріне итер. Жұдырық түюлі қолдарыңды осы қалыпта 15 секунд ұста. Содан кейін жұмырығыңды ашып, қолдарыңды баяу ғана бос жібер. 15 секунд сол қалыпта тұр. Қолдарыңның қаншалықты бос және ауыр екенін сезін. Бұлшық еттерің құрысып, қатып тұрған кездегіге қарағанда, осы релаксация күйі әлдеқайда жақсы.

Содан кейін қолдарыңды арқаңа апарып, шынтақтарыңды бір-біріне тигізуге тырыс. Осы қалыпты 15 секунд ұста да. босат.

Енді қарныңды ішіңе тартып қатайт. Жамбас бұлшық еттерін қос. Осы қалыпты 15 секунд ұста. Қысымның қаншалықты жайсыз екенін сезін. Содан кейін оны босат та, жамбас бұлшық еттерін босатып жатқанда қарныңды босатып, алға шығар. Осы қалыпты 15 секунд ұста. Осы бұлшық ет жаттығуларын, құрыстыру және босатуды орындаған соң денеңнің босаңсып қалғанын байқайсың. Бұлшық еттерің ауырлап және тынышталып, бүкіл денеңде жеңілдік сезіле бастайды. Денеңнің күйі өзіңе байланысты, бұлшық еттерге релакс жасауды сен бұйырасың.

Соңғы жаттығу аяқ пен табанға арналған. Аяқтарыңды алға созып, башпайларыңды иіп, доға жасап тұрып, аяқтың басын мұрныңа бағыттауға тырыс. 15 секунд ұстап, содан кейін 15 секундқа босат. Еркіне жібергенде аяғың босап, жұмсақ сезіледі.

Бұлшық еттің алты түрінің бәріне жаттығу жасап шықтың. Денең бұдан әрі де релаксация жасай түсу үшін осы алты жаттығуды басынан бастап қайтала.

Бұлшық етті бірте-бірте босату тәртібі мынадай:

Көз, мұрын, ауыз және жақ сүйектеріңді (беттің) тырыстыр, сосын босат. Әр әрекетке 15 секунд жұмса.

Денеңнің қалған бұлшықеттерін бос ұста. Келесі бес бұлшықет тобын бірінен соң бірін жаттықтыр:

- Мойын мен иық
- Қол мен білезік
- Арқаның жоғарғы бөлігі

- Іш пен жамбас
- Аяқ пен табан

Бұлшық еттерді қысқанда және босатқанда болатын сезімдердің өзгеше екеніне назар аудар, босатқан кездегі сезім, қысқандағыдан гөрі жағымды екенін байқа.

Релаксация күйін арттыра түскің келсе, алты бұлшық ет тобына жаттығуды қайтала.

Дәрігер не ата-анаң медициналық себептерге байланысты саған бұл жаттығуды жасаудың қажеті жоқ деп санаса, оны жасама.

## **ЕЛЕСТЕТУ**

Елестету – осы тарауда айтылатын денені тыныштандыру амалдарының соңғысы. Бұл құрысу мен мазасыздықты кеміту әдісі. Актерлер мен спортшылар сабырлылығын сақтау және ісін жақсарту үшін елестету қолданады. Тайгер Вудс допты соғуға дайындалғанда елестету жасайды. Ол гольф алаңын көзбен бір шолып, допты қайда соғатынын көз алдына елестетеді. Кейінірек доп соғатын жерге аяқ басқанда оны түрлі бұрыштан тексереді. Сосын допты қоймас бұрын оның көгалда домалап барып, ойыққа түскенін елестетеді. Гольф – ойдың айрықша жинақталуын талап ететін ойын, нәтижені алдын ала елестетіп алу ойынға үлкен әсер етеді. Елестетуді үйреніп алып, күнделікті өмірде қолдансаң, беймаза көңілің мен дененді тыныштандырып, ойың мен көңіліңді істейтін ісіңе жақсырақ бағыттайсың.

Елестету техникасын дамыту үшін көңіліңе жағатын, жағымды оқиғаны не жылы бассейнде үрмелі матраста қалқып жүргендей, не жаймашуақ күнде теңіз жағасында жатқандай бол. Барлық сезіміңді іске қос. Не көріп тұрсың? Қасыңдағы және алыстағы түстер, формалар, адамдар мен жануарларға қара.

Құлағыңа не келеді? Құстар шаңқылдап, толқын жағалауды соғып жатырма? Мұхит иісі немесе жаңа орылған шөп иісі келе ме? Аузыңда бірдеңенің дәмі сезіле ме? Теңізге жақындап, тұзды судың дәмін татып не мұздай лимонадты сыздықтата жұтқаныңды елестет.



Сосын айналадағы дүниені сезін. Үлбіреген гүл күлтесін не қатты тасты ұстап, олардың бедерін сезін. Осыны елестетіп тұрғанда көңіл күйіңді түсіретін ойлар немесе жағымсыз образдар жағаласып тұрғанын аңғаруың мүмкін. Ол ойларды елеусіз қалдырма, онда олар тіпті күшейіп алады. Одан да оларды әдемі көрініс арқылы теңізден соққан самал сияқты өткізіп жібер.

---

*Мен ызыңдап, мазаны алатын ойларды сумақай көршіге балаймын.  
«Ей, мазасыз ой. Қазір қолым бос емес, сөйлесе алмаймын» деймін.  
Немесе ойдан қағаз ұшақ жасағанымды елестетем. Ұшырып жіберіп,  
менің жаймашуақ көрінісімнен аулақ кеткеніне қарап тұрамын.*

Бобби, 15 жаста

---

Осы көріністі елестетіп 5–10 минут отыр, мамыражай күйді сезініп, мазасыздық пен құрсалудың жоқтығы мен тыныштықтан ләззат ал.

Елестету – қуатты амал. Оны былай жасау керек:

Тыныш орын тауып, жайланып шалқаңнан жат. Көзіңді жұм.

1. Өзің барғың келетін тыныш жерді елестет. Өзің барған жер емес, барғың келетін жер болсын.
2. Қиялға ерік бер!
3. Ойдан бір мекен жасап алсаң да болады.
4. Көріністі толықтай сезіну үшін барлық сезіну мүшелеріңді іске қос (көру, иіс сезу, есту, дәм сезу және ұстау).
5. Денеңдегі өзгерістерге мән бер. Бұлшық еттердің босап, жүрек қағысы мен тыныс алудың баяулап, бүкіл күш-жігердің қиялдағы көріністі сезінуге жұмсалғанына көңіл аудар.

## СЦЕНАРИЙ ЖАЗУ

Іш мен тыныс алу, бұлшық етті босату және елестету құрысқан бей-маза денеңді қалпына келтіруге арналған үш маңызды амал. Бұл амалдарды пайдаланғанда жасампаз бол, тіпті үшеуін бір ретке келтіріп ал. Жарықты басып, көңілді әуен қойып, бөлме әсерін арттыруыңа болады. Өзіңе ұнайтын тәртіпті тапқан соң, өзіңнің жеке сценарийіңді жаса. Осы бөлімнің соңында сценарий үлгісі берілген.

Дайын болған сценарийді CD-ге жазу не MP3 плейеріңе көшіріп алудың пайдасы зор. Сонда оны кез келген уақытта кез келген жерде қолдана аласың. Кей жасөспірімге бұл амалдарды дос, ата-ана не психотерапевт сияқты өзге адаммен қолданған жақсы көмектеседі. Жалғыз қолдансаң да, біреумен бірге жаттықсаң да, бұл амалдарды автоматты түрде жеңіл қолданғанша, 10–15 минуттан күніне бір не екі мәрте, екіден төрт аптаға дейін жаса. Сонда «уайым доңғалағына» ілініп қалған кездері денені тыныштандыру амалдарын қолдануға дайынсың. Сценарийді қолдануға болатын жиі кездесетін жағдайлар:

- Тест, өнер көрсету не спорттық жарыстар алдында.
- Ұйықтай алмай қиналғанда.
- Үрей басталғанда не үрей кезінде.
- Істейтін іс көп деп ойлап стреске түскенде.
- Бұлшық еттеріңнің тартылып, құрысып тұрғанын байқағанда.
- Кездесуге барарда не мазасыздық тудыратын әлеуметтік жағдайға қатысқанда.
- «Уайым доңғалағына» іліктім деп ойлаған кез келген уақытта.

## Эллидің денені және көңілді тыныштандыру сценарийі

Мынау осы тарауда пысықталған Денені тыныштандырудың үш амалын қолдана отырып, өзім жазып шыққан сценарий. Мұны таспаға да жазып алдым, ұйықтар алдында тыңдаймын. Менің сценарийімді қолдануыңа болады немесе сөздерін өзгертіп, өз сценарийіңді жаз.

- Төсегіңе жат та, жайлану үшін бұлшық еттеріңді сілкіле.
- Көзіңді жұм да, ұзын жіңішке түтікке жалғанған қызыл шарды елестет, түтік сенің мұрның не аузыңнан басталып, ішіңе дейін жетеді.
- Қолыңды кіндік үстіне қойып, ішіңнің көтерілуі мен басылуына сай шардың үрленіп және желі шыққанын сезін.
- Енді үшке дейін санап тұрып (бір, екі, үш) мұрныңмен баяу, терең тыныс ал. Үзіліс жаса да, үшке дейін санап біткенше демді ұстап тұр. Одан кейін үшке дейін санап, деміңді шығар. Қайтала.
- Бірнеше тыныс алу цикліне кейін ауаны ішке тартқанда «тыныштық», сыртқа шығарғанда «сабыр» сөздерін қос.
- Ішіңнің баяу көтерілуі мен басылуына мән бере отырып, мұны қосымша 10–15 циклдей жаса.)
- Тыныс алуды баяулата бастау қалай жақсы екеніне мән бер. Баяу тыныс алу көңілдегі беймазалық пен денеңді қалыпты жағдайға түсіруге септесетіні есте болсын.
- Енді көзіңді қатты жұм, мұрныңды тыржитып, екі езуіңді екі құлағыңа жеткізетіндей жыми. Аузыңмен және жағыңмен ауа қарпып, бір нәрсе шайнағандай бол. Осы қалыпты сақтап 15-ке дейін сана.
- Көз, мұрын, ауыз бен жақ сүйегіңді жайлап босат та, 15-ке дейін сана.
- Бетіңді босатқан кезде әжімдер еріген қардай жоғалып кетіп, бетің тегіс әрі беймарал болып қалатынына мән бер. Бетіңнің ұшы жұмсарып, тілің аузыңда бос жатыр. Бетің тартылып, құрысып тұрған кездегіден қазіргі халіңнің қаншалықты өзгеше екеніне мән бер.

Тартылып, құрысып отырғанша, релакс күйінде отыру әлдеқайда жақсы.

- Енді мойын мен иыққа кіріс. Мойныңды иығыңа тығып ал. Осы позицияда 15-ке (бір-екі-үш...) дейін санағанша отыр, бұлшық еттерің тартылып, жайсыздық сезінесің.
- Енді осы бұлшық еттерді босатып, иығыңды түсір, сонда басың жеңілдеп қалады. Босатқан кезде басың ауырлап, айналуы мүмкін. Осы жеңілдеген күйде 15-ке дейін санағанша отыр.
- Қолыңа көңіл аудар. Жұдырық түйіп, қолдарыңды білек тұсында айқастыр. Қолдарыңды кеуде тұсыңа көтеріп, өз-өзіңмен армрестлинг жасап жатқандай, бір-біріне қарай итер. Жұдырықтарыңды қысқан күйі осы қалыпта 15-ке дейін санағанша отыр.
- Жұдырықтарыңды жазып, қолдарыңды баяу түсір де осы позицияны 15-ке дейін санағанша сақта. Қолдарың бос әрі ауыр сезіледі. Релакс сезімі бойыңа жайылады. Ең соңында қолдарыңды артқа ұстап, шынтақтарыңды бір-біріне тигізуге тырыс. Осы позицияны 15 секунд ұстап, содан кейін 15-ке дейін санап босат.
- Тыныс алуды тыныштандырып, бұлшық еттерді босатып алған соң көңіліңді мамыражай мекенге жетеле. Тыныш, бос жағалауда жатқаныңды елестет. Арқаңды күн қыздырып, қолың майда құмда. Теңізге көз салып, көгілдір су мен ақжал толқындарға қара. Бос жағалауда тек шағаланың шаңқылы ғана естіледі. Тропикалық гүлдердің иісі осы маңдағы гүлзардан келіп тұр. (жалғасы бар)
- Орныңнан тұрып, стақандағы мұздай манго шырынынан бір жұт.
- Осы сезімнің бәрін бастан кешіргенде тыныш, мамыражай күйге түсіп, уайым мен мазасыздықтың алысқа кеткенін байқайсың.
- Ауаны ішке тартқанда «тыныш», сыртқа шығарғанда «сабыр» дей отырып, баяу, терең тыныс алу циклін қайта баста.
- Әдемі, ақ құм жағалау көрінісін елестетуді жалғастыра отырып, ырғақты тыныс алуды 5–10 рет қайтала.
- Мамыражай, релакс күйді қалағаныңша созып, рахаттан.

## ДЕНЕНІ ТЫНЫШТАНДЫРУ АМАЛДАРЫН ҚОЛДАНУ

Релакс күйін сезіну үшін көңілің мен дененді қайта жаттықтыруға біраз уақыт керек. Пианинода ойнау не айыппұл добын лақтыру сияқты не нәрсе істесең де қайталап жаттығу бір істі меңгеруге сеп болады. Күнделікті жаттығу жаңа дағдыны жылдам үйренуге көмектеседі, сондықтан ешкім мазанды алмайтын, таспаңды тыңдайтын не сценарийінді оқитын уақытты таңда. Кей жасөспірімдер мұны мектепке барар алдында не төсекке жатар алдында жасағанды ұнатады. Саған қолайлы уақыт – дұрыс уақыт. Күнделікті жаттығуды еске салып тұруы үшін релаксация журналын баста. Аптаның әр күні денені тыныштандыру амалдарының қайсысын қолданғаныңды және сессия кезінде сезінген мазасыздық пен релаксация деңгейін жазып отыр. Релаксация журналы бірнеше апта не ай бойғы мазасыздық пен релаксация деңгейін қадағалауға мүмкіндік береді. Амалдарды қолданған сайын мазасыздық деңгейінің төмендеп, релаксация деңгейін артқанын байқа. Көп ұзамай сыныпта не өзге қоғамдық орында сценарий не таспасыз да релаксация жасай алатын боласың.

	ДЕНЕНІ ТЫНЫШТАНДЫРУ АМАЛДАРЫ	МАЗАСЫЗДЫҚ РЕЙТИНГІ	РЕЛАКСАЦИЯ ДЕҢГЕЙІ
Дүйсенбі			
Сейсенбі			
Сәрсенбі			
Бейсенбі			
Жұма			
Сенбі			
Жексенбі			

**Рейтинг шкаласы:** 0 = ештеңе жоқ; 10 = ең жоғары.

**Денені тыныштандыру амалдары:** іш мен дем алу; Бұлшық етті бірте-бірте босату; елестету.



# Төртінші ТАРАУ

## САНАЛЫ ОЙЛАУ

Адамдардың бір оқиғаны әртүрлі қабылдайтынын байқадың ба? Мұғалім көрші қалаға экскурсияға барамыз деді делік. Бір қарағанда сыныптастар мұны сабақтан құтылуға мүмкіндік деп қуанып, мәре-сәре болуы керек сияқты. Алайда байқап қарасаң, кей жасөспірімдер сапарға қуанып тұрған жоқ. Бір жасөспірім достардан қашықта болуды, күнделікті мектеп режимінің бұзылғанын жақтырмай «Маған экскурсиялар ұнамайды. Үй тапсырмаларын уақытында орындай алмай қаламын, достарыммен уақыт өткізе алмай қалам. Түскі тамақ кезінде әңгіме-дүкен құра алмаймын» деуі мүмкін. Тағы бірі «Достарыммен ойнай алмаймын, бірақ бір жақсысы химия сабағы да болмайды» деп те қуануы мүмкін. Метроға мінуден жүрексінетін жасөспірім «Бұл қауіпсіз емес. Зәрем ұшып, қиналатын болдым». Осы мысалдардың бәрі бір жағдайға қатысты, бірақ жасөспірімдердің оған жауабы әртүрлі, өйткені олардың сапарға қатысты ойлары әртүрлі.

Бұл тараудың мақсаты – беймаза ойлардың сенің мінез-құлқың мен сезімдеріңе әсерін түсіну. Пайдасыз ішкі диалогты анықтауды, оған баға беруді және оны өзгертуді үйренесің, «саналы түрде ойлап, батыл іс-әрекет ету» түпкі мақсатына жетесің.

Алдымен мазасыздықтың А-В-С моделін сипаттап, мазасыз ішкі диалогтың мазасыздық, қорқыныш пен саяқ жүруге қалай итермелеп тұратынын сипаттаймыз. Тарауда шектен тыс мазасыздық пен қорқынышты қоректендіретін мазасыз ішкі диалогтардың (проблемалық ой, сенім мен тұжырым) жиі кездесетін түрлері жазылып, мазасыз ішкі диалогты бағалап, беймаза көңіліңді тыныштандыратын ішкі диалогқа ауыстыратын Денені тыныштандыру амалдарының бірнешеуі таныстырылады.

## ІШКІ ДИАЛОГ ПЕН МАЗАСЫЗДЫҚ

Не ойлап, өзімізге не айтатынымызды «ішкі диалог» дейміз. Бұл біздің жағдайды интерпретациялауымыз, сол интерпретация арқылы біздің не сезініп, қалай әрекет етерімізді анықтауға болады. Сен ішкі диалогтың түр-түрін шығара аласың, оның әр түрі бар, кейбірі пайдалы, бейтарап не пайдасыз бола алады. Мысалы, сен көшені кесіп өтпекшісің делік, бордюрден енді түсе бергенде қозғалтқыш гүрілі мен доңғалақ шиқылын естідің. Дереве «қауіп» деген ішкі ой қылаң беріп, денең жоғары деңгейдегі дайындық күйіне көшеді. Жүрегің атқақтап, адреналин бөлініп, қауіпті айналып өту үшін рефлекстерің шұғыл іске қосылады. Сен тоқтап, өз-өзіңді қолға аласың. Қатты жүріп келген көлік дәл жаныңнан өте шықты. Мұндай мазасыз ішкі ой сені қауіптен сақтайтындықтан, пайдалы.

Алайда беймаза ішкі диалог пайдасыз болуы да мүмкін. Көше бос болып, еш қатер болмаса да, бордюрден түсе берген кезде «Өтпе, қауіпті» деп ойласаң не болады? Жағдай қауіпсіз және қатер ықтималдығы аз болғандықтан, беймаза ішкі диалогтың бұл мысалы пайдасыз. Өкініштісі, беймаза жасөспірімдер себепсіз қорқыныш, жұрттан жырақ жүру мен көп мазасыздық тудыратын пайдасыз ішкі диалогқа тым көп ұрынады.

## БЕЙМАЗА ІШКІ ДИАЛОГТЫҢ КОДЫН ШЕШУ: А-Т-С МОДЕЛІ

Ішкі диалогтың автоматтанып кететіні соншалықты, мазанды алып тұрған жағдай басталғанына сендіреді, бұл анығында сезімдерің мен іс-әрекетіңе триггер болған жағдайға қатысты не ойлайтыныңа байланысты. Ішкі диалог әсерін түсінудің тағы бір жолы – А-Т-С деп аталатын қарапайым модель. Күшейтуші оқиға (А) салдар (С) деген атпен танымал өзге сезімдер мен іс-әрекет тудырады. Т - топшылау, яғни сенің оқиғаға қатысты не ойлайтының. А-Т-С моделінен түсінетініміз, жағдай сен ойлағандай болмауы мүмкін, яғни ол тек активациялаушы оқиғадан және оның салдарынан ғана тұруы керек. Алайда осы теңдіктің арасына сенің оқиға туралы топшылама ойларың кірігіп кетеді де, теңдеуді өзгертіп жібереді. Топшылауға әсер ететін нәрсе – сенің ішкі диалогтарың. Мысалы, Бобби мен оның достары кэмпинг жоспарын талқылап отыр (А). Боббидің ішкі диалогы мынадай:



«Бұл бір қолайсыз сапар болады. Мен қайықпен жүзе алмаймын. Өз-өзімді ақымақ етіп көрсетем» (Т). Ол сапарға шығуға келіскенімен, мазасыз (С). Қайықпен жүзіп көңіл көтерудің орнына, ол оқитын кітап алып алды (С).

Беймаза эпизодтар кезінде сенің түзетін ішкі диалогың көңіліңде CD-дегі трек не плейлистегі ән сияқты ойнайды. Анығында, беймаза көңілде осының бәрі жинақталады, ол үсті-үстіне айналып, сені уайымға сап, жүйкеңді жұқартып, құзға жақындата береді. Беймаза ішкі диалог көңілде ән не музыка трегі сияқты ойнап тұратындықтан, беймаза ішкі диалогты «трек» сөзімен атаймыз. Сенің көңіліңде беймаза тректер ойнай ма? «Мен ұяттан өлермін» не «Тесті тапсыра алмаймын» деген сарын ойнай беретін шығар. Немесе «Бұған шамам келмес» деп ойларсың. Сенің жинағыңда өзге де ішкі диалогтар болса да, осы бір мазасыздарының дыбысы үнемі қаттырақ шығатын сияқты. Олардың жиі ойналатыны соншалықты, өміріңнің саундтрегіне айналғандай, олар сені көңілді шаралар мен бірегей істерден мақұрым қалдырып, мазанды алып, қорқынышқа бөлейді.

Бір жақсы жаңалық – сен пайдасыз беймаза тректерді қайта өңдей (ремикстей) аласың. Бірінші қадамда бұл тректердің қашан ойнайтынын анықтап, сені қандай күйге түсіріп, қалай әрекет етуге итермелейтінін біліп алу керек. Оны тарау соңында көрсетілген, А-Т-С-Д-Е журналын жазу арқылы істей аласың. Алдымен ең соңғы беймаза эпизодты есіңе түсір. Қайда болдың? Не істеп жатыр едің? Қайда болғаныңды және не істеп жатқаныңды «А» бағанына жаз. Содан кейін беймаза тректеріңді «Т» бағанына жаз. Оқиға алдында не кезінде беймаза көңіліңнен не өтіп жатты? Ең соңында «С» бағанына не сезінгеніңді немесе не болғанын жаз. Қандай күйде (беймаза, қорқу не ұялу) болғаныңды нөлден (күшті емес) онға дейін (ең күшті) сандармен белгіле. Әзірге «Д» және «Е» бағандарын бос қалдыр. Оған не жазатыныңды осы тарауда айтамыз.

Келесі бірнеше күн мен аптада беймаза трек тудыратын бірнеше оқиғаны (А) «А-Т-С-Д-Е» журналындағы «А,Т» және «С» бағандарына түртіп қой. «Кешігіп қалып, елдің бәрі маған күлсе қайтем?» дегендей көңіліңнен өтіп жатқан нақты ойларды (Т) және беймаза тректердің сені қандай күйге түсіріп, не істеуге итермелегенін (С) нақты жазуға тырыс.

## БЕЙМАЗА ІШКІ ДИАЛОГТЫ ЖІКТЕУ

Сенің көңілің беймаза тректі анда-санда ойнатады деп ойлауың мүмкін. Дегенмен тректерің белгілі бір CD не белгілі бір плейлисте деп елестетіп көр. Рэп, регги, рок-н-ролл не кантри сынды әртүрлі музыка жанрлары сияқты беймаза тректеріңнің де түрлі стильге тиесілі екенін көре бастайсың. Кей жасөспірімдер беймаза тректердің үлкен жинағына ие, өзгелерінде бірнеше ғана жинақ бар. Кей тректер болашақты болжау не өзгелердің не ойлайтынын табуға арналған. Өзге тректер үйде жалғыз болғанда аман қалу туралы, өйткені саған әр бұрыштан қауіп төніп тұрғандай сезіледі. Беймаза тректердің бірнешеуі не көбі маңызды емес. Сенің жинағыңда белгілі бір ағымдарды тани бастағаның маңызды. Беймаза тректеріңді анықтап, жіктеуге дағдыланып алған соң оларды бағалап, сенің беймаза көңіліңді тыныштандыратын трекке айналдыра аласың. Беймаза тректерді өзгертуге қатысты қарапайым идеяларды тізімге енгізіп, оның нақты қадамдарын келесі бөлімде келтіреміз. Мынау көптеген жасөспірімдерге тән беймаза тректер тізімі.

## Кітап ұстағыш

*Кітап ұстағыш* – тек қана екі салдары бар дейтін беймаза трек стилі: бір жол және оған мүлдем қарама-қарсы екінші жол, бұлардың ортасында еш жол жоқ. Мысалы сен «Тесті беске тапсырамын, не одан құлаймын» деп ойлауың мүмкін. Дегенмен тестке дайындалсаң, өте жақсы да емес, нашар да емес, орташа балл алуың мүмкін. Беске тапсырмасаң да, құлаған жоқсың. Өмірдегі көп нәрсе осы орта межеде өтіп жатады. Оқиғалардың көбі қорқынышты не керемет емес. Беймаза көңіліңде ойнап тұрып алатын трек Кітап ұстағыш стилінде болса, сөренің екі шетіндегі емес, ортасындағы кітапты алуға тырыс.

## Дүрбімен қарау

Дүрбімен қарағанда дүниенің бәрі үлкейіп көрінеді. Екінші жағынан қарасаң, бар нәрсе кішірейіп көрінеді. Дүрбімен қарау – сен орын алуынан

қорқатын нәрсе әсерін зорайтып не тарылтып жіберетін беймаза трек. Зорайтқанда сен ең жаман нәрсе орын алады деп ойлайсың не оқиғаның пропорциясын жоғалтасың. «Осы тесте «F» («2» деген баға) алсам, пән емтиханынан құлап, колледжге түсе алмаймын» деп ойлауың мүмкін. Бұл мысалда сен «F» алуға мойынсынып, оның бір тіпті сұмдық салдарын құрастырып алғансың. Екінші жағынан алғанда, тарылту барлық нәрсені кішірейтіп жібереді. Мұндай жағдай, сен позитив өзгерісті елемей, өз ісіңді бағаламайтын кезде орын алады. «Өзге колледжге түсу саналмайды. Гарвардқа түспесем, өмірімнің біткені» деп ойлайсың.

Бұл мысалда сен колледжге түсудің үлкен жетістік екенін жоққа шығарып отырсың, саған тек нақты бір колледжге түсу маңызды. Сенің стилің «дүрбімен қарау» болса, зорайту не тарылтудың алдын алу үшін кәдімгі шыны арқылы қарауға тырыс.

## Бал ашу

«Бал ашу» – сені болашақты білетінің не болжай алатынына сендіретін беймаза трек стилі. Шынында да, болашақты көре алсаң, қорқынышты болар еді! Сен «Мамам бүгін кешкі дастарқанға балмұздақ пен торт қоймайды» деген сияқты нәрселерді дәл айтқаныңмен, көбіне болашақты болжай алмайсың. Тректің бал ашу стилі беймаза көңіліңде ұзақ және қатты ойнап тұрып алса, бір пәледен кейін екіншісін болжай беретін боласың. Мысалы, сен «мен бұл жұмысқа кіре алмаймын» деп ойлайсың. Одан да, өткендегі болжамдарыңның кейбірі тура келсе де, олар сенің көріпкелдігіңнен емес, кездейсоқ орын алғанын есте ұста.

## Біреудің ойын оқу

Сенсең де, сенбесең де кей жасөспірім елдің ойын оқи аламын деп ойлайды! Енді шынында олай емес, бірақ олар жаман бір нәрсе орын аларда жұрттың ойын оқи аларына сенімді. «Біреудің ойын оқу» – көп жасөспірім бірге жүретін ортада орын алады. Өзіңнің өзге біреудің ойын тапқың келіп тұрғаныңды байқасаң, беймаза көңіліңнің «ойды оқу» стиліндегі тректің ойнап тұрғаны. «Оның қатынасымызды тоқтатқысы келетініне

сенімдімін. Ол менен оңай құтылу үшін қашқақтап жүр» деп жігітіңнің ойындағысын білетінің сенімдісің. Мұндайда өзіңнің психиатр емес, жай оқушы екеніңді ойла.

## Шектен тыс жалпылау

Бір кішкентай нәрсені алып, оны өзге жағдайларға қатысты қорытынды шығару үшін қолдансаң, сенің көңіліндегі жинақта «шектен тыс жалпылау» ойнап тұрғаны. Бір шай қасық қантты артық қосып, тоқаш қамырын бүлдірдім деп ойлау. Іріктеу кезіндегі жалғыз соққыны мүлт жіберсем, жаттықтырушы командадан шығарып тастайды деп мазасызданумен бірдей. «Шектен тыс жалпылау» стиліндегі трек қатты және жиі ойнаса, болатын іске бір кішкентай нәрсе ғана емес, көптеген факторлар әсер етерін есте ұста. Бұл саған жағдайды ақылмен саралауға септеседі.

## Ақырзаман

Беймаза тректің тағы бір түрі – «ақырзаман стилі» ойнағанда, сен сұмдық нәрселердің орын аларына сенімдісің. Көбіне мазасызсың, өйткені әрдайым келесі ғаламат апатты күтіп жүресің. Ата-анаң сендер тұратын ауданды тыныш және қауіпсіз десе де, даладан шу естілсе, сен лезде «үйге тонаушылар кіріп келе жатыр!» деп ойлайсың. Осы уақытқа дейін талай пайғамбар «ақырзаманды» жақындатқанымен, оның бірі де орын алған жоқ! Сондай-ақ сен ең жаман нәрсе орын алады деп күткен жағдайларды есіңе түсір. Сенікі тура келді ме? Дұрыс болмай шықса, бұл тәжірибе «ақырзаман» трегі қайта-қайта ойнаған кезде жағдайды саралауға көмектеседі.

## Міндеттімін / тиістімін тірегі

«Міндеттімін / тиістімін / өйтпеуім керек еді, бүйтпеуім керек еді!» Міндеттімін / тиістімін беймаза трегі зықыңды шығарады. «Сөйтуім керек еді, өйтпеуім керек еді» деген нәрселерді көп ойлайсың. Сөйте-сөйте өзіңе

сенімің жоғалады. Бұрын істеген оңай істердің өзін істей аламын ба екен деп кібіртіктей бастайсың. Көбіне «істеуім керек» деген ой саған тым жоғары меже белгілейді де, сен оған жетемін бе деп уайымдай бастайсың. Сен «Үнемі жақсы баға алуым керек» немесе «Елдің бәрі мені әрдайым жақсы көруі тиіс» деп ойлайсың. Сен осыған лайықты болуға тырысып, өміріңде қуаныш қалмай, стреске ұшырайсың. «Жақсы баға алуға міндеттімін» деп ойлап, сабақтан кейін достарыңмен қыдырмайсың. «Жеңуіміз керек» деп қатып қалғандықтан, баскетбол ойынында да рахаттанбайсың. Перфекционист атанғаныңды қабылаласың. «Міндеттімін / тиістімін тректері: істеуге мәжбүрмін, істеуім қажет, істегенім жөн сені қыспаққа алып, мазасыздығыңды арттырып жібереді. Миыңда «Міндеттімін / тиістімін әйтсем-ау/ бүйтсем-ау» трегі ойнап тұрса, «Мен мынаны істегім келер еді», «Осылай болса, жақсы болар еді», «Қолымнан келгенді істеймін» дегендей ыңғайға келетін түріне ауыстыр. Бұл жаңа тректер қысымды төмендетеді. Мінсіздікті емес, керемет нәтижені көзде. Керемет меже бағдарымен жүру әлдеқайда жеңіл әрі өнімді.

## Ой серпілісі

Беймаза көңілің фактілерді ескермей қорытындыға секіріп кетсе, «Ой серпілісі» беймаза стилі ойнап тұр деген сөз (Бұл туралы Үрей ұстамасын қайтару амал-тәсілдері деп аталатын 6-тарауда кеңінен жазылған.) Достарың апта соңына жоспар құрып отыр делік, сен жақындағанда олар әңгімені доғара қойды. Беймаза көңілің «Олар мені ендігәрі жақсы көрмейді. Сондықтан өздерімен бірге шақырмайды» деген қорытындыға серпіліп кетті. Олармен сөйлескен сайын мазаң кетіп, олардың шамына тиетіндей немесе ренжітетіндей не айттым деп басың қатады. Миыңда «ой серпілісі» стилі болса, бір ойдан екіншісіне серпіліс жасауды доғарып, керісінше оларды құрастыруға кіріс. Бір жағдай орын алғанда, бірден қорытынды шығармай, фактілерді жинап, саралап барып қорытынды жасауға тырыс. Барлық фактілерді сараптасаң, одан шығатын қорытындының дұрысырақ болу ықтималдылығы жоғары.

Көңіліңнің мазасыздық күйі кезінде жиі кездесетін трек стильдерін оқып отырғанда, қайсыбірі саған таныс көрінді ме? Миыңдағы тректер

жинағында бұлардың көбі немесе біразы бар шығар. Сенің жинағыңда жиі ойналатын беймаза тректердің нақты стилін анықтауға уақыт кетуі мүмкін. Кейде бір тректің «Ол мені ұсқынсыз деп ойлайды. Мені кездесуге ешқашан шақырмайды» деген ой сияқты екі түрі болады (Бұл «Ойды оқу» мен «Бал ашу» тректерінің қосылып кеткен түрінің мысалы). Жасөспірімдердің көбінің беймаза трегі автоматты түрде және байқалмай ойналып кететіні соншалықты, олар ненің ойнап тұрғанын білмеуі де мүмкін. Жинағыңда «Ойды оқу» трегі көп екенін білсең, «Ол мені іш пыстыратын біреу» деп ойлайды дегенді нақты бір трекке ауыстыруға болады. Өз стиліңді не беймаза стильді анықтау үшін «А-Т-С-Д-Ә» журналыңды қарап шық. Өз трегің нақты бір немесе бірнеше стильге келе ме екен? Содан кейін әр ойыңмен үндесетін стильді журналдың «Д» бағанына жазып қой.

## ЖАҒЫМСЫЗ БЕЙМАЗА ТРЕКТЕРДІ ӨЗГЕРТУ

Беймаза тректер не ішкі диалог сенің мазасызданып, қорқуыңның және қалаған ісінді істеуден қашқақтауыңның негізгі себебі. Ілгеріде айтылғандай, «А-Т-С» моделі оқиғаның (А) ішкі диалогқа (Т) қалай түрткі болатыны, оның өз кезегінде мазасыздық пен жырақтауға триггер болатыны жазылды. Мазасыздықты тудыратын оқиғаның өзі емес, беймаза ішкі диалог. Клэйдің «А-Т-С-Д-Ә» журналын қарап шық. Ол мазасыздығын арттырып, өз шамасынан нашар ойнауға (С) түрткі болған баскетбол командасына кіру оқиғасы (А) емес.

Клэйдің А-Т-С-Д-Ә журналы

**А:** белсендіруші оқиға.

**Т:** топшылау (беймаза тректер).

**С:** салдар (сезім мен іс-әрекет).

А	Т	С
<p><b>Мен баскетбол командасына кірдім.</b> Бұл менің жанымның мазасын кетіруді бастаған іс. Мен командаға кіру не командамен жаттығу жайын ойлаған сайын беймаза тректерім іске қосылатын.</p>	<p><b>Мен бәрін бүлдіріп, маусым бойы қосалқы ойыншы сәкісінде өткізермін.</b> Бұл менің беймаза көңілімде ең көп ойнаған трек.</p>	<p><b>Мазасыздық деңгейім 10 бөлікті шкаланың 7 шамасында.</b> Ішкі диалогыма құлақ салғанда қатты мазасызданғандықтан, мазасыздық деңгейін жоғары белгіледім.</p> <p><b>Мен допты жеңіл алып, жеңіл лақтырамын. Мен тәуекелге бармаймын.</b> Мен оңай пас беріп, сақ ойнайтын болдым. Еш тәуекелге барғым келмеді, онда беймаза тректерім шынға айналарына сенімді болдым.</p>

Беймаза тректің (Т) түрткі болғанын түсіндім.

Сонымен кәдімгі музыка сияқты беймаза тректерді де кесіп, өзгеріс жасап, беймаза көңліңді тыныштандыратын жаңа тректер жасап алуыңа болады. Сазгер мен ақын шығарған ән мен өлеңді саунд-инженерлердің микс жасайтынын білетін шығарсың. Алдымен ол музыкадағы тым қатты, баяу, не тым статикалық тректерді анықтап алады. Саунд инженері дыбыс біркелкі және үйлесімді шыққанша, әуен мен өлеңді микстейді, кеседі және өзгеріс жасайды. Процесс аяқталған кезде саунд инженері соңғы рет редакциялап, әнді тыңдалымға шығарады. Беймаза тректеріңді өзгеріс жасауды үйренгенде осыған ұқсас қадамдар жасайсың.

Беймаза тректерді өзгертуді үйрену дағды мен жаттығуды қажет етеді. Әрі-беріден соң, олардың ойнап тұрғанына көп болды. Бұл саған беймаза тректерді өзгеріс жасап жатқанда осы кітаптан үйренген ішпен тыныс алу, бұлшықетті бірте-бірте босату, елестету, сәл дем алу не бір нәрсе жеу сияқты өзге амалдарды қолдануыңа септеседі. Беймаза дененді сабасына бір түсірсең, алда жазылған «көңілді тыныштандыруды» қолданып, беймаза тректерді шеберірек қайта өңдейтін (ремикстейтін) боласың.

## Қолдайтын және қарсы аргументтер (Фактілер пікірге қарама-қайшы)

Беймаза тректеріңді қайта өңдеуге көмектесетін бірінші амал «қолдайтын және қарсы **аргументтер**» деп аталады. Бұл амал факті мен пікір арасындағы айырмашылықты үйренуді қамтиды. Факт шын не жалған, дұрыс не бұрыс болады. Ал пікірді шын не жалған дей алмайсың. Кейде оқиға туралы фактілерің дұрыс, бірақ пікірің пропорциясынан зорайып кетеді. Мысалы кей жасөспірім тесті өзгелер сияқты жақсы тапсырмайды. Бұл – факт. Жақсылап дайындалсаң да тест тапсыра алмаймын дегенің – пікір. Миыңда маза бермей ойнап тұрған трегіңнің факт не пікір екенін анықтауға көмектесу үшін мына «Саналы ойлау» тізбесін жаса:

1. Парақтың жоғары жағына беймаза тректеріңді жаз.
2. Енді оның астынан парақтың қақ ортасынан тік сызық түсіріп, төбесінен көлденеңінен сызып, үлкен «Т» әрпін жаз. Бұл сенің «Т»–кестең.
3. Сол бағанның жоғарғы жағына «қолдайтын аргумент» деп жаз да, беймаза трегіңді шын не дұрыс ететін аргументтердің бәрін тізімде.
4. Оң бағанның жоғары жағына «қарсы аргумент» деп жаз да, сенің беймаза тректеріңді «жалған не бұрыс» ететін аргументтерді жаз.
5. Енді өзіңнен мына үш сұрақты сұра: Мен орын алады деп ойлайтын нәрсе не? Ол нәрсе қалай орын алуы мүмкін? Сонда не орын алады? Ойларыңды екі бағанның төменгі жағына жаз.
6. Қазір не ойлайсың? Түпнұсқа беймаза тректерің фактіден құралған ба, әлде пікірден құралған ба? Пікірден құралғандай көрінсе, трегіңе тек фактілер қосып, қайта өңде, оны жағдай туралы неғұрлым нақты ойлау тәсілі етіп ал.
7. Т-кесте астына өзгертілген немесе қайта өңделген жаңа трегіңді жазып қой.

Бұл амал беймаза трек стильдерінің көбімен жұмыс істеуге қолайлы. Бірақ сен трегіңді «жалған не бұрыс» ететін аргументтер (қарсы аргумент)



туралы ойлай берсең, досың өзінің беймаза трегі рас еместігін дәлелдейтін аргумент келтіруіңді сұраса, не айтарыңды ойлан. Кейде өзге біреудің жағдайын бағамдағанда, оны айқын және объективті түрде көру оңай. Әлі де дұрыс өзгеріс жасай алмай отырсаң, ата-анаң не досыңнан беймаза трегіңнің екі жағын да бағалауға және оны өзгеріс жасауға көмектесуін өтін.

Нақты бір жағдайында аргументті бағалау – дәл судья үкім шығарар алдында айыпталушы мен арызданушының адвокаттары ұсынған ақпаратты басшылыққа алатыны сияқты. Аргументті бағалауда пікірге ұқсас сезімді фактімен шатастырмау үшін абай бол. Бұл судьяға «аса мәртебелім, менің клиентім кінәлі емес, өйткені оның сізге, не алқабилерге өтірік айтпасын сезіп тұрмын» дегенмен тең. Сол сияқты Элли көп дайындалса да, математика тестінен «F» алғаны сияқты жағдай. Ондайда Эллидің «Мен тестен құладым» дегені дұрыс. Ол қате жіберіп, өтетін бағаны ала алмады. Бұл – факт. Ал Эллидің «Мен нашар оқушымын, математика тестін тапсыра алмаймын» деуі – пікір. Бұл дұрыс емес және оның мазасын кетіреді. Эллидің төмендегі тізбесін қарап шық, оның өзінің беймаза трегін қолдайтын және қарсы аргументтерді қолдана отырып, қалай бағалағанына және өзгеріс жасағанына назар аудар.

### Эллидің Саналы ойлау тізбесі

**Менің беймаза трегім:** Мен нашар оқушымын, бұл пәнді тапсыра алмаймын.

**Көңілді тыныштандыру амалы:** Қолдайтын және қарсы аргумент

ҚОЛДАЙТЫН АРГУМЕНТ	ҚАРСЫ АРГУМЕНТ
<p>Мен бірінші тоқсан емтиханын тапсыра алмадым.</p> <p>Мен апта сайын репетиторға барамын.</p>	<p>Екінші тоқсанда емтиханды тапсырдым, үшінші тоқсанда 93% балл алдым.</p> <p>Репетитор тақырыпты жақсы меңгергенімді айтады.</p> <p>Репетиторға бару мені жаман оқушы етпейді.</p> <p>Қосымша дайындық маған математиканы ұғып, тестерді жақсы тапсыруға көмектеседі.</p>

**Аргументке шолу:** Аргументіме шолу жасағанда мен өзімнен мынаны сұрадым: «Мен орын алуы мүмкін деп ойлайтын нәрсе не?». О баста мен өзімді нашар оқушымын деп ойлады, өйткені бірінші тоқсан емтиханынан құлаған соң бұл пәнді тапсыра алмайтыныма сенімді болдым. Бірақ содан кейін «Сонда мен пәнді қалай тапсыра алмаймын?» деп өз-өзімнен сұрадым да, соншалықты дайындалып, репетиторға барғаннан кейін оның ықтималдығы көп еместігін аңғардым. Мен пәнді жоқ дегенде «В» («4» деген баға) немесе «С» («3» деген баға) бағасына тапсыратыныма сенімді болдым.

**Менің өзгертілген трегім:** Бірінші емтиханнан құлап биылғы жылды қиын бастадым, содан кейін түзелдім. Репетитор менің тақырыпты меңгергенімді айтты. Тіпті емтиханды нашар тапсырсам да, мен пәннен өте алмай қалмаймын, өйткені менің жалпы бағам – «В».

## Жауапкершілік пиццасы (Реатрибуция)

Беймаза тректерді өзгеріс жасауға көмектесетін тағы бір амал – *Жауапкершілік «пиццасы»*. Кейде беймаза жасөспірімдер (үлкендер де!) өз қадағалауынан тыс нәрселерге қатысты жауапкершілікті мойындарына жүктеп алады. Олар бар нәрсенің жақсы екеніне және жаман еш нәрсе орын алмайтынына көз жеткізу үшін көп күш-қуат жұмсайды.

Олар кез келген жағдай нәтижесіне өздерін 100% жауапты сезінеді. Бұл жасөспірімді ұзақ уақытқа мазасыздандырып, құлазытарын аңғарып отырған шығарсың. Бір жақсысы, жауапкершілік «пиццасы» сен сезінетін жауапкершілікті өзге факторларға бөлуге көмектеседі. Бұл саған нәтижеге сенің ғана жауапты еместігіңді көрсетеді. Бір іске жауапкершіліктің бір бөлігін ғана алсаң, ол дұрыс жүрмей қалса, өзіңді азырақ кінәлі сезінесің. Жауапкершілік «пиццасы» «Міндеттімін / тиістімін» трегімен жақсы жұмыс істейді, саған 100% жауапкершілік жүктейтін тректерге де қолдануға болады.

Жауапкершілік «пиццанды» жасау үшін сенің мазаңды алған қамықтыратын оқиға туралы ойлан. Енді «саналы ойлау» тізбесін жасау үшін мына сатылардан өт:

1. Қамықтыратын нәтижеге үлес қосқан факторлардың бәрін жаз (оқиға енді орын алатын болса, үлес қосатын факторлар).
2. Тізімдегі әр фактордың нәтижеге қаншалықты (процентпен) әсер еткенін (ететінін) бағала.
3. Енді сенің нәтижеге қаншалықты (процентпен) үлес қосқаныңды бағала. Жағдайға объективті түрде қарауға тырыс.
4. Барлық факторлар мен олардың жауапкершілік процентін қарап шық. Бұны сенің жауапкершілік процентіңмен салыстыр. Өзге факторлармен салыстырғанда сенің жауапкершілігің қандай? Барлық проценттерді қосқанда 100% шығатын болсын.
5. Осы деректі қолдана отырып, сені ғана емес, барлық факторларды ескеретін нақтылау трегін жаз.

Жауапкершілік «пиццасы» тәсілімен беймаза трегіңді өзгертуге қажет идея алу үшін Дарсидің мысалын қарап шық:

## Дарсидің Саналы ойлау тізбесі

**Менің мазасыз трегім:** Достарым уақытты көңілсіз өткізді, оған мен кінәлімін.

**Көңілді тыныштандыру амалы:** Жауапкершілік «пиццасы»

ҮЛЕС ҚОСУШЫ ФАКТОРЛАР	ЖАУАПКЕРШІЛІК % (пайыз)
Ауа райы қолайсыз болды.	20%
Мәридің сіркесі су көтермей жүрді.	15%
Кино нашар болды.	30%
Сабақ стреске толы болғандықтан, көңіліміз бөлініп кетті.	25%
Мен жауаптымын	10%



**Менің өзгертілген трегім:** Достарымның уақытты жақсы өткізуіне мен сәл ғана жауаптымын. Біздің бірге өткізген уақытымызға көптеген өзге факторлар әсер етеді.

## Уақыт машинасы (Апаттың алдын алу)

*Уақыт машинасы* – Көңілді тыныштандыратын тағы бір пайдалы амал. Ақырзаман трегi ойнағанда сен «түймедей нәрсені түйедей» қыласың. Уақыт машинасы амалы болашаққа сығалап қарауға мүмкіндік беретіндіктен, мазасыз сезіміңді басуға көмектеседі, апат әсерінен хабар береді.

«Уақыт машинасы» тәсілін қолдану үшін соңғы көңіл түсіретін оқиғаны ойла да, мына қадамдарды орында.

1. Басыңнан өткен оқиға мен беймаза трегiңді сипатта.
2. Келесі жолға «Бұл оқиғаға және беймаза трегiме сену дәл қазір қаншалықты маңызды?» деп жазып қой. Мен қазір бұл беймаза трекке қаншалықты сенемін.
3. Одан кейінгі жолға «бұл оқиғаға және беймаза трегiме сену бір сағаттан кейін қаншалықты маңызды болады?» деп жаз.
4. Келесі жолға «бұл оқиғаға және беймаза трегiме сену бір күннен кейін қаншалықты маңызды болады?» деп жаз.
5. Бір апта, ай, жыл, бес жыл және он жыл өткен соң бұл оқиғаға және беймаза трегiме сену бір күннен кейін қаншалықты маңызды болады?» деп жаз.
6. Төмендегі шкаланы қолданып, әр жауабыңды рейтингіле.

1	Ол туралы еш уайымдамаймын
2	Маңызды емес
3	Орташа маңызды
4	Маңызды деуге келеді
5	Маңызды, бірақ өмірді өзгертетіндей емес
6	Маңызды, бірақ бұдан да маңызды жағдайлар бар
7	Маңызды, оған мән беремін
8	Өте маңызды
9	Өте, өте маңызды
10	Менің өмірім мен амандығым осыған тәуелді.

7. Рейтингіңді қарап шық. Рейтингіңде қазіргі сәт, жақын және алыс болашаққа қатысты айырмашылық бар ма? Бұл оқиға мен беймаза

трегінің болашақта маңызы болмайды, немесе маңызы азаяды десең, беймаза трегіңді өзгертуге жағымды жаңа ой қос. Ол үшін мына үлгіні қолдануға болады:

\_\_\_\_\_ сөйте тұра \_\_\_\_\_

(оқиғаны суретте) маған мынадай ой салады

(беймаза трегіңді көрсет), уақыт өте маңызы азаяды. Іс жүзінде \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ кейін

(уақыт кезеңін жаз) ол маңызды болмайды және кейін (уақыт кезеңін жаз) бұл оқиға есімде де қалмауы мүмкін.

Мин есімді қыз беймаза трегін өзгертуге «уақыт машинасы» тәсілін қалай қолданғанын көру үшін 66-беттегі мысалды қара.

### Миннің саналы ойлау тізбесі

**Оқиға:** Аланға үй тапсырмасын орындауды жақсы көремін дедім.

**Менің беймаза трегім:** Соны қалай айттым екен. Ол мені «оқымысты» деп ойлап қалған шығар. Енді ешкім менімен жүрмейтін болды.

**Көңілді тыныштандырушы амал: Уақыт машинасы**

ТҰЖЫРЫМ	МАЗАСЫЗДЫҚ РЕЙТИНГІ (1–10)
Бұл оқиғамен беймаза трегіме сену дәл қазір қаншалықты маңызды?	9
Бұл оқиғамен беймаза трегіме сену бір сағаттан кейін қаншалықты маңызды болады?	9
Бұл оқиғамен беймаза трегіме сену бір күннен кейін қаншалықты маңызды болады?	7
Бұл оқиғамен беймаза трегіме сену бір аптадан кейін қаншалықты маңызды болады?	5

Бұл оқиғамен беймаза трегіме сену бір айдан кейін қаншалықты маңызды болады?	3
Бұл оқиғамен беймаза трегіме сену бір жылдан кейін қаншалықты маңызды болады?	2–3
Бұл оқиғамен беймаза трегіме сену 5 жылдан кейін қаншалықты маңызды болады?	1
Бұл оқиғамен беймаза трегіме сену 10 жылдан кейін қаншалықты маңызды болады?	1

**Менің өзгертілген трегім:** Аланға үй жұмысын орындауды жақсы көретінімді айтқанымнан ол мені «оқымысты» деп ойлап қалса да, ешқашан жігітім болмаса да, уақыт өте оның маңызы жоғалады. Бір айдан кейін ол маңызды болмайды десем де болады, ал бірнеше жылда бұл мүлдем ұмытылып кетеді.

### **Сенімділік күшейткіші (Онымен қалай жұмыс істеу керек?)**

Көңілді тыныштандыратын соңғы амал – «сенімділік күшейткіші». Беймаза көңіліңде «ақырзаман трегі» ойнап тұрса, жағдай менің бақылауымнан шығып кетті, оны ауыздықтау мүмкін емес деп ойлайсың. Сен қорыққан жағдай орын алған жағдайда, «сенімділік күшейткіші» қиын жағдайды еңсеруге көмектеседі. Жағдайды қолыңа ала алатыныңды білу «уайым доңғалағынды» расында да баяулатады.

Сенімділік күшейткішін қолдану үшін мына сатылардан өт.

1. Солай болуы мүмкін деп қорқып жүрген нәрсені жаз (бұл сен өзгеріс жасағалы отырған беймаза трек).
2. Енді әлгі жаман нәрсе орын алса, оны еңсеру үшін не істейтініңді жаз. Мейілінше көп идея жаз. Қалай ойлайсың? Жаман нәрсе орын алса, оны еңсере алатыныңа сенімділігің сәл де болса артты ма?
3. Ең соңында, жаман жағдайды еңсере алатыныңды еске салатын бір не екі жол (не тақпақ) ұран жазып ал.

Боббидің «Сенімділік күшейткішін» қалай қолданғанын тексер:

**Менің беймаза трегім:** Балалар маған күлсе, мен ұялғаннан не істерімді білмей қаламын.

**Көңілді тыныштандыру амалы:** «Сенімділік күшейткіші» оны қалай еңсеру керек?

Мен бұдан бұрын да ұятқа қалғанмын, ол үнемі өтетін де кететін.

Гус пен Стефанимен сөйлесем, олар бұдан жеңіл өтуге көмектесер.

Мұғаліммен сөйлесіп, одан көмектесуін өтінуіме болады. Оның өзге балаларға айтқанын қаламаймын, тек маған анда-санда мұндайдың әр баланың басынан өтетін жағдай екенін айтса болды.

**Менің өзгертілген трегім:** Ұялып қалуды жеңу үшін көп нәрсе істей аламын. Ыңғайсыз жағдайға түскен кездерді бұрындары жеңгем, бұл жолы да жеңемін.

---

## САНАЛЫ ОЙЛАП, БАТЫЛ ӘРЕКЕТ ЕТУ

Бұл тарауда пайдасыз беймаза ішкі диалог не тректердің сені қалай мазасыздандырып, өзің жақсы көретін істерден жырақтатқаны айтылды. Оған қоса беймаза тректерді өзгертіп, көңілдегі мазасыздықты тыныштандыратын өзгеріс амалдарын үйрендің. Беймаза көңіліңді осы амалдармен жылдам тыныштандыруға сенімді болу үшін жағымсыз беймаза тректерді өзгерте алғанша, А-Т-С-Д-Ә журналы мен көңілді тыныштандыратын амалдарды күнделікті қолдануды ұсынамыз. Келесі беттегі А-Т-С-Д-Ә журналын дәптерге, журналға не компьютерге көшіріп алып, рюкзак немесе мектептегі шкаф сияқты жылдам қолың жететін жерде ұста. Көңіліңді мазасыздық шалса, журналды ашып, «А», «Т» және «С» бағандарын толтыр. Содан кейін уақыт тауып, көңілді тыныштандыру



амалдарының бірін қолданып, «Д» және «Ә» бағандарын толтыр. Амалдардың барлығын бірнеше рет қолданғаннан кейін, қай амалдың саған жақсы көмектескенін анықта. Саған олардың барлығы бірдей ұнауы мүмкін немесе жағдайларың көбінде мазасың күйінді тыныштандыруға көмектескен бір амал болуы мүмкін.

Бірнеше күн қолданғаннан кейін жағымсыз беймаза тректерді жылдам танып алып, тіпті А-Т-С-Д-Ә журналын ойша толтыра беруің мүмкін. Бұл сенің автоматты түрде «саналы ойлай» бастағаныңды көрсетеді. Келесі мақсат – сенің іс-әрекет етуіңді өзгерту. Саналы ойлауды үйренгеннен соң мазасыздануың азайып, бұрын қашқақтап жүрген нәрселермен айналысқың келуі мүмкін. Осыған орай, «Батыл іс-әрекет жасау» туралы келесі тарауда жазылған.

### Менің А-Т-С-Д-Ә журналым

А	Т	С	Д	Ә

**А:** күшейтуші оқиға.

**Т:** топшылау (беймаза тректер).

**С:** салдар (сезімдер мен іс-әрекет).

**Д:** беймаза тректер дискуссиясы (Көңілді тыныштандыру амалы).

**Е:** беймаза тректер дискуссиясының әсері (менің өзгертілген трегім).



# Бесінші ТАРАУ

## ҚОРҚЫНЫШҚА БІРТЕ-БІРТЕ БОЙ ҮЙРЕТУ

Белгілі бір нәрселер не жағдайлардан қашқақтасаң, сенде «фобия» бар болуы мүмкін. Фобия – нақты нысан, іс-шара немесе іс-әрекет түрінен, не болмаса белгілі-бір жағдайдан себепсіз және тұрақты түрде қорқу; фобия сені олардан қашқақтатады. Элли нақты бір нәрсе – өрмекшіден аулақ жүреді. Бобби ойын-сауық кештеріне бару мен сыныпта сұрақ қоюға қол көтеруден қашқақтайды, өйткені ол балалар оған күледі немесе оны ақымақ деп ойлап қалады деп қорқады. Мин есік тұтқасы мен баспалдақ таяныштарын ұстаудан қашқақтайды, өйткені ол ауружұқтырудан қорқады. Дарси жабық кеңістіктен қорқатындықтан, адам толы бөлме мен лифтіден аулақ жүреді. Тағы бір кейіпкер – Клэй. Ол нақты бір нәрсе немесе іс-шарадан қашқақтамаса да, бағалары, спорттық жетістігі мен болашағына шектен тыс алаңдайды. Клэй өзінің мазасыздығы таныстарыныкінен әлдеқайда көп екенін, апта сайын оған кететін уақыттың артып келе жатқанын біледі. Мазасыздық шыңына жеткенде, ол колледжге бармай қою немесе баскетбол командасынан шығып кету сияқты іс-шарадан қашқақтау не оны мүлдем доғару жайын ойлайды.

Беймаза адамның бәрі бір нәрседен міндетті түрде қашқақтайды деген сөз емес. Дегенмен сенде де қандайда бір нәрседен қашқақтау, қорқу сезімдері болса, осы фобияны жеңудің тиімді жолы – онымен бетпе-бет келу екенін біл. Сен қорқынышыңмен бетпе-бет келе алмасын деп ойларсың. Бұл саған мүмкін емес іс сияқты көрінер. Бірақ өзге істер сияқты оны да бірте-бірте істесең, мақсатқа жетесің. Бұл тарауда қорқынышпен бетпе-бет келу жоспарын құруды үйренесің, онда сенің өміріңде тым көп орын алатын үлкен және кішкентай қорқыныштармен бетпе-бет келуге нұсқаулық

жазылған. Біз қорқыныштан қашқақтаудан гөрі онымен бетпе-бет келудің маңызын сипаттаймыз да, қорқынышпен бірте-бірте кездесудің пайдасын түсіндіреміз.

## ҚОРҚУДЫ ҚАЛАЙ ҮЙРЕНУ КЕРЕК?

Сенсең де, сенбесең де, сенің көңіліңе бір нәрседен қорқып, бір нәрседен қорықпау бағдарламасы жазылған. Қадым замандардан бері адамдар өміріне қауіп төндіретін улы жылан, жыртқыш аң, биіктік, қараңғылық (жыртқыштар жасырынатын) және жабық жер (жыртқыштан қашу қиын) сияқты нәрселерден не жағдайлардан қорқып, қауіпсіз нәрселер мен жағдайлардан қорықпайды. Бұларды «қалыптасқан қорқыныш» дейміз, бұлардан қорқудың тамыры тереңде жатыр. Адамдар өміріне қауіп төндірмейтін мысық, кәмпит, кемпірқосақ не электр лампасы сияқты нәрселерден қорқа қоймайды.

Дегенмен кез келген нәрседен, тіпті біздің көңілімізде қорқу қалыптаспаған нәрселерден қорқу жүре пайда болуы мүмкін. Бір нәрседен қорқу үш жол арқылы пайда болады: жеке тәжірибе, бақылау не өзгелердің ескертулері. Жеке тәжірибе бізге көп нәрсені үйретеді. Бір нәрсеге қатысты тәжірибеміз жаман, қорқынышты болса, одан қорқып қаларымыз анық. Мысалы, турбуленттілікке түсіп, ұшақ селкілдеп кетсе, ұшудан қорқып қаламыз. Өзгелерге қарап та көп нәрсе үйренеміз. Сондықтан біреудің бір нәрседен қорыққанын көріп, өзіміз де содан қорқа бастауымыз мүмкін. Мысалы, ата-анаңның бірінің ұшқан кезде мазасызданып не қорқып кеткенін көрсең, ұшу кезінде жаман тәжірибең болмаса да, ұшудан қорқа бастауың мүмкін (Әдетте қорқыныш дәні отбасында егіледі, отбасының бір мүшесінің қорыққанын өзгелері де көреді). Жүре пайда болатын қорқыныштың тағы бір көзі – біреудің мына нәрсе қауіпті деп қайта-қайта ескерте беруі. Мысалы, баласына ұшу қауіпті деп айта беретін әке оның бойына ұшаққа мінуге қорқыныш ұялатады.

Қорқудың жұғатыны рас. Мына мысалды қара: көршінің ауласымен төте тартып бара жатыр едің, олардың дәу лабрадор ретривері жүгіріп келіп, ырылдап тұрып алды. Ол сені қаппаса да, зәреңді ұшырды. Қатты қорқып қалсаң, көңілің «дәу лабрадор ретривері = қорқыныш» дегенді үйреніп алып,

тіркеп қояды. Содан бастап көршінің лабрадоры туралы ойласаң болды, мазаң кете бастайды. Саған бұл күй ұнамайтындықтан, көршінің итінен аулақ жүретін болдың, әрі иттен қашқақтау арқылы мазасыздығыңды қадағалауды үйрендің. Көп ұзамай барлық лабрадор ретриверлерден аулақ жүретін боласың, өйткені олар да сені сәл мазасыздандырады. Содан кейін барлық иттерден қашқақтайсың. Сөйтіп ит фобиясы пайда болады. Сенің беймаза көңілің иттерден, тіпті зияны жоқ, ерке иттерден қорқатын болады. Қорқуды қалай үйренгеніңе қарамастан, иттен қорқу енді саған терең бекіді. Алайда сен зор қорқыныштың өзін де жеңе аласың, оның ең жақсы жолы – қорқынышпен бетпе-бет келу үшін оған бойыңды бірте-бірте үйрету.

## **ҚОРҚЫНЫШПЕН НЕЛІКТЕН БЕТПЕ-БЕТ КЕЗДЕСУ КЕРЕК?**

Зәреңді ұшыратын жағдай немесе бір нәрседен қашқақтау фобияға күш береді. Сен беймаза көңіліңе тест беріп, үйренген қорқынышыңнан құтылуға тырыспайсың. Зәреңді алатын нәрселер мен жағдайдан қашқақтау сені жақсы көретін істерінен де жырақтатып, өміріңді шектейді. Қорқынышты жеңудің ең күшті әдісі – онымен кездесу. Сондықтан оны жеңем деп бекінсең, бірте бірте қадам жаса. Осы кітаптағы Дональд Зинкоф пен Джерри Спинеллидің «Лузер» кітабының кейіпкері сияқты кей балалар мұны өздері біліп алады. Дональд – әпенділеу, бірақ көзге түсетін бала, ол жертөледегі пештен өлердей қорқады. Бір күні ол қорқынышын жеңуі үшін жоспар құрады. Ол пешке күн сайын бір қадамнан жақындай береді, баспалдақпен ақырындап түсіп жүріп, ақыры қорқынышымен бетпе-бет келді.

Дональдтікі сияқты жоспар болғанның өзінде қорқынышпен кездесу оңай емес. Қорқынышпен кездесуге көп күш-жігер жұмсайсың, бірақ оның саған берері де көп. Біріншіден, қорқынышты жеңгенде өзіңді жақсы сезінесің. Бұл – ғаламат сенімділік күшейткіші. Қорқынышыңды жеңген соң өзіңді мақтан тұтарыңа кепілдік береміз және өзің қорыққан нәрсе ғана емес, көп нәрсеге қатысты сенімділік пайда болады. Тест тапсыру не достарыңмен қыдыруға қатысты бұрынғыдай мазасыз-данбайсың. Колледжге түсу, болмаса алғаш рет жұмысқа кіруге бұрынғыдай мазаланбайтын болуың мүмкін.

Екіншіден, уақыт өте қорқыныштың сейілетінін түсінесің, бірақ оған дейін онымен өмір сүресің. Бұл сабақтың саған берер жемісі үлкен болады, өйткені қиын істің көбі осылай жүреді. Бір қарағанда олар қиын көрінеді, бірақ онымен айналыса берсең оңайлайды.

Ең соңында айтарымыз, қорқынышты жеңу саған жұрттың назарын аудартады. Ата-анаң, аға, әпке, достарың мен мұғалімдерің сені жаңа қырыңнан көреді. Олар сені «қолынан іс келетін» батыл адам, не қиын жағдайды жеңілдете алатын адам ретінде таниды. Ондайды сезіну жақсы. «Қолынан іс келетін» дейтіндей дәрежеге жету үшін, қорқынышыңды жеңгің келетін барлық себептердің тізімін жаса. Қорқыныштың қысқа мерзімді жайсыздығы емес, ұзақ мерзімді жемісі туралы ойлап, жазып қой.

---

*Өрмекшіден қорқатынымды неліктен жеңгім келетіні жөнінде жаздым: «Үйде жалаңаяқ жүргім келеді», «Өрмекшілер шығып кетпесін деп, қалың көрпе жамылып жатқым келмейді». Бірақ ең маңызды себеп, менің Оңтүстік Америкаға сыныптастарыммен бірге барғым келгені болды.*

Элли, 14 жаста

---

## САНАЛЫ ОЙЛАП, БАТЫЛ ӘРЕКЕТ ЕТУ

4-тарауда (Саналы ойлау) айтқанымыздай, қорқынышыңды қуаттандырып отыратын сенің көңіліңдегі мазасыздық күйі. Әдетте бір нәрседен не жағдайдан қорықсаң, көңіліңде беймаза тректердің бірі болмаса бірін ойнатып қоюға әдеттеніп алғансың. Біріншісі, «Ой серпілісі» трегі. Бұл барлық фактілерді жинап алмай жатып, беймаза көңілің бірден қорқынышты қорытындыға серпілетін трек. Беймаза жасөспірімдер жиі жасайтын қорқынышты қорытынды – жаман нәрсенің орын алу ықтималдылығы жоғары деген қорытынды.

Беймаза тректің екінші стилі – «ақырзаман» стилі. Ол ойнағанда беймаза көңілің саған жаман нәрсе, жаман ғана емес, сұмдық және қауіпті, апаттың нағыз өзі деп тұрады. Сен не болса да, оған шамаң келмейді, бұдан тірі қалмайтындай сезінесің.

Осы тарауда қорқынышпен бетпе-бет келу жоспарын құруды үйренесің. Жоспар «Саналы ойлау тізбесі» мен «Қорқыныш сатысы» сияқты бірнеше бөліктен тұрады. Алдымен кері парақтап, 4-тараудан үйренген беймаза тректеріңді өзгертуге арналған көңілді тыныштандыратын амалдарды қарап шық, бұл саған тарау соңында өзіңнің Саналы ойлау тізбеңді жасауға көмектеседі. «Ой серпілісі» трегін өзгертуге қолдайтын және қарсы аргумент амалы қолайлы. Бұл амал факті мен пікір арасында айырма барын көрсетеді. Фактінің оқиғаға қатысты аргумент екенін есте ұста. Фактіні «рас не жалған, дұрыс не бұрыс» емес дей аламыз. Мысалы, Дарси қабаттар арасында лифті тоқтап қалса, тұншығарына сенімді. Бір жақсысы, Дарси қолдайтын және қарсы аргумент амалын қолданып, «Ой серпілісі» трегін қайта өңдеп алды

### Дарсидің Саналы ойлау тізбесі

**Менің беймаза трегім:** Лифт тұрып қалса, мен тұншығамын.

**Сананы тыныштандыру амалы:** қолдайтын және қарсы аргумент

ҚОЛДАЙТЫН АРГУМЕНТ	ҚАРСЫ АРГУМЕНТ
Лифтіге адам толып кеткенде мен дем ала алмай қалатын сияқтымын.	<p>Лифт – бітеу емес.</p> <p>Лифтіде адам тұншығатын болса, соған қатысты ескертпе болуы керек еді. Біраз досымнан «Лифтіде тұншығып қалудан қорқасың ба?» деп сұрадым, олардың бәрі «Жоқ» деді.</p> <p>Лифтіде адам тұншығатын болса, үкімет лифтілерді қолданыстан шығарар еді, не онда тыныс алу маскаларын қояр еді.</p> <p>Лифтілер әлі де қолданыста және тыныс алу маскаларын көрген жоқпын. Лифтіге адам толғанда, ауа жылып кететіні мені тұншыққандай күйге түсіреді. Бірақ ауаның жылып кетуі – тұншығу деген сөз емес. Оның себебі менің мазасыздығымда болса керек.</p>

**Менің өзгертілген трегім:** Лифтілер бітеу емес, ауа үнемі айналып тұрады. Менің мазам кеткенде, тұншыққандай күйге түсемін, бірақ анығында мен тек мазасызданамын. Бұрын-соңды лифтіде ешкім де тұншығып қалмаған. Әйтпесе ол жайында естір едім.

Ақырзаман трегін өзгертуге көмектесетін тағы бір амал – Сенімділік күшейткіші. Оның мәні жағдайды еңсере алмаймын не жағдайға шыдау мүмкін емес немесе нәтижесі сұмдық болады дей бергеннен гөрі жағдайды қалай еңсеретініне көңіл бөлуге келеді. 4-тарауда оқығаныңдай, Боббидің беймаза көңілі Ақырзаман трегін ойнайды. Ол сұраққа қате жауап берсе, сыныптағы оқушылардың бәрі оған күлеріне сенімді. Бір не екі оқушы ғана күлетінін білетін Бобби, ондай жағдай болғанның өзінде оны еңсереріне сенгісі келеді. Ол беймаза трегін Сенімділік күшейткішімен былай өзгертті: «Мен ұятқа қалуды еңсеру үшін көп нәрсе істей аламын». Мен бұрындары ұятқа қалғанда да еңсемді тіктей алғанмын, осы жолы да сөйтемін.

Тарау соңындағы Саналы ойлау тізбеңді толтыру үшін беймаза тректеріңді жазып шық. Сол бағанға Көңілді тыныштандыру амалын, оң бағанға өзгертілген трегіңді жаз. Нақты бір қорқынышпен бетпе-бет кездесуге дайындық кезінде беймаза тректеріңнің көбіне қолдайтын және қарсы аргумент және Сенімділік күшейткішін қолданатыныңды байқайсың.

## ҚОРҚЫНЫШ САТЫСЫН ҚҰРУ

Қорқынышпен бетпе-бет келу жоспарының үлкен бөлігі – Қорқыныш сатысы. Аты айтып тұрғандай, Қорқыныш сатың сені мазасыздандыратын жағдайлар кестесі. Сатының төменгі тепкішегі сені жай ғана мазаласа, жоғарылары қатты мазалайды. Сенің жоспарың әр тепкішекке көтерілген сайын қорқынышыңмен жайлап кездесуді қарастырады. Қорқынышпен осылай тіке кездесу ел алдында сөйлеу, кештерге қатысу, қоғамдық дәретханаға бару не тест тапсыру сияқты әлеуметтік жағдайлардан қашқақтайтын жасөспірімдерге жақсы көмектеседі. Сен үрейленсең, не агрофобияң болса, сауда орталығы, мейрамхана, автобус не метроға кіруден қашқақтауың мүмкін. Ит, ине, жәндік немесе микроб сияқты нәрселерден қорықсаң, қорқынышыңа бірте-бірте жақындау да көмектеседі.



## Қорқынышыңды бөлшекте

Қорқынышты бөлшектейтін сатыны жасауды қорқынышты бөлшектеуден баста. Біріншіден, жағдайдың қорқыныштылығын азайтатын түрлі жолдарды ойластыр. Мысалы, сенің өзің қорқатын нәрсе не жағдайға жақындауың, мазасыздығыңа қалай әсер етуі мүмкін. Мысалы, сен биіктіктен қорықсаң, құздан 1,5 метр жерде тұрудан гөрі биік ғимарат терезесінен жарты метр жерде тұру немесе сатының бірінші тепкішегінен гөрі, екінші тепкішегінде тұру қорқыныштылау болуы мүмкін. Беймаза сезімді түзеудің тағы бір жолы бұл жағдайда қанша уақыт қаларыңды ойлау. Мысалы, жабық жерден қорықсаң, шоланда 2 минут тұру 10 минут тұрудан гөрі жеңіл. Кейде сенің күйіңе нәрсенің өлшемі де әсер етеді. Кішкентай иттен гөрі үлкен ит, кішкене инеден гөрі тебен ине қорқынышты көрінуі мүмкін.

Қорқынышты бөлшектеуге қоса, сатыдағы әр қадамды айқын да нақты сипатта. Не істегелі жатқаныңды айқын жаза алмасаң, оны істей алмайтын шығарсың. Сипаттама неғұрлым нақты жазылса, қадамды жасау да соғұрлым сенімді болып, азырақ мазасызданасың. «Екі метр жерден қарғыбауы байланған итке қара» деп жазу «итке қара» дегеннен гөрі нақты және анық жазылған. Соңғысы өте қорқынышты қадам болуы мүмкін, ол көлік қоятын орнына қарама-қарсы тұрған итке немесе тізеңде отырған итке қарау болуы мүмкін. Элли өз сатысын құрағанда, қорқынышын басқарылатын қадамдарға бөлшектеп, оның әрқайсысына рейтинг берген (0 = мазасыздық не қорқыныш жоқ, 10 = барынша күшті мазасыздық пен қорқыныш).

Қорқыныш сатыңда жоқ дегенде 8–12 тепкішек болсын. Сатыңда 20 тепкішек те болуы мүмкін, бірақ онымен жұмыс істеу аздап шаршатуы мүмкін.

## Эллидің қорқыныш сатысы

Өрмекшіден қорқуыммен бетпе-бет келу

ЖАҒДАЙ	ҚОРҚЫНЫШ РЕЙТИНГІ (0–10)
Өрмекшіні иығыма өрмелету.	10
Өрмекшіні қолыма өрмелету.	9
Өрмекшіні шыдағанымша алақанымда ұстап тұру.	8.5
Өрмекшіге бір сәтке ғана қол тигізу.	7
Анам ұстап тұрған аузы жабылған құмырадағы өрмекшіге шыны арқылы қол тигізу.	6
Анам ұстап тұрған аузы жабылған құмырадағы шын өрмекшіге қарау.	5.5
YouTube видеосындағы өрмелеген өрмекшіге қарау.	5
Өрмекші суретін ұстап тұрып, суреттегі өрмекшінің басына қол тигізу.	4
Анам ұстап тұрған суреттегі өрмекшіге қол тигізу.	3
Анам ұстап тұрған суреттегі өрмекшінің басына қарау.	2
Анам ұстап тұрғанда суреттегі өрмекшіге қарау.	1

Сол сияқты, тепкішегі сегізден кем қорқыныш сатысы да қиын болуы мүмкін, өйткені ондағы қадамдар саны беймаза күйден арылуға жеткіліксіз болуы мүмкін.

Сондай-ақ төменгі тепкішектерде (сәл мазасыз) жазылған жағдай жоғары тепкішектерде (ең мазасыз) күшейіп кететін саты жаса. Алғашқы Қорқыныш сатында тек жоғары тепкішектер толтырылса, оған өрмелеуге қиналасың, өйткені бірден басына секіруің керек. Қорқынышпен біртіндеп кездесу процесіндегі маңызды нәрсе – төменгі тепкішектерге мән беру. Төменгі тепкішектер пәлендей қорқынышты емес, сондықтан одан жеңіл өтесің.

Қорқыныш сатысын жасағанда нақты қауіп пен қабылданған қауіп (біз бір нәрсені қауіпті деп ойласақ, анығында ол қауіпті болмаса) арасындағы айырмашылықты есте ұста. Сен қабылданған қауіппен жұмыс істегің келуі мүмкін. Мысалы, Элли өрмекшіден қорқынышымен кездесуді зияны жоқ ұзынсирақ өрмекшіден бастамақ. Элли қауіпті қарақұрт өрмекшісімен тәжірибе жасау арқылы қорқынышын азайтқалы отырған жоқ. Ауырып қалу қорқынышына сүйістеліне қолтигізу арқылы азайтпақ, а сүйістелі кір, бірақ одан зиян келмейді, оның отбасы мүшелері тіпті есік тұтқасын ұстаса да, ауырмайды. Сол сияқты иттен қорқуын жеңгісі келетін жасөспірім бейтаныс ит не қабаған итпен емес, бұрыннан білетін қаппайтын итпен бетпе-бет келеді.

Өз Қорқыныш сатыңды құру үшін мынадай қадамдар жаса:

Қандай қорқынышпен кездескің келетінін анықта да, жазып қой.

Кездескелі отырған нәрсенің қауіпсіз екеніне көз жеткіз. (Досың не ата-анаңнан «Жағдай қауіпсіз бе?» деп сұра. Олар сөйтер ме екен?)

Қорқынышыңа қатысты 8–12 жағдайды тізіп жаз. Оларды жағдай және қадам бағандарына жаз. Аса қорқынышты және қиыннан бастап, орташа қорқынышты және бетпе-бет келу оңайырақ болғанға дейінгі барлық қадамдарды қамтуға тырыс, ең қорқыныштысы ең жоғары жолда, ең қорқынышты емесі астында жазылсын.

Енді қорқыныш рейтингі бағанына қаншалықты қорқыныш сезінетініңді немесе сезінуің мүмкін екенін жаз (0 = мазасыздық не қорқыныш жоқ, 10 = максималды мазасыздық не қорқыныш).

## Қорқынышыңды елестет

Элли Қорқыныш сатысын жасаған. Қорқыныш жағдайын қиялдағы жағдайға да құруыңа болады. Сен «одан не пайда? Бір нәрсе мені үркітті деп елестету мені мазасыздандырмайды», дерсің. Дәл таптың. Қорқынышпен кездесудің осы түрінің көмектесу себебі де сол. Сені қорқытатын нәрсе не жағдайды елестету қорқынышыңмен бетпе-бет кездесудің қорқыныштылау жолы, оны істеу арқылы жеңуге дайындық. Кей жасөспірімге қорқынышты

елестетудің көмектесетіні соншалықты олар қорқынышпен тікелей кездесуге көп уақыт жұмсамайды. Оған қоса, көбіне елестеткен нәрсе шынайы нәрседен әлдеқайда қорқынышты.

Көрмей жатып зәреңді ұшыратын зат не жағдайды елестету мазасыздығыңды азайта алады. Ұшу, лифтіге міну не өрмекшіге қатысты қорқынышыңның көбі сол нәрсе не жағдайға қатысты ойларыңнан және сенің орын алады деп елестетуіңнен туындайды. Мұны алдын ала мазасыздану дейміз. Жасөспірімдердің көбі сөз сөйлер не стоматологқа барар алдында сағаттап не бірнеше күн уайымдайды. Соны елестету осындай нәрселерге қатысты мазасыздық пен уайымды азайтады.

Елестету арқылы қорқынышыңмен кездесудің соңғы себебі – елестету сол жағдайға кірудің жалғыз жолы болуы мүмкін. Кей жасөспірім тікелей кездеспейтін не тікелей кездесу қауіпті жағдайлар мен нәрселерден қорқады. Мысалы, Эллиге өрмекшілерге қатысты ең қорқынышты нәрсе – оны қарақұрт шағып алып, өмірбақиға ауырып қалатындай сезінуі болды. Қорқынышының осы бөлігін орындау арқылы жеңу үшін Эллиге өзін қарақұртқа шақтыруы керек еді. Бұл қауіпті, әрі оны істеудің қажеті жоқ, өйткені Элли оны елестете алады. Сол сияқты Бобби сыныптағы барлық балалардың оған күлгенін елестете алады. Оған бұны шынайы өмірде жасаудың қажеті жоқ, одан не пайда? Барлық балалар оған күлуі үшін Бобби бір күлкілі іс істеуі керек еді, бірақ бұл жағдай оның мұғаліммен арасын бұзуы мүмкін. Бұл қорқынышты емес, бірақ оны жасау қажет те емес. Оған қоса жасөспірімдер қорқынышты жеңу үшін кей жағдайлармен бетпе-бет кездесе алғанымен, оны жеткілікті мөлшерде басынан өткере алмайды. Ұшу осының жақсы мысалы. Жасөспірімдердің көбі қорқынышын жеңу үшін жиі ұша алмайды, сондықтан елестету оған көмектеседі.

Сен ойша жасайтын Қорқыныш сатысын да, шынайы жасайтын Қорқыныш сатысы сияқты, тура 80-беттегі нұсқаулықтарды пайдалана отырып құра аласың. Жағдайды қалай өзгертеріңді параққа жазып қойсаң болады.

Аздаған немесе деңгейі төмен мазасыздық тудыратын жағдайды елестетуден бастап, мазасыздық артатын деңгейге дейінгі жағдайды ойша құра. Осы көріністерді ойыңда құрып алған соң, оларды қағазға жазу және қорқынышыңа рейтинг берудің кезегі келеді. Әр қияли жағдайды жазып

шығу аздап кино сценарийін жазу сияқты, әр сахнаны егжей-тегжейлі жазып шығасың. Бес сезім мүшесін қолдану ойша елестетілетін жағдайды айқындай түседі.

---

*Қорқыныш сатысын құрағанда карточкаларды қолдандым. Әр карточкаға адам толы бөлмеге кіру қорқынышыммен бетпе-бет кездесу жолын жаздым да, карточкаларды қорқынышты емесінен ең қорқыныштысына дейін орналастырып, нөлден онға дейінгі санмен белгіледім. Мұның бәрі мені сауда орталығына барудан қорқуымды азайтты. Мен қорқынышпен бетпе-бет кездесетін жоспарым барлығын білдім.*

Дарси, 17 жаста

---

Соңғы қадам – осы көріністерді таспаға түсіру. Оны сипаттап жазып алып, өзің оқып, не біреуге оқытып, ескі стильдегі таспаға немесе сандық дыбыс жазғышына жаз. Мынау Боббидің жазбасы. Ол осы жағдайдағы қорқыныш деңгейін 8 деген санмен белгілепті.

*Математика сабағында мұғалімді тыңдап отырмын. Күн жылы, аздап терлегем. Алыстан, пішендік жақтан дыбыстар естіліп, жаңа шабылған шөп иісі келеді. Мұғалім бір сұрақ қойды, сенімді болмасам да жауабын білетін сияқтымын. Оған ойымды айту үшін қолымды көтердім. Мен қолымды көтергенде, балалар күле бастады. Мен тіпті аузымды ашқам жоқ, олардың күлкісі тоқтар емес. Менің жүйкем тозып, тер жауып кетті. Аузым құрғап, дем алуым қиындады. Менің қолым сылқ түсіп, еңсем басылып кетті. Балаларға қарауға басымды көтере алмаймын. Мұғалімнің оларға тынышталыңдар деп жатқанын естідім, бірақ олар күле берді. Өмірімде мұншалықты ұялған емеспін, бірақ кете алар емеспін. Орнымда мелшиіп қалдым, бұл өтер де кетер деймін, бірақ олардың күлкісі тыйылар емес.*

## ҚОРҚЫНЫШПЕН БЕТПЕ-БЕТ КЕЛУ ЖОСПАРЫН ЖАСАУ

Қорқынышпен бетпе-бет келу жоспарының барлық бөліктерін қосатын кез келді. Жоспар үш бөліктен тұрады. Бірінші бөлігі – сен кездескелі отырған жағдай. Оны Қорқыныш сатысынан алып, «Мен бүгін кездесетін қорқыныш» жолының жанына, күннің қасына жазып қой. Содан кейін Саналы ойлау тізбеңе жазып қойған, өзгертілген трегінді жазасың. Ең соңында Қорқыныш термометрі бар, ол туралы алда айтамыз, бұл термометр қорқынышыңмен іс жүзінде немесе ойша бетпе-бет кездескен кездегі мазасыздық деңгейінді өлшейді.

## ҚОРҚЫНЫШЫҢМЕН БЕТПЕ-БЕТ КЕЛУ

Қорқынышыңмен бетпе-бет келу жоспарын құрып алған соң, сен ең қиын бөлік — қорқынышыңмен жүздесуге дайынсың. Қорқыныш сатысының ең төменгі тепкішегінен, яғни сәл ғана мазасыздық тудыратын жағдайдан бастайсың. Уақыт өте мазасыздығың басыларын байқау үшін мазасыздығыңды бақылайтын тәсіл болуы маңызды. Қорқынышпен кездескен сайын мазасыздық күйінді өлшеуге Қорқыныш термометрін пайдалан, 0 деген – ешқандай қорқыныш жоқ, жайлы күй, ал 10 – ең мазасыз күйге түсу және үрейлі болу. Қорқынышыңмен кездескен сайын мазасыздығың көтерілген ең жоғары деңгейге сай, Қорқыныш термометріндегі санды қоршап қой. Жоспарың бойынша, «Бүгін бетпе-бет келетін қорқыныш» жағдайлар күніне бірнеше рет болуы мүмкін.

Қорқынышпен кездесер алдында Саналы ойлау тізбеңді оқы. Бастар алдында сол тіркестерді ішіңнен бірнеше рет қайтала. Анаң не әкеңнен (не жақын досыңнан) қорқынышпен кездесерден бірнеше минут бұрын бірге жаттығуды өтінсең, тіпті жақсы. Бұл жерде, өзіңнің серіктесіңмен тректерді кезектесіп айту арқылы ойын формасында жаттығып, қызықтырақ ете аласың. Жаттығуды қайтала. Тректі жаттап алып, бастауға дайын болғанша, ілгерілі-кейінді қайталай бер.

Қорқыныштарыңмен кездесуді бастағанда мазасыздықтың төменнен орташаға дейінгі деңгейін сезінем деп күткеніңмен, кей жасөспірім

мазасыздығы күрт өсіп, оларға ісін бастау қиын тиіп жатады. Бұл жағдай сенің де басыңа келсе, осы кітапта жазылған терең тыныс алу мен мамыражай көріністі елестету сияқты амалдарды қолдан. Қорқыныш сатыңды да бір қарап шық. Жеңіл болады деп, ортасындағы тепкішектен бастап кеткен шығарсың, ал іс жүзінде ол сен күткеннен қиынға түсті. Сатының ең төменгі тепкішегінен бастап, жоғары қарай өрмелеу маңызды екенін есте ұста.

Енді қорқынышыңмен кездес. Қорқынышыңмен кездесуді бастағанда сол жағдайда қала отырып, әр 2–5 минут сайын Қорқыныш термометрін таспаға жазып отыруың маңызды. Мысалы, Элли қорқынышын өрмекшілер туралы кітапты қараудан бастады. Ол кітапты қолына алған сайын Қорқыныш термометрімен де жұмыс істеуге бел буды. Ол Қорқыныш термометрі таспасына әр 2 минут сайын, қорқынышы 0-ге немесе 1-ге түскенше жазып отырды. Оған 30 минуттай уақыты кетті. Саған одан көп уақыт керек болса, жалғастыра бер. Ең маңызды нәрсе – мазасыздығың 0 не 1-ге түскенше жасай беру. Енді Клэйдің осының бәрін қалай істегенін көру үшін 89-беттегі Қорқыныш жоспарын қара.

Өзге жасөспірімдердің Қорқынышпен бетпе-бет келу жоспарын көргің келсе, кітап соңындағы Қосымша ресурстар бөлімін қара. Дегенмен жасөспірімдер де, қорқыныштар да бірдей болмайтындықтан, сенің жоспарың өзгеше болуы мүмкін. Қорқынышыңмен кездескелі отырсаң, әр ұмтылысыңнан барынша пайдалы нәтиже шығаруыңа тілектеспіз. Әр жолы жетістікке жеткеніңді тілейміз.

## ӘР ТАЛАПТАНУДАН БАРЫНША ПАЙДАЛЫ НӘТИЖЕ ШЫҒАРУ

Осыған дейін де қорқынышпен кездесіп көрдім, бірақ нәтиже бермеді деп ойларсың. Бобби де басында солай ойлады: «Қорқынышыммен кездесу маған көмектеспеді. Анам мен әкем мені отбасының үлкен басқосуына баруға көндірді. Мен онда қалуға мәжбүр болдым, бірақ үнемі мазасыз және пұшайман күйде болдым». Бұл мысалда Боббидің әкесі мен шешесі оны жиынға баруға мәжбүрлеген. Адамдардың қорқынышыңмен кездесуге итермелеуі мен өзіңнің оны жоспарлауың бірдей емес, сен сатының

төменгі тепкішегінен бастап, онымен кездесу азғана мазасыздық не мүлдем тыныш күйде өткенше, қайта-қайта жасайсың. Сол себепті, сәтін тауып, қорқынышыңмен кездескің келсе, нәтиже беретін жолмен жасағаның маңызды. Қорқынышпен кездескенде әр талаптанудан барынша пайдалы нәтиже шығару үшін мына алты ережені қолдан:

- Оны рет-ретімен жаса.
- Оны қорқыныш сейілгенше жаса.
- Оны жиі жаса.
- Оны толық жаса.
- Оны ақылмен жаса.
- Оны көмекті қабылдай отырып жаса.

**ОНЫ РЕТ-РЕТІМЕН ЖАСА.** Әр жолы жеңіске жетудің жақсы тәсілі – қорқынышты кезең-кезеңге бөлу. Қорқынышыңды Қорқыныш сатысындағы тепкішектерге бөлшектегенде, бүкіл көрініс саған белгілі болғандықтан, мазасыздығың азаяды. Фобияң жарық ажыратқышы сияқты жұмыс істейтіндей көрінеді: сен беймаза болғанда жанады, сабаңа келгенде сөнеді. Шындығына келгенде, қорқыныш ажыратқыш емес, жарықты бәсеңдететін бұранда сияқты. Сәл мазасызданудан зәрең ұшуға дейінгі арада көптеген кішкентай қадамдар бар. Кішкентай қадамдар жасай алатының үрейді азайтуға да көмектеседі, өйткені сен жолдағы әр тепкішекке көтеріле аларыңа сенімдірек боласың.

**ОНЫ ҚОРҚЫНЫШ СЕЙІЛГЕНШЕ ЖАСА.** Қорқынышпен кездес те, қорқынышың басылғанша, сол жағдайда бол. Әдетте оған 60 минуттан аз уақыт керек, бірақ кейде ұзаққа созылуы мүмкін. Уайымдайтын нәрсе сирегенше немесе мүлдем болмағанынша және мазасыздықты меңгере алатынына көз жеткізгенше қорқынышпен кездесе беруің маңызды. Қорқыныш деңгейін 2 минут сайын тексер. Қорқынышың 0-ге немесе 1-ге түскенде тоқтауыңа болады, бірақ оған дейін тоқтама.

**ОНЫ ЖИІ ЖАСА.** Қорқынышпен аптасына төрт не бес рет кездес те, аптасына бір күн демалыс жасап, талаптанғаның үшін өзінді марапатта. Әр жасаған сайын алдыңғы тоқтаған тепкішектен баста. Бұл сенің



дайындық қадамың. Дайындық кезінде алдыңғы күнмен салыстырғанда сәл көбірек мазасыздануың мүмкін. Ондай болып тұрады. Мазасыздық сейілгенше сол тепкішекте бол, содан кейін келесі қадамды жаса.

**ОНЫ ТОЛЫҚ ЖАСА.** Қорқынышпен кездесу көңілді емес. Мазасыз болатыныңды білесің, мазаң кеткенде қорқынышыңды жеңу үшін дұрыс жолда екеніңді түсінесің. Мазасыз сезінгендіктен, сол сезіммен күресіп не мазасыздықты сәлазайту үшін бірдеңе істегің келуі мүмкін. Әрталаптанудан барынша пайдалы нәтиже алу үшін мазасыздықты өзіңнен аластатпай, онымен бірге бол. Жаттығу кезінде көңіліңді беймаза сезімнен бөлме не оны азайтатын нәрсе істеме (қолыңды жумауға тырысып отырғанда оны шалбарыңа сүрту, біреумен сөйлескенде көзіне емес, аяғына қарап тұру). Қаншалықты кішкентай болса да, қорқынышты толық қабылда.

**ОНЫ АҚЫЛМЕН ІСТЕ.** Әр жаттығу алдында «Саналы ойла» тізбенді қарап шық. Бұл сенің көңілдегі мазасыздыққа Саналы ойлау тәсілін еске салады. Содан кейін сен көңілің қорқатын нәрсе туралы емес, нақты не орын алатынына қара. Бұл сенің қорқыныштан туындайтын мазасыздығыңды тоқтатуға сеп.

**ӨЗГЕЛЕРГЕ АРҚА СҮЙЕЙ БІЛ.** Қорқынышпен кездескенде, өзіңе арқа сүйер көмекші іздеуің мүмкін. Өзіңе жайлы, түсіністікпен қарайтын және сен істеуге дайын қадамнан артық жүруге қыстамайтын біреуді таңда. Мазасызданып, сенімсіз болып тұрғанда сәл қолдап, демеп жіберу көп көмектеседі. Әр жаттығудан кейін өзіңді марапатта. Марапат тізімін жасап, оны ата-анаңмен талқыла (ән жүктеу, досыңның үйіне қону, кафеде отбасыңмен балмұздақ жеу). Олар да идея қосуы мүмкін. Жоспарлағаныңды орындаған кезде ғана өзіңді марапатта. Бұл жолдан шығып кетпедің жақсы тәсілі.

## **БЕЛ БУУ**

Міне, енді қорқынышыңмен кездесуді бастауға дайынсың. Дегенмен бастамас бұрын батылдық туралы бірер сөз айтсақ. Кей жасөспірім батылдық деген қорықпау деп түсінеді. Бұл қате ой. Батылдық деген қорқа тұра, қорқатын іс-әрекетті істеу. Сенің зәреңді ұшырмайтын, не мазаңды алмайтын нәрсені істеуді не деп атау керектігін білмейміз,

бірақ оның батылдығы емесі анық. Мазасыздықты еңсеру, соның ішінде қорқынышпен бетпе-бет келу батыл іс-әрекет және осы жолда мына кітаптан үйренгеніңнің көбі көмектеседі. Сен мазасыздықты сезінетін боласың. Дегенмен жолыңнан танбай, қорқынышыңа қарай бірте бірте қадам жасасаң, дегеніңе жетесің. Ондайды жүздеген мәрте көрдік. Іске сәт!

**Клэйдің «Қорқынышыммен бетпе бет келу»  
жоспары**

Бүгін: 15-шілде

**Бүгін кездесетін қорқынышым:** Математика тестіне дайындықты 30 минутқа қысқартам.

**Менің беймаза трегім:** Мен математика тестінен құлаймын.

***Саналы ойлау тізбесі***

КӨҢІЛДІ ТЫНЫШТАНДЫРУ АМАЛЫ	ӨЗГЕРТІЛГЕН ТРЕК
Қолдайтын және қарсы аргумент	Математиканы жақсы оқимын, әрі қажетті уақыттан артық дайындаламын. 30 минутқа азырақ әзірлену бағамды өзгерте қоймас.  Тіпті осы тесті жақсы тапсырмасам да, ақырзаман болмайды.
Сенімділік күшейткіші	Сәл азырақ дайындалу кесірінен математика тестіне сүрінсем де, оған шыдаймын.  Мұғалімнен қосымша тапсырма беруін сұраймын.  Жақсы сезінуім үшін әр тестен «А» бағасын алуым шарт емес.

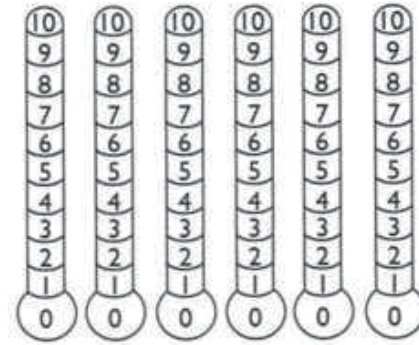
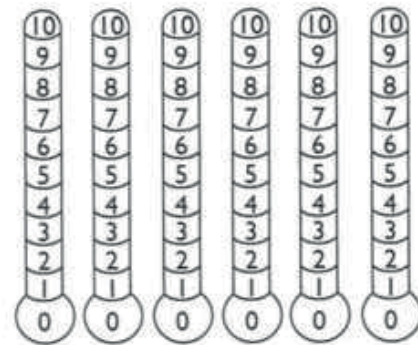
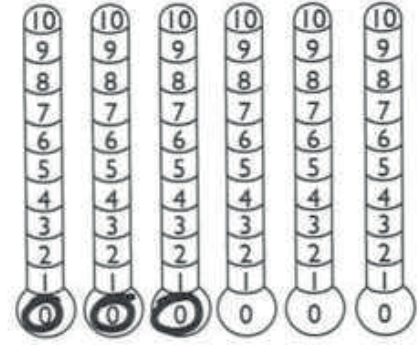
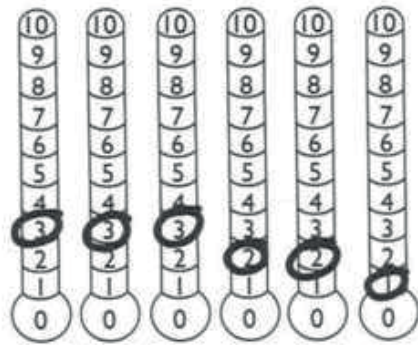
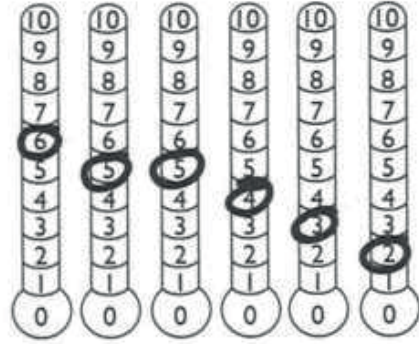
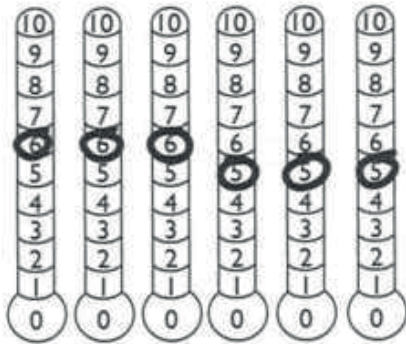
**Өзгертілген трегім:** Қанша уақыт дайындалғанымға қарамастан, мен үнемі математика тестінен сүрінбей өтіп жүрмін. Көңіл-күйім жақсы болуы үшін әр тестен «А» деген баға алуым шарт емес.

---

### **Қорқыныш сатысы**

ЖАҒДАЙ МЕН ҚАДАМ	ҚОРҚЫНЫШ РЕЙТИНГІ (0-10)
Тестке әдеттегіден 30 минутқа кем дайындалу.	8
Тестке әдеттегіден 25 минутқа кем дайындалу.	7
Тестке әдеттегіден 20 минутқа кем дайындалу.	6
Тестке әдеттегіден 15 минутқа кем дайындалу.	5
Тестке әдеттегіден 10 минутқа кем дайындалу.	4
Тестке әдеттегіден 8 минутқа кем дайындалу.	3
Тестке әдеттегіден 5 минутқа кем дайындалу.	2
Тестке әдеттегіден 3 минутқа кем дайындалу.	1

## Клейдің Қорқыныш термометрі



**Қорқынышыммен бетпе-бет келу жоспарым**

Бүгінгі күн: \_\_\_\_\_

Бүгін кездесетін қорқынышым: \_\_\_\_\_

***Саналы ойлау тізбесі***

Менің беймаза трегім:

КӨҢІЛДІ ТЫНЫШТАНДЫРУ АМАЛЫ	ӨЗГЕРТІЛГЕН ТРЕК

**Өзгерту жасау трегім:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

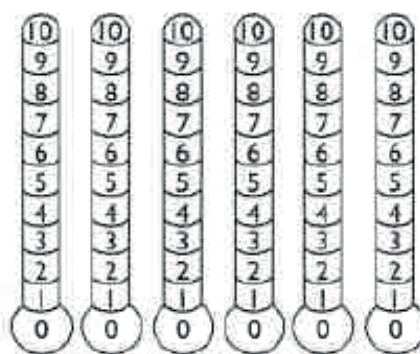
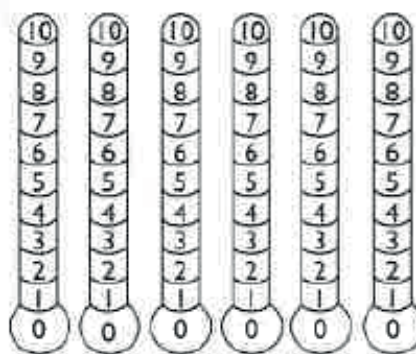
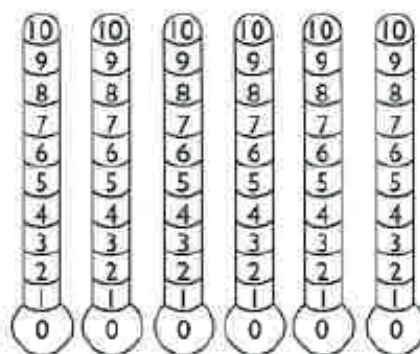
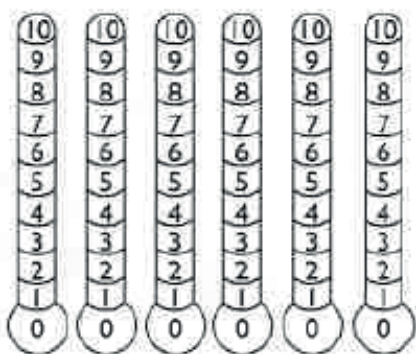
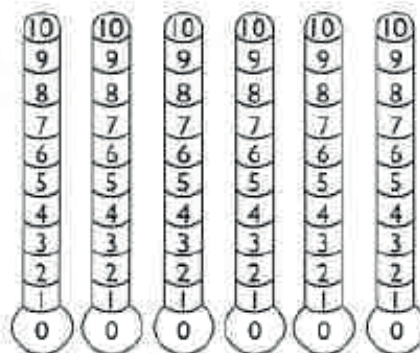
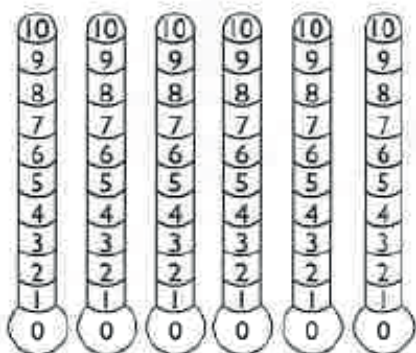
---

**Менің қорқынышыммен бетпе-бет келу жоспарым (жалғасы)**

***Қорқыныш сатысы***

ЖАҒДАЙ МЕН ҚАДАМ	ҚОРҚЫНЫШ РЕЙТИНГІ (0–10)

## Менің Қорқыныш термометрім







# АЛТЫНШЫ ТАРАУ

## ҮРЕЙ ҰСТАМАСЫН ҚАЙТАРУ АМАЛ-ТӘСІЛДЕРІ

Үзік толқын немесе қатты кері толқын ағысы дегенді білетін боларсың? Бұл жағалаудағы және су бетіне жақын жердегі күшті ағыстар (сағатына 1-ден 5 мильге дейін). Қатты кері толқын ағысы сені теңізге лақтырып тастайды. Қатты кері толқын ағысында қалған адамдар оған қарсылық көрсетпесе, жағалауға қарай жүзбесе суға батып кетпейді. Ал оған қарсы жүзсең, онда әлсіреп, күшіңнен айырыласың. Өйткені кері толқын ағысы сенен анағұрлым күшті. Күшің сарқылған кезде, су астына батасың да кетесің (біреу құтқарып алмаса). Осымен оқиға аяқталады.

Толқын ағысына қарсы жүзу ақымақтық болса, онда не істеу керек? Құтқарушылар кері толқын ағысына тап болсаң, оған қарсыласпай, еркіне бағын деп кеңес береді. Сонда батып кетпей, су бетінде қалқып тұруың оңайырақ болады. Алдымен біраз итше жүз, сосын шалқаңнан жат, одан кейін дененді барынша босатып, ағыстың еркіңмен кете бер. Тегеурінді кері толқын ағысы сені судың астына қарай тартпайды (керісінше, кері итереді). Сондықтан су бетінде қауіпсіз боласың. Кері толқын ағысы басылған кезде, жағаға қарай бет алуыңа болады.

Үрей де сол сияқты. Біз сенің үреймен күрескеніңді қаламаймыз, оны елеусіз қалдыр, қол қусырып отыра бер деп те айтпаймыз. Ең дұрысы – уақыты келгенде жүзіп кету. Бұл тараудың мақсаты – үрейді анықтау және үрей туған кезде не істеу керектігін үйрету. Біз үрейге тән әдеттегі ерекшеліктерді сипаттап, жасөспірімдерге үреймен бірге жүзіп, одан арылудың жолдарын айтып береміз.

## ҚОРҚЫНЫШ ПЕН ҮРЕЙДІ АЖЫРАТУ

Адамдарда қорқыныш бар. Жануарлар да қорқады. Сен де қорқасың. Қорқыныш – бұл адамның қауіпке қарсы табиғи реакциясы. Мектеп бағдарламасында «күрес» немесе «қашып кет» деген сөзбен танысқан боларсың. Бұл стратегия өміріне қауіп төнген әр адам не қарсыласа кетеді немесе қаша жөнеледі дейді. Жүрегің дүрсілдеп, жан-жағыңа сақтана қарап, бұлшық еттерің ширығып, сақадай сай бола қаласың. Енді сен бәріне дайынсың. Тұмса табиғатта жыртқышпен бетпе-бет келген жануарды қорқыныш қорғап қалады. Ал саған қауіптен қашуға, я болмаса, қолыңан келсе оған қарсы күресуге мүмкіндік береді. Жолда келе жатып, қарсы алдыңнан велосипед теуіп келе жатқан адамды көрсең, бірден жолдың шетіне шығып кетесің. Бұл жағдайда қорқыныш сені соққы алудан, тіпті одан да қауіпті нәрседен қорғап қалды. Бірақ қорқыныш сезініп өміріңе қауіп төнген жағдайда тұрмасаң, онда ол үрей деп аталады.

Үрей – ол жоқ жерден шыға келгендей көрінетін, кенеттен пайда болатын қорқыныш сезімі. Бұл сезімнің өзі шынайы. Негізі, үрей дегеніміз – болмай қалған қорқыныш реакциясы. Үрей ұстамасы кезінде жүрегің дүрсілдеп кетеді және терлеп, басың айналып, тынысың тарылуы мүмкін. Кейде тұншығып бара жатқандай сезініп, қалтырап-дірілдей бастайсың. Бүкіл тәнің қатты мазасызданады, миың қауіп дабылын бере бастайды. Ақылыңнан адасып кетердей, өліп қалатындай немесе «бәрің жоғалтып» алатындай күйге түсіп, әрлі-берлі жүріп, тамағың қарлыққанша айқайлағың келеді. Ең әуелі сенің сыныптан, лифтіден шығып, ұшақтан түсіп, бір жаққа кетіп қалғың келеді. Миың саған «Қаш!» деп бұйырады. Бірақ неге? Сен неліктен үрейлендің? Неліктен миың бірінші болып дабыл көтереді?

## ҮРЕЙГЕ ЕРІК БЕРУ

Үрей ұстамасы кезінде алаңдаулы көңілің мен тәнің саған қауіп төнді немесе жағдайың нашарлап кетті деп дабыл соғады. Шын мәнінде, жағдай олай емес. Үрей шын мәнінде ешқандай қауіп төндірмейді.

Еш қауіп төніп тұрмаса да, тәнің қатты үрей сезімін бастан кешкенде миың сол үрейді үстей түсетін, теория жүзінде болуы мүмкін түрлі

себептер ойлап табады. Мұндай күйді ойдың үрейге ерік беруі деп атаймыз. Адам үрейлі күйге түскен кезде, шынымен де, беймаза трек пайда болады (4-тараудағы А-Т-С журналын есіңе түсір). Жасөспірімдерде ойды үрейге шырмайтын беймаза тректің кең таралған алты түрі бар:

- Жүрегім ұстап қалады.
- Талып қаламын немесе есеңгіреп кетемін.
- Тыныс ала алмай, тұншығамын.
- Құлап қаламын немесе жүре алмай қаламын.
- Есімнен адасып кетемін.
- Өз іс-әрекетімді бақылай алмай қаламын.

## ЖҮРЕГІМ ҰСТАП ҚАЛАДЫ

Үрей ұстамасы кезінде жүрегің қатты соға бастайды. Жолда жүгіріп келе жатсаң, онда «қатты жүгіріп келе жатқандықтан жүрегім дүрсілдеп қатты соғып жатыр» деп ойлар едің. Оған мән бермеуің де мүмкін. Алайда, жүрегің қатты соғып, ал сен қанша ойласаң да оның себебін таба алмасаң, онда көңіліңе бірден «бұл жүрек ұстамасы» немесе «енді өліп қалатын болдым» деген ой келеді.

Жүрегіңнің дүрсілдеп қатты соғып кетуі қорқынышты болса да, денсаулығың жақсы болса, ол еш қауіпті емес. Сап-сау жүректің өзі ешқандай жайсыздық болмаса да бірнеше сағат бойы қатты соға беруі мүмкін. Үрей ұстаған кезде жүрегің соқпай қалғандай немесе соғысы жиілеп кеткендей болады және кеуденің сол жақ жоғарғы тұсы аздап ауырып, бірден басылып қалады. Тіпті қозғалысыңды жылдамдатып, өзіңе күш салсаң да жағдайың нашарламайды. Нағыз жүрек ұстамасының белгілері басқаша. Жүрек ұстамасы болған кезде адамның кеудесінің ортаңғы бөлігі қатты ауырып, қозғалған сайын ауруы артып, басылмай тұрып алады. Шынымен, жүрек ұстамасы ұстаған кезде адамның жүрегі дүрсілдеп немесе атқақтап соғып кетеді. Бірақ ол кеуденің ортаңғы тұсы ауырып басылғаннан кейін орын алады. Бұл үрейге мүлдем ұқсамайды. Сол себепті

үрей ұстамасы кезінде бір орында отыра алмай кетесің. Тәнің күресуге немесе қашуға дайындалып жатқандықтан, жүрегің шаншып, қатты соғып кетеді.

---

*Алғаш рет үрей ұстамасы ұстаған кезімді ешқашан ұмытпаймын. Ол кезде мен бөлмемде теледидар көріп отырғанмын. Қатты терлеп, жүрегім атқақтап соға бастады. Жүрек ұстамасы ұстап қалған шығар деп ойладым. Бірден айқайлап ата-анамды шақырдым. Олар 911-ге қоңырау шалды. Дәрігерлер мені төрт сағат бойы тексерді. Олар денеме түрлі аппараттарды қосып, жүрегімді жиі-жиі тексеріп тұрды. Олар бәрі дұрыс десе де, мен оған сенген жоқпын. Бұл өткен жылы болған оқиға. Қазір есіме түссе, күлкім келеді. Бірақ дәл сол кезде мен расымен де қатты қорыққан едім. Өліп қалатын шығармын деп ойладым.*

Дарси, 17 жас.

---

## ТАЛЫП ҚАЛАМЫН НЕМЕСЕ ЕСЕҢГІРЕП КЕТЕМІН

Кейбір жасөспірімдер үрей ұстамасы кезінде бастары айналғандай сезінеді. Орныңнан бірден тұрған кезде басың айналып кетсе, сен «орнымнан тез тұрып кеткендіктен айналды» деп ойларың анық. Ал мұндай жағдай үрей ұстамасы кезінде орын алса, онда бірден «мен талып қаламын» немесе «есімнен танамын» деген ой келеді. Миыңа қан аз барғандықтан және сол себепті бұлшық еттерің күресуге немесе қашуға дайындалып жиырылған кезде басың айналғандай болады. Сен өзіңді талып қалатындай сезінгеніңмен, олай болмайды. Неліктен? Өйткені сен қорқып тұрсың. Қорыққандықтан жүрегің әдеттегіден қатты соғып, қан қысымың артады. Адам, керісінше, қан қысымы төмендеп кеткен кезде талып қалады. Бірақ үрей ұстамасы кезінде олай болмайды. Сондықтан жүрегің қанша қатты соқса да, құлап қалмайсың. Бұл біздің тәніміздің қаншалықты күрделі екенін көрсетеді. (Әрине, бұл қатып қалған ереже емес, сондықтан кейбір жасөспірімдер расымен талып қалуы мүмкін. Мысалы қаннан қорқатын жасөспірімдер қанды көргенде талып қалады).

**ТЫНЫС АЛА АЛМАЙ, ТҰНШЫҒАМЫН.** Кей жасөспірім үрей ұстамасы ұстаған кезде тыныс ала алмай қалады. Кеудесінің қысылып, ауырлап кеткенін айтып шағымданады. Барынша көбірек ауа жұтуға тырысады. Үрей ұстамасы кезінде мойын және кеуде бұлшықеттері басқа бұлшықеттер сияқты жиырылып, тыныс алуды қиындатады. Тыныс алуың қиындап кеткендіктен сен бірден «мен дем ала алмай, тұншығамын» деп ойлайсың.

Мұның ешқандай мағынасы жоқ. Үрей ұстамасы кезінде тынысың тоқтап қалмайды. Сенің миың үрейден ақылды. Миымызда бізге қамқорлық танытатын қалыптасқан рефлексдер бар. Тыныс алуды тоқтатсаң немесе ұзақ уақыт тыныс алмай тұрсаң, миың сені тыныс алуға мәжбүрлейді. Үрей ұстамасы кезінде миға оттегі көп барады. Сондықтан аздап есеңгіреп кеткеннің өзінде бірден тыныс алып, есіңді жиып аласың. Тыныс ала алмай, тұншығып бара жатқандай сезім өтірік болғандықтан оны елемеуге болады деп айтпаймыз. Бірақ оның қауіпті емес екенін біліп жүр.

### **ҚҰЛАП ҚАЛАМЫН НЕМЕСЕ ЖҮРЕ АЛМАЙ ҚАЛАМЫН**

Үрей ұстамасы кезінде аяқтарың дірілдеп, «тізелерің әлсіреп» кеткендей сезіліп, жүрген кезде қиналғандай боласың. Мұндай жағдайда беймаза көңіліңе «мен құлаймын» немесе «жүре алмай қаламын» деген ойлар келуі мүмкін. Құлап қаламын немесе жүре алмай қаламын деп ойлап, уайымдап, қорыққанда, оны басқа адамдар түсінбей, сен ыңғайсызданып, өз-өзіңнен қысыла бастауың мүмкін. Беймаза көңіліңе тағы да жаман ойлар келді. Бірақ аяғың мықты, олар сені қалаған жағыңа апара алады.

Үрей ұстамасы кезінде аяқтарыңның қан тамырлары аздап кеңейеді де, қан аяқ бұлшықеттеріне жиналып, толық айналмай қалады. Бұл қауіпті емес. Бірақ бұл аяқты әлсіретіп, ауырлап кеткендей сезім тудырады. Діріл мен қорқыныш басылады. Үрей сезімін басыңнан бірнеше рет өткерген болсаң, бұл көрініс саған таныс. Сен құлап қалдың ба? Жоқ. Осы жайында біраз ойланшы. Үрей – қорқынышқа берілген жауап, солай емес пе? Шынымен, қауіп төнсе, онда денең қауіптен құтылу үшін қалай жұмыс істеуі керек болса, бірден солай іске кіріседі. Қорыққан сайын құлап қала беретін болсақ, онда біздің ата-бабамыз мастодондар мен қылыштіс мысықтар дәуірінде-ақ жойылып кетер еді.

## **ЕСІМНЕН АДАСЫП КЕТЕМІН**

Кейбір жасөспірімдер үрей ұстамасы кезінде бағыт-бағдарын жоғалтып немесе айнала ортамен қарым-қатынасын үзіп алғандай көрінеді. Олар өздерін біртүрлі немесе басқаша сезініп тұрғандарын айтады, бірақ неліктен екенін түсіне алмайды. Үрей пайда болған кезде өзінді біртүрлі сезініп, мұндай жағдай бұрын басыңнан өтпеген болса, онда көңіліңе «мен есімнен адаса бастадым» деген ойлар келуі әбден мүмкін.

Үрей ұстамасы кезінде миыңа қан аз барады. Өйткені денең қанды басқа бөліктерге, мысалы сені қорғау үшін немесе қауіптен қашу үшін керек болатын үлкен бұлшық еттерге жібереді. Бұл біртүрлі сезім тудырады. Бірақ ол сезім қанша біртүрлі болса да, сенің естен адасқаныңды білдірмейді. Шын мәнінде, ешбір адам аяқ астынан «жынданып» кетпейді. Психикалық аурулар әдетте көптеген жылдар бойы, баяу асқынады. Үрей ондай ауру тудырмайды. Үрейден кейін есінен адасқан бір де бір жасөспірім жоқ. Ешқашан болмайды да!

## **БАҚЫЛАУДЫ ЖОҒАЛТАМЫН**

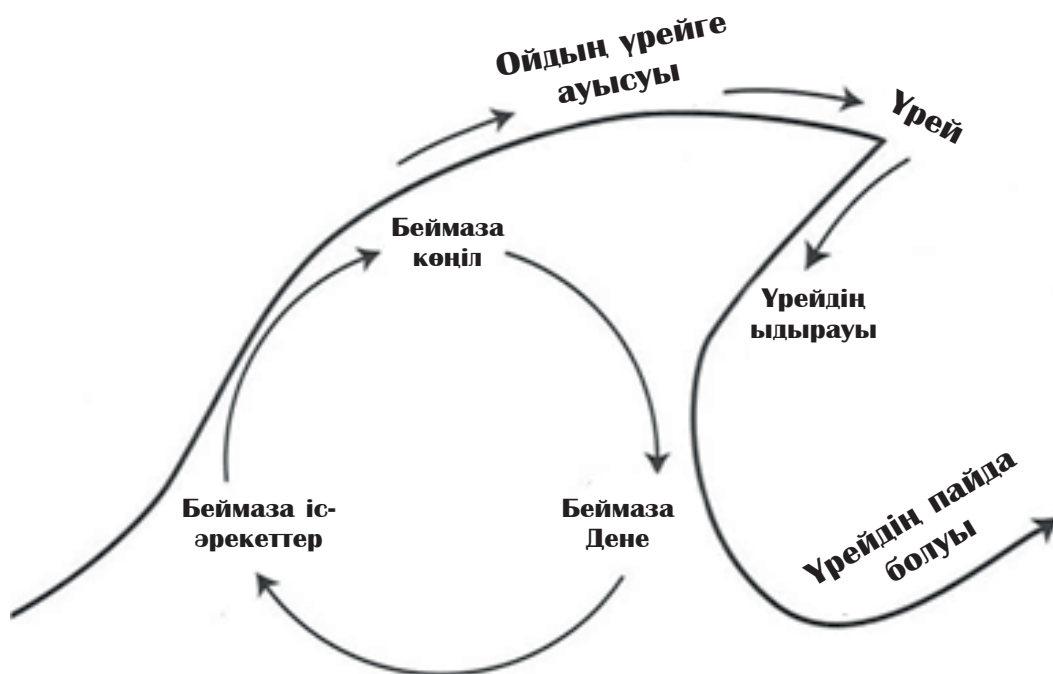
Үрей ұстамасы кезінде денең түрлі қатты сезімдерге бөленіп, өзінді-өзің ұстай алмай қалғандай боласың. Өйткені сен әдеттегіден өзгеше күйде боласың. Бірақ сенің басыңа неліктен бірден «бақылауды жоғалттым» деген ой келеді? Кейбір жасөспірімдер бұл алды-артына қарамай қашуды немесе бар даусыңмен айқайлауды білдіреді дейді. Ал кейбіреулері ыңғайсыз іс-әрекет жасап, орынсыз сөз айтып қоямыз ба деп қорқады. Әрине, сенің жағдайың алды-артыңа қарамай қашу немесе бар даусыңмен айқайлаудай сөкет емес шығар, дегенмен ол да біршама ыңғайсыздық тудыруы мүмкін

Үрей ұстамасы кезінде орныңнан ұшып тұрып, жүгіріп кеткің келсе, бұл бақылауды жоғалттың дегенді білдірмейді. Бұл сенің көңілің мен денеңнің қауіптен қашуға ұмтылғанын білдіреді. Шынымен, қауіп төнгенде көңілің мен денең дәл сондай күйде болар еді. Оның үстіне, қауіптен қашу – бақылауды жоғалтумен бірдей емес. Жасөспірімдер ешқашан бақылауды жоғалтпайды. Олар, қолдарынан келсе, жағдайдан шығып кетуге тырысады.

Ал енді ойдың үрейге шырмалуы деген не? Өзіңді үрей ұстамасы жағдайына итермелейтін беймаза тректер туралы бірнеше минут ойланып көрші.

## ҮРЕЙ ТОЛҚЫНЫН ТУДЫРУ

Жасөспірімдердің көбі үрей күтпеген жерден пайда болады дегенімен, ол толқын сияқты біртіндеп қалыптасады. Өзің енді білесің, беймаза тректер үрей толқынын тудырады. Алайда, жел, судың көтерілуі және судың ағысы сияқты басқа да жағдайлар толқын мен толқын жалдарының қаншалықты жылдам және үлкен болуына әсер етеді. Үрей толқыны да дәл сол сияқты. 103-беттегі сызбаға қара. Үрей толқынында маңызды рөл атқаратын денеңе қарайық. Мектептегі тапсырмаларың, достарың немесе отбасың күйзеліске түсіретін болса, онда уақыт өте келе денең құрыса бастайды. Ал құрысқан дене үрей толқынының басталуының алғашқы дабылы.



Оның үстіне, беймаза тректің басталуы денеге қатысты сезім болғандықтан оны байқау қиын, себебі ол ерекшеленбейді. Өйткені ойдың үрейге ауысуы денеде басқаша сезімге немесе уайымшылдыққа ұласатын сезімдермен басталады. Мысалы, қатты тоңдың немесе аллергия болдың дейік, тыныс алуың қиындап, мұрның бітеліп қалады. Мұрным бітеліп қалды, енді тұншығып өлім деген ой сап ете қалады. Бойыңды үрей билеп, денең одан әрі ауырлап, құрыса береді. Стрестің немесе үрей туралы уайымның ондаған жылдар бойы жинақталуы бірнеше сағатта, бірнеше күнде немесе аптада ақырындап қалыптасатын үрей толқынын тудырады.

Үрей толқынын тудыратын тағы бір фактор сенің назарың, яғни үрей ұстамасы кезінде ширығып тұрғанда немесе мазасызданып тұрғанда неге назар аударатының. Қауіп аяқ астынан шыға келеді деп ойлаған кезде сен сол қауіпті іздей бастайсың. Үрей ұстамасы кезінде көңілің денеңдегі жайсыздыққа қарай ауысады, сондықтан сен денеңдегі әрбір өзгеріске назар аударғыш боласың. Тіпті сабақ оқып отырғанда да, немесе доп лақтырып ойнап жүргенде де беймаза көңілің денеңе қауіп дабылын жіберіп отырады. Сен еркіннен тыс «мен дұрыс тыныс алып тұрмын бе, әлде тыныс ала алмай тұрмын ба?», «жүрегім дұрыс соғып тұр ма, әлде қатты соғып немесе тоқтап қалды ма?» деген орынсыз ойлармен назарыңның бәрін үрей толқынын тудыруға итермелейсің. Өйткені сен үнемі қауіп-қатерді іздеп тұрасың. Еш қауіп төніп тұрмаса да, жағдайдың бәрін қауіпті деп қабылдайсың.

Осы тараудың басында айтқанымыздай, беймаза көңілің үрей толқынын тудыруда маңызды рөл атқарады. Беймаза көңілің үнемі денең бақылауда ма әлде бақылаудан шығып кетті ме деп уайымдап жүреді. Денеміз осыдан сәл бұрын ғана өткен сезімді басқаша түйсінуі мүмкін. Бұл сенің басқа үрей толқынына бет алғаныңды білдіреді. Беймаза көңілің үнемі денеңнің жайын ойлап, тағы бір үрей толқыны келе жатқан жоқ па деп уайымдап тұрады. Өзің де байқағандай, мұндай мазасыздық денеңді одан әрі құрыстырып, беймаза қалыпқа түсіреді. Көп ұзамай денеңдегі құрысу мен сезімге байланысты кейбір физикалық сезімдерді аңғара бастайсың. Бір нәрсе дұрыс емес-ау деген ойға кетесің. Беймаза көңілің үрейге ауысады («Менің жүрегімде үрей толқынының кезеңдері басталды»). Ой үрейге бір секундтың ішінде ауысады. Алайда үрей толқыны бірнеше сағат немесе бірнеше күн бойы қалыптасуы да мүмкін.





### ҮРЕЙ ТОЛҚЫНЫМЕН КҮРЕС (КҮРЕСПЕ!)

Алдында айтып өткеніміздей, беймаза көңілің үрейге бойлаған кезде есімнен адастым, тыныс ала алмай қалдым, өліп барамын немесе тап қазір сұмдық бір жағдай болады деп ойлай бастайсың. Әрине, бұл сені қорқытады, сондықтан қорқыныштан неғұрлым тезірек құтылуға тырысасың. Ал кейде қашудан бас тартып, туындап жатқан үреймен күресе бастайсың. Үрейді елемеуге тырысасың. Бірақ өзінді тістеп алуға ұмтылған ит сияқты шынайы қауіптен айырмашылығы, беймаза көңілің мен беймаза дененді тыныштандыра алмайсың. Не істесең де, қайда барсаң да үреймен жалғыз қала бересің.

Үрейдің салдарымен емес, себебімен күресу өте маңызды. Үрейдің себебін анықтау барлық проблеманың 90 пайызын шешкенмен бірдей. Үрей толқынының басталуымен күресу – сені ешқандай үрей билеп алмаған күннің өзінде – үрейлену ықтималдығыңды арттырады. Өйткені үреймен күресу мүмкін емес. Ол өте күшті сезім. Оны итеріп жібергің келсе немесе онымен күресуге тырыссаң, біліп қой, сен жеңілесің. Құр арамтер болғаныңды түсінген кезде жағдай бақылаудан шығып, үрей толқыны қатты үлкейіп кеткенін байқайсың.

Сол себепті үрей толқыны басталған кезде, оны басып тастауға тырысып, күреспеуің өте маңызды. Оның орнына біз саған жүзуді үйретеміз. Осы тараудың басында айтылғандай бұл саған үрейді ойын деп ойлауға және кері ағыс толқынымен күресудің ақылға сыймайтын іс екенін түсінуге көмектеседі. Үрей толқыны өзі басылғанша, судың бетінде қалықтап, күте тұрғаның дұрыс. Бірақ үрей толқынында жүзуді үйренуден бұрын, сен оны

тап басып тани алатындай болуың, әрі оның қашан келетінін білуің керек. Үрейдің ерте кезеңдеріне ерекше мән бере отырып, мына мазасыздық шкаласына қарап ал.

## ҮРЕЙ ТОЛҚЫНЫҢДЫ ҰСТАП АЛ!

Үрей толқынында жүзуді үйренуден бұрын сен оны ұстап алуды үйренуің керек. Серфингпен айналысып жатқан кезде толқынды ұстаған сияқты сен де өзіңнің үрей толқынының алдын орап кетуің керек. Үрей толқынын ұстау деген мазасыздық шкаласы бойынша қай жерде екеніңді білу. Әр жасөспірімде үрей толқынының туындап келе жатқанының белгілері әртүрлі болады. Бірақ барлығы оны сезеді. Бір жасөспірім өзін тым кінәмшіл сезініп, мазасыздық басқан кезде үнемі шаршап жүреді. Ал қатты мазасыздана бастаған кезде, ол өзін тұншыға бастағандай сезінеді. Барлық бақылауды жоғалтып, тынысы тарылған себепті өліп кететіндей көрінеді. Ал екіншісі басы айналғандай сезініп, тыныс алуы жиілеп, жүрегі атқақтап соғып кеткендей күй кешеді. Бұл қандай сезім? Бұл белгілердің бәрін бірден ойлау саған қиындық тудырса, онда ата-анаңнан немесе психотерапевтен көмек сұра. Ал шынымен тығырыққа тірелсең, онда келесі үрейленген кезінде қандай күйде болғаныңды анықтап, бәрін жазып отыр.

## ҮРЕЙ ТОЛҚЫНЫНЫҢ ҮСТІНДЕ ЖҮЗУ

Үрей толқынының алғашқы физикалық белгілері (4 немесе одан төменгі кезеңдер) пайда бола бастағанда, жүзе бастау керек. Өз бойыңнан байқалған сезімдер мен әсерлерге қосымша, көңіліңнің де үрейге бой алдырғанын байқайсың. Әуелі сол беймаза тректерді кері қайтару керек.

## КЕРІ СЕРПІЛІС

Кері серпілу ойдың үрейге серпілісін (Mind Jumps to Panic) қайтаратын ішкі диалог сияқты күй. Кері серпіліс болып жатқан жағдайды нақты түсіндіре алғандықтан және сенің беймаза денең мен беймаза көңілің сезінген сезімдер мен әсерлерді жақсы түсінгендіктен жұмыс істейді. Мысалы,

«жүрегім қатты соғып кетті» деп ойласаң, онда, осы беймаза тректі «менің жүрек ұстамам жоқ. Жүрегім қорыққан себепті ғана қатты соғып тұр» деген сияқты трекке қайта өзгерте аласың. «Менің жүрегім жап-жас, сап-сау және ұзақ уақыт осы қалыпта болады» деп сендіресің. Немесе өзіңді ақылыңнан адастым деп ойладың делік. Онда беймаза тректі кері серпіліс арқылы «қорыққаным біртүрлі сияқты. Адамдар үрейленгендіктен естерінен адасып кетпейді» деп өзгертуің мүмкін.

Сен осы қорқынышты, жайсыз сезімдердің қорқынышты емес екеніне өзіңді (аз да болса) сендіре алсаң, онда үрей толқындарында оңтайлы жүзе аласың. Негізі біз кері серпілісті жүзудің басқа амалдарын қолданудан бұрын пайдалануды ұсынамыз. Болып жатқан жағдай мен өз сезімдерінің қорқынышты емес екенін өз-өзіңе ескерткен жағдайда жүзу қашан да оңай болмақ. Мұның ол туралы ойлаған кезінде ғана мәні болмақ. Мысалы, сен иттен қорқатын болсаң, ал қарсы алдыңда отырған ит саған қарайтын болса, онда ит мені тістеп алар ма екен деп қорыққаннан гөрі басқа нәрсе туралы ойлап (назарыңды басқаға аудартып), сабырға келген оңайырақ болар еді. Үрей туралы да солай айтуға болады. Оның қауіпті емес екеніне аз да болса сенімің болса, онда қорқып тұрған нәрсеңмен немесе жайсыз сезімдермен тілдесу қашан да жеңіл болар еді.

## Денені тыныштандыру амалдары

Кері серпілісті қолданған кезде, судың бетінде қалықтап тұру үшін бірнеше амалдарды пайдалана аласың. Ол үшін Денені тыныштандыру амалдарын пайдалан. Олар келесідей болады:

- Ішпен тыныс алу. Баяу және терең тыныс ал. Осындай қалыпта үрей толқынының басылғанын сезінгенше кем дегенде 5 минуттай отыр.
- Елестету. Өзіңнің жаныңа жақын естеліктерді немесе тыныш жерлерді, мысалы үрленбелі салмен жылы су алабында жүзіп жүргенінді, я болмаса Гавай аралдарында шуақты күні жағалауда жатқан кезінді елестет. Үрлемелі салды елестеткен ұнаса, онда сол салдың Үрей толқынымен жоғары-төмен баяу жүзіп бара жатқанын елестетіп көр.

## Мазасыздық шкаласы

КҮЙЗЕЛІСТІҢ 0-КЕЗЕҢІ  (бойдың босаңсуы)	Күйзелістің 1-кезеңі  (жеңіл мазасыздық)	Күйзелістің 2-кезеңі  (өлсіз мазасыздық)	Күйзелістің 3-кезеңі  (бірқалыпты мазасыздық)	Күйзелістің 4-кезеңі  (анық мазасыздық)	Күйзелістің 5-кезеңі  (бастапқы үрей)	Күйзелістің 6-кезеңі  (өлсіз үрей)	Күйзелістің 7-кезеңі  (қатты үрей)
Сабырлы, тыныш, мазалы.	аздап ашушандық, мазасыздық.	ашушандық, асқазан біртүрлі болып, еңсенің езіліп, аздап үрейге бой алдыруы.	жайсыз сезіну, бірақ бәрі бақылауда, жүрек қатты соға бастайды,  алақан немесе еріннің үстіңгі жағы терлеп кетеді.	жайсыздықты немесе «кеңістікте қалғандай» сезіну, жүрек өте жиі соға бастайды, бәрі бақылаудан шығып бара жатқандай уайым басады, еңсенің түсуі, мазасыздық	жүрек шаншиды немесе тұрақсыз соғады, бас айналғандай сезінеді, «айырылып қалу» деген қорқыныш туады, бәрін тастап қашып кеткісі келеді.	жүрек өте жиі соғады, тыныс алуда қиындық туындайды, шатаса бастағандай сезім, өзін жоқ болып кеткендей сезіну, бақылауды бәрін жоғалтып алғандай сезіну.	алты кезеңдегі барлық белгілер, бірақ қорқыныш сезімі артып, адам жағдайдан шығу жолын іздістеу үстінде есінен адасып кететіндей немесе өліп қалатындай сезіну.

Ескерту: Кестені пайдалануға New Harbinger Publications, Inc. рұқсат берді. «Мазасыздық пен фобия» (The Anxiety & Phobia Workbook), 4-басылым, Эдмунд Дж. Борн.

[www.newharbinger.com](http://www.newharbinger.com)

## Дистракция

Сонымен қатар бұл сені беймаза көңіліңнен басқа нәрсе істеуге ойыңды шоғырландырып, назарыңды аударуға көмектеседі. Мұны алғаш маза-сыздықты сезінгенде немесе үрей ұстамасы кезінде бірден істеу қиындық тудыруы мүмкін. Бірақ бірден қолға алсаң, ол міндетті түрде көмектеседі. Бұл шынымен де сенің көңіліңді үрейлендірмей, сабырлы қалыпта сақтауға көмектесіп, әрі қарай жүзуге жақсы мүмкіндік тудырады. Бірақ есінде болсын, әуелі Кері серпілісті пайдаланып, содан кейін назарыңды басқаға аудар. Үрей толқынының басылғанын күткен кезде жасөспірімдерге төмендегідей көңілді істермен айналысуға болады:

- Журнал оқу.
- Сөзжұмбақ немесе судоку шешу немесе өзге де басқатырғыларды шешу.
- Тоқыма тоқу, тігінмен айналысу немесе моншақ тоқу.
- Біреумен карта немесе үстел ойындарын ойнау.
- Музыкалық аспапта ойнау.
- Музыка тыңдау немесе сүйікті фильмді тамашалау.

## Суға батып кетпеу үшін сөйлеу керек

Суға батып кетпей теңіз бетінде қалқып жүре түсу үшін сабыр сақтап, өзіңе-өзің түрлі уәж айтып, пайымдап-ойланып өзіңмен-өзің сөйлесу керек. Басқаша айтқанда, беймаза трегіңнен ремикс жасайсың. Біз мұндай өз-өзіңмен ақыл тоқтатып әңгімелесуді **«Суға батып кетпеу үшін сөйлеу» (Afloat Talk)** деп атаймыз. Бұл жасөспірімдерге сезімдерін мойындап, үрей толқынында жүзіп, толқын басылғанша сабыр сақтауына көмектеседі. Төмендегі **«Суға батып кетпеу үшін сөйлеу»** нұсқаларына қарап, өзіңе көбірек көмектеседі дегенін пайдалан. Өзің, ата-анаң немесе психотерапевт басқа да жақсы әдістер ойлап тапса, онда бұлардың орнына соны қолданып көр.

«Кері серпіліс» пен басқа да стратегиялар мен амалдарды пайдалануды үйренгеннен кейін, үрей ұстамасы кезінде соларды бірге қолданып, өзіңді-өзің жақсы ұстауыңа болады. Бірақ есінде болсын, бірінші «Кері серпілістен» баста. Мысалы, демінді ішіңе тартқан кезде «менің жүрек ұстамам жоқ» деп, ал демінді сыртқа шығарған кезде «менің жүрегім қорыққандықтан ғана жиі соғып тұр» деп ойла. Содан кейін «Үрей толқынында» жоғары-төмен жүзіп бара жатқаныңда, беймаза көңіліңді **«Суға батып кетпеу үшін сөйлеу»** әдісімен тыныштандыр. Немесе жүрегіңнің сап-сау, күшті екенін есіңе салып, көңіліңді көтеретін бір іспен шұғылдан.

Сен бірнеше амалмен таныс болдың. сен өзіңе қиын соққан амалдан бастасаң, оның бәрінің саған міндетті түрде пайдасы тиеді. Ал біреуінен жалығып кетсең, екіншісін таңда. Үрей толқыны басылғанша барлық стратегиялар мен амалдарды (Кері серпіліс, Денені тыныштандыратын амалдар, Дистракция немесе **«Суға батып кетпеу үшін сөйлеу»**) пайдалануды жалғастыра бер.

### **«Суға батып кетпеу үшін сөйлеу»**

- Мен осы мазасыздықпен жүзіп, ол басылғанша күтемін.
- Мен бұл сезімдерді ауыздықтай аламын. Олар қауіпті емес.
- Бұл жайсыз сезім, бірақ мен оны бақылай аламын.
- Мазасыздықты сезінгеніммен, жағдайды бақылауда ұстай аламын.
- Мен денеме өз жұмысын атқаруға мүмкіндік беремін. Бұл өткінші нәрсе.
- Мазасыздық – қалыпты жағдай. Жүзу де қалыпты жағдай. Бәрі жақсы.
- Мен бұл толқынмен жүзіп көргенмін. Бұл жолы да жүзе аламын.
- Үрей толқынында жүзуден ләззат аламын.
- Бұл қауіпті емес. Жаман еш нәрсесі жоқ.
- Бұл мазасыздық соншалықты жайсыздық әкелсе де, маған ешқандай зиянын тигізе алмайды.

- Маған ешнәрсе де болмайды. Бұрын да болмаған. Менің жағдайым керемет.
- Бұл жай ғана мазасыздық. Оның менің бойымды билеп алуына жол бермеймін.

## ҮРЕЙ ҰСТАМАСЫНАН АРЫЛУ ЖОСПАРЫН ЖАСА

Енді бәрін бір жерге жинақтап, өзіңнің үрей ұстамасынан арылу жоспарын жасайтын уақыт келді. Жасөспірімдер жоспар болса, үрей толқынына қарсы тұру жеңілдеу болатынын айтады. Негізінен, үрей ұстамасынан арылу жоспары осы кітаптан үйренген әдістердің барлық бөліктерін және «Үрей толқыны» қалыптаса бастағанын сезіне бастағанда есіңе түсіргің келетін барлық маңызды нәрселерді біріктіреді. Бәрін бір жерге жинақтау үшін көмек керек болса, ата-анаңнан немесе психотерапевтен көмек сұра. Өз жоспарыңды жазып болғаннан кейін, оны үрей толқыны келе жатқанда тез тауып алатындай бір жерге ұқыптап салып қой.

Әуелі үрей кезіндегі алғашқы белгілерді ойла. Оған сенімді болмасаң, онда ата-анаңның немесе психотерапевтің көмегіне жүгініп, кеңес сұра.

Көңіліңнің әдеттегі «Үрейге серпілісі» туралы ойлап, өзіңнің сүйікті серпілістеріңнің тізімін жаса.

«Суға батып кетпеу үшін сөйлеу» амалын мұқият қарап шық та, өзіңе лайықтысын анықта. Оларды жоспарға енгіз.

Өзіңнің «Суға батып кетпеу үшін сөйлеу» және «Кері серпіліспен» үйлесетін денені тыныштандыратын амалдарды жазып шық.

Ең соңында үрей ұстамасынан арылу жоспарын керек кезінде тез тауып алатындай жерге қой. Есіңде болсын, жоспарыңды ертерек қолданып, Үрей толқынының алдын орап кет.

Дарсидің үрей ұстамасынан арылу жоспарын қара:

## Дарсидің үрей ұстамасынан арылу жоспары

<p>Менің Үрей толқынымның алғашқы белгілері</p>	<p>Үрей толқынының бірінші белгісі: өзімді аздап ашушаң сезіне бастаймын. Уайымдай бастағанда қатты шаршаймын (Мазасыздық шкаласының екіншісі). Ал қатты күйгелектей бастаған кезде тыныс алуым бұзылып, тұншығып өліп қалатындай уайымдай бастаймын (Мазасыздық шкаласының төртіншісі).</p>
<p>Менің сүйікті кері серпілісім</p>	<p>Мен тұншықпаймын. Мойын бұлшық еттерім мен кеудем қатты қысылғандықтан, қатты қорыққандықтан тынысым тарылып қалғандай болды. Өзіме жетіспейтіндей болып көрінгенімен, шын мәнінде, маған оттегі көп келіп жатыр. Менің денем қалай тыныс алу керек екенін біледі.</p>
<p>Менің сүйікті еркін әңгімем</p>	<p>Мен бұл мазасыздықпен бірге жүзіп, ол басылғанша күтемін. Мен бұрын мұндай толқынмен жүзгенмін. Маған еш нәрсе болмайды. Бұрын да болмаған.</p>
<p>Менің денені тыныштандыратын сүйікті амалдарым</p>	<p>Көңілім мен денемді тыныштандыру үшін терең тыныс аламын. Ал дем шығарған кезде «сүйкімді марғау» деп айтқанды жақсы көремін.</p>
<p>Өзімнің назарымды аудару үшін жасағанды ұнататын нәрселерім</p>	<p>Сыбызғы тартамын. Сүйікті әнімді тыңдаймын. Джелиге қоңырау шалам. Ол менің ең жақын құрбым.</p>
<p>Адамдар маған көмектесе алатын/ айта алатын нәрселер</p>	<p>Өтініп сұрасам, әпкем менімен үстел ойынын ойнайды. Анам да бұл мазасыздықты еңсере алатынымды ескертеді. Әкем мені мақтан тұтатынын айтады. Бұл маған шынымен де көмектеседі. Өйткені әкемнің өзі кейде беймаза күйге түседі.</p>



## ҮРЕЙ ҰСТАМАСЫНАН ШЫҒУ

Бұл бөлімде үрей ұстамасының қашан пайда болатыны, ол кезде не істеу керектігі туралы айтылды. Осы қорқынышты, жайсыз сезімдердің қорқынышты емес екеніне өзінді (аз да болса) сендіре алсаң, онда үреймен жүзе алатыныңды ұмытпа. Содан кейін үрейге батып кетпеу үшін амалдарды пайдаланасың. Нағыз теңіз толқындары сияқты Үрей толқыны да біресе көтеріліп, біресе төмен түсіп толқып тұрады. Әсіресе толқын түскен кезде бәріне дайын бол. Кейде жасөспірімдер толқын төмен түсіп кеткенде, ол ешқашан көтерілмейтіндей қатты мазасызданып кетеді. Содан кейін толқын еш себепсіз жоғары көтеріледі. Бұл жасөспірімнің қорқынышын аздап сөйілткенімен, біраз уақыттан кейін ол қайтадан мазасыздана бастайды. Уайымға салынбауға тырыс. Толқын жоғары-төмен, жоғары-төмен толқып жатқан кезде судың бетінде ол толық тоқтағанша қалықтап тұра бер.

### Менің үрей ұстамасынан арылу жоспарым

Менің үрей толқынымның алғашқы белгілері	
Менің сүйікті кері серпілісім	
Менің «Суға батып кетпеу үшін сөйлеу» амалым	
Менің денені тыныштандыратын амалдарым	
Назарымды басқаға аудару үшін жасағанды ұнататын нәрселерім	
Адамдар маған көмектесе алатын/айта алатын нәрселер	



# Жетінші ТАРАУ

## **ОТБАСЫҢМЕН, ДОСТАРЫҢМЕН ЖӘНЕ МЕКТЕПТЕГІ ҚАТЫНАСТАРДАН ПАЙДА БОЛҒАН СТРЕСТЕР**

Ересектер саған «неге сонша күйзеліп жүрсің? «Стреске түсетіндей, жап-жас емессің бе?» Бұл сенің өміріңнің ең керемет сәттері емес пе?» деуі мүмкін. Өмірі қаншалықты қызыққа толы болса да, жасөспірімдер де стреске ересектер сияқты түсуі мүмкін. Кейде жасөспірімдер «стресті» күйзелісте жүргендей немесе микроскоптың астында жатқандай күйде кешіп жүрмін деп түсіндіреді. Стресс расымен де адамды есеңгіретіп тастайды және оны еңсеру де оңай емес. Көптеген жасөспірімдер сияқты сен де отбасыңа, достарыңа және мектебіңе қатысты түрлі келеңсіз жағдайларға төтеп берудің қиындап кеткенін сезесің.

Бұл тарауда біз жасөспірімдердің көпшілігіне тән стресс факторлары туралы айтып, стреспен күресу жолдарын түсіндіріп, стресті еңсерудің біраз амалдарын сипаттаймыз. Сонымен қатар біз саған күйзелген сәтте онымен күресуге көмектесетін стреспен күресу жоспарын жасауды көрсетеміз.

### **СТРЕСТІ АНЫҚТАУ**

Стрестің барлық жасөспірімдерге тән үш факторы бар – отбасыда болатын стресс, достармен араласқанда болатын стресс және мектеп өмірінде болатын стресс. Стрестің бұл үш түрі жиі, кейде күнделікті кездесіп, мазанды кетіруі мүмкін. Отбасылық, достық және мектеп стрестерінен көпшіліктің қашып құтыла алмайтынын жақсы білетін боларсың. Бұл бар болғаны толыққанды өмірдің бір бөлігі.

Стреспен күрестің алғашқы қадамы – өзіңді стреске түсірген не нәрсе екенін түсіну. Сонда сен стресс пайда болғанда аң-таң болып немесе еңсең түсіп кетпей, онымен күресуге дайын тұрасың. Сонымен қатар, оған дайындық осы тарауда айтылатын төрт амалды пайдалануды жеңілдетеді. Сонымен, біріншіден, өзіңнен былай деп сұра: «Бұл стресс расымен де менің отбасыммен байланысты ма? Мен достарым немесе қоғамдық тіршілігіме бола стреске түстім бе? Мен жақсы баға алу үшін немесе колледжге түсу үшін стреске түстім бе?». Осы сұрақтарға берген жауабың «иә» болса, онда сенің бойыңда жасөспірімдерге тән стрессор жүріп жатыр дегенді білдіреді. Өзіңді стреске түсірген не нәрсе екенін анықтап алу үшін, стрессорлардың жасөспірімдерге тән 50 түрін қарап шық. Осы стрессорларға мұқият қарап, олар өз өміріңде болып жатыр ма, соны анықтауға тырыс.

### Стрестің жасөспірімдерге тән 50 түрі

<b>Отбасы</b>	
<p>Сенен бөлек тұратын ата-анаңның біріне бару</p> <p>Уақтысымен жүріп-тұру талабы</p> <p>Отбасына жеткілікті уақыт бөлмеу</p> <p>Үйдегі міндеттер (шаруашылық жұмыстар, отбасы уақыты)</p> <p>Ата-анамен ренжісу</p>	<p>Бауырларына қарасу</p> <p>Отбасы мүшелерінің бірінің денсаулығындағы өзгеріс</p> <p>Тіршілік жағдайларының өзгерісі</p> <p>Басқа үйге көшу</p> <p>Екі бөлек үйде тұру</p> <p>Ата-ананың өлімі</p> <p>Ата-ананың ажырасуы</p> <p>Туыстарға бару</p>

<b>Мектеп</b>	
<p>Колледжге түсу Оқуға қойылатын талаптар SAT тапсыру (ҰБТ тәрізді тест) Үй тапсырмасы немесе оқу Нашар бағалар Сабаққа қатыспау немесе сабақтан кешігу</p>	<p>Нашар сынып немесе нашар оқытушы Кей оқушыға басқалардан артығырақ көңіл бөлетін мұғалімнің болуы Мектептегі түрлі өзгерістер Оқу жылының басы немесе соңы Мектепке дайындық</p>
<b>Достар</b>	
<p>Біреумен романтикалық қатынаста болу Құрдастары тарапынан есірткі қолдануға мәжбүрлеу Сыныптан тыс талаптар Жігітіңмен/қызыңмен ренжісіп қалу Досыңмен ренжісу Қоғамдық іс-әрекеттегі өзгерістер Жаңа адамдармен кездесу Достармен бірге жеткілікті уақыт өткізбеу Жүретін жігіті / қызы болмау</p>	<p>Достықтағы өзгерістер Досы аз болу немесе досы мүлдем болмау Досыңның ата-анасымен келіспей қалу Ғашықтық немесе романтикалық қатынас Достық қатынастың үзілуі Жыныстық жақындық немесе басқа да жыныстық іс-әрекет Жігітіңмен/қызыңмен айырылысып кету</p>
<b>Басқалар</b>	
<p>Жүктілік Туыстардың немесе жақын досыңның өлімі Қаржылық жағдайдың өзгерісі Тамақтану тәртібіндегі өзгерістер немесе диета Мектепте немесе үйде жазаға ұшырау</p>	<p>Жарақат немесе ауру Жұмыстан немесе спорттық командадан қуылу Жеке басының жетістіктері Ұйықтау дағдыларының өзгерісі</p>

## СТРЕСТІ ЕҢСЕРУ АМАЛДАРЫН ПАЙДАЛАНУ

Стрессорларды білу арқылы қандай стрестердің сенің сергек, дайын болуыңа және стресті азырақ сезінуіңе көмектесе алатынын білесің. Бірақ стресті әрі қарай басу үшін оны еңсерудің біраз амалдарын білу керек. Төменде айтылатын төрт амал көптеген жасөспірімдерге көмектесті және саған да күнделікті өміріңде кездесетін стрессорларды еңсеруге көмектеседі.

Стресті еңсеру амалдары:

- Өз сезімдеріңді анықтау
- Проблемаларды шешу: ПШШИЕ
- Табанды болу: САСТ
- Ымыраға келу

### Өз сезімдеріңді анықтау

Стрестің дабыл белгілерін анықтау және байқау арқылы стресті бақылаудан шығып кетпей тұрғандай азайта аласың. Өз бойыңда стрестің белгілері бар ма, жоқ па, соны анықтау үшін өзіңе келесі сұрақтарды қойып көр:

- Бұлшық еттерім құрысып жүр ме?
- Күйгелектеніп, құлазып және еңсем түсіп жүр ме?
- Ұйқым қашып немесе ұйқысыздық мазалап жүр ме?
- Тәбетім жоғалды ма немесе зиянды тамақтарды көп тұтынып, қомағай болып кеттім бе?
- Мазасыздық басып жүр ме?
- Тым ашушаң немесе қызуқанды болып кеттім бе?
- Қатты шаршап, зорығып, әлсіреп кеттім бе?
- Еш нәрсеге ойымды жинақтай алмай жүрмін бе?
- Болмашы нәрсеге жылай салып, тым сезімтал болып жүрмін бе?
- Кейбір нәрселер бақылаудан шығып кеткендей сезініп жүрмін бе?

Өзіңнен осы стресс белгілерінің бірнешеуі байқала ма? Осы сұрақтардың екеуіне немесе одан көбіне «иә» деп жауап берсең, онда сен стресте жүрсің. Өзіңнің стресте жүргеніңді анықтай салысымен, оны бірден қолға алу керек. Бұған сенесің бе, әлде жоқ па, бірақ басқаларға өзіңнің стресте немесе мазасыз күйде жүргеніңді айтатын болсаң, онда бұл стресс деңгейін төмендетуі мүмкін. Басқалар сенің сезімің жайлы білген кезде, кейде көмектесуге тырысады. Әсіресе, сенің стреске түсуіңе себепкер болған жандар болса.

## Проблемаларды шешу:

«Жасөспірімдерге тән 50 стрессор» бөлімінде айтылған стрессорлардың көбі пайда болатын және өзің шешуге тырысатын проблемалардың мысалы бола алады. Спорттық командадан еш себепсіз қуылу, достардың аз болып, жалғыздықты сезіну, басқа жасөспірімдер тарапынан алкогольді ішімдік немесе есірткі пайдалануға үгіттеу стрестің жоғарғы деңгейін тудырады. Міне, сенің өзгерткің келетін проблемалар осылар. Сенің осы проблемалардың бәрін жақсы шешу дағдысын қалыптастыруға көмектесетін бірқатар қарапайым амалдар, қадамдық әдістер бар. Ең тиімді үлгі бес қадамнан (ПШШИЕ) тұрады.

Олар:

- Проблемаңды анықтау.
- Шешімдердің тізімін жасау.
- Шешімдердің жақсы жақтары мен кемшіліктерін бағалау.
- Идеяңды жүзеге асыру.
- Енді, шешімнің қалай жұмыс істейтінін көріп, еңбегің үшін өзіңе сый жаса.

## **ПШШИЕ-ні пайдалану үшін келесі іс-әрекетті жаса:**

1. Проблеманды анықта. Оның ең жақсы әдісі – өзіңнен былай деп сұрау: «Проблема неде? Бұл неліктен проблема? Мен нені өзгертуге тырысып жатырмын?» Проблеманы қалай сипаттау керектігін білмесең, онда басқалардан көмек сұрап көр.

2. Проблеманы шешуі мүмкін идеялардың тізімін жаса.

Өзіңнен былай деп сұрап көр: «Мен мұны қалай түзей аламын?».

Ең дұрысы, ойларыңды талқыға салып, көбірек идеяларды ойлап табу (Ойларыңды талқыға салған кезде, сапасына мән бермесең де болады!).

3. Әр идеяның жақсы жақтары мен кемшіліктерінің тізімін бағалап, жасап шық. Басқаша айтқанда, әрбір идеяның пайдалы және зиянды жақтарын санап шық. Бұл сенің проблеманды шешу үшін қай идея(лар) лайық екенін таңдауға көмектеседі. (Жақсы жақтары мен кемшіліктерді қараған кезде, санын емес, сапасын ескер).

4. Идеяларыңды қолданып, жүзеге асыр. Бірнеше шешімді таңдап ал да, соларды пайдаланып көр. Есіңде болсын, шешімді пайдаланып көрмейінше, оның жүзеге асатынын біле алмайсың.

5. Енді шешімдеріңнің қалай жұмыс істейтінін көріп, еңбегің үшін өзіңді мақтап қойсаң болады. Ал ол жүзеге аспай қалса, еңсенді түсірмей жақсы жақтары мен кемшіліктері тізімін қайта қарап, басқа идеяны таңда.

## **Табандылық: САСТ**

Стресті еңсерудің үшінші амалы – табандылық, оны стресті әлсірету үшін пайдалануға болады. Табандылық басқаларға сенің қандай күйде жүргеніңді білдіреді, басқа адамдардың да сезімдері мен қалауларын назарға ала отырып, сенің сезімдерің туралы да хабар береді. Өкініштісі, кейде табандылықты бетбактықпен шатастырып алып жатады. Бетбактық деген, ол басқалардың сезіміне назар аудармай, өз қалауыңды басқалардың қалауынан жоғары қою дегенді білдіреді. Екеуінің айырмашылығы, табандылық – көп адамның мүддесін қамтиды, ал бетбактық – тек бір адамның мүддесін қамтиды. Кей кезде жасөспірімдер (ересектер



де) бетбактық көрсетіп аламын ба деп қорқып, табандылық танытуға батпай, нәтижесінде енжарлыққа бой алдырады. Ал енжар адам өз құқығын қорғауға талпынбайды, басқа адамдарға өзінің пікірін, қалауын немесе идеяларын айтуға батпайды. Енжарлық сенің бойыңда ашу-ыза, өкпешілдік және стресс сезімдерін тудырады. Бетбактық та, енжарлық та сені қалаған мақсатыңа жеткізе алмайды. Кейде тіпті, өзіңе деген сенімділік те қалауыңды орындай алмайды. Бірақ табандылық саған тамаша мүмкіндік береді. Ал айтылған екі нұсқа (бетбактық, енжарлық) сені елеусіз қалдырады немесе басқаларды өзіңнен алыстатып жібереді.

Өзің де білесің, стресс көбінесе адамдар тарапынан болған жағдайға байланысты туындайды. Ата-анаң немесе ұстаздарың саған үнемі тапсырма беріп, сұрақтың астына алғандықтан стреске түсіп кетсең, онда табандылық саған бірнеше мәселені бір мезетте қарап, оларды біртіндеп, шетінен аяқтап отыруға мүмкіндік береді. Ал достарың сені мезі етіп, стреске түсіріп жіберсе, онда «жоқ» дегенді табандылықпен айтуың өзіңнің біраз жинақталуыңа көмектеседі. Ал саған барынша табанды болуға көмектесетін амал Сипатта, Анықта, Сұра және Тізімде деген қадамдардан тұратын САСТ амалы. САСТ мысалы саған, аяқтан тік тұруға, көмек сұрауға және достықты сақтап қалуға көмектеседі. Ең маңыздысы, бұл қадамдарды сабырмен, сыпайы түрде, бетбактыққа салынбай немесе өктемдік танытпай пайдалану керек. Барынша табанды болу үшін САСТ-ты келесі түрде пайдаланып көр.

1. Проблеманы сипатта. Біреумен сөйлесіп отырған кезде, проблемаң туралы айт. Мысалы, «Үй тапсырмасына көмектесемін деп осымен үшінші рет айтып отырсың. Бірақ соңғы сәтте тайқып шыға келесің».

2. Проблемалардың өзіңе қалай әсер ететінін анықта. Проблеманы сипаттағаннан кейін, ол сені қандай күйге түсіретінін айт. Бірақ ешкімді кінәлаушы болма! Мысалы, «Бір-екі рет жарайды дедім. Бірақ енді саған бәрібір сияқты деп ойлап жүрмін. Бұл маған өте ауыр тиіп, күйзеліске түсірді. Енді соңғы сәтте маған көмектесе алатын басқа адам іздеуге мәжбүрмін».

3. Өзгеріс туралы сұра. Проблеманы сипаттап, оның өзіңе қалай әсер ететінін айтқаннан кейін, енді проблеманы шешуі мүмкін өзгерістер туралы сұра. Өзің де шешімін ұсынып көр. Мысалы, «Сен маған үй тапсырмасына көмектесе алмаймын деп айта салсаң қалай болады?».

4. Өзгеріс жағдайды қалай жақсартарды немесе проблеманы қалай шешеді деген ойларыңды тізімде. Бұл оны сенің идеяларыңды байқап көруге ынталандырады. Мысалы, «маған көмектесе алмайтыныңды бірден айта салсаң, онда өзіме көмектесетін басқа адам іздер едім. Сонда саған да ренжімес едім».

Кейде саған табандылық танытқан ұнамайтын жағдайлар да болады.

Мысалы, ұстаздар, басқа ересектер немесе жасы үлкен жасөспірімдер сияқты өзіндік беделі бар адамдармен қарым-қатынас жасағанда. Солай болған жағдайда табандылық танытып тұрып алмай, кемшіліктерді қарап көр. Кемшіліктерді байқасаң, онда досыңа немесе ересек біреуге өз ойыңды жеткізуге көмектесуін өтін.

---

*Тарих мұғалімі тапсырманы кеш тапсырғаным үшін бағамды төмендетіп тастады. Мен тапсырманы уақытында аяқтағанымды түсіндіруге тырысқаныммен, ол мені тыңдамады. Содан кейін ағылшын тілі мұғаліміне барып көмек сұрадым. Бірақ ол кісі менің өтінішімді келесі күні бір-ақ орындады. Екеуіміз барып тарих мұғалімімен сөйлестік. Осылайша жағдайды түзеп, мен өзіме лайықты бағамды алдым.*

Элли, 14 жас

---

## **Ымыраға келу**

Стресті еңсерудің соңғы амалы – ымыраға келу. Ымыраға келу деген – екі адамның немесе топтың ортақ бір келісімге келуі. Ол екі адамның екіншісі – сен. Ымыраға келу жанжалды азайтады, ал жанжал азайса, өзіңнің де, басқа адамның да стресі төмендейді. Нақты жағдайды қалай шеше алатының туралы аз уақыт болса да уақыт бөліп, ойлан. Берілу бас тарту дегенді білдірмейді. сен аздап ымыраға келуге ынта танытсаң, екінші адам да соған ұмтылады. Осылайша, екеуің де жеңіске жетесіңдер. Пікірталасқа қатысқан әрбір адам өздерін бір нәрсе берген сияқты және бір нәрсе алған сияқты сезінетін болса (міндетсінетін болса), онда ешқашан ымыраға келе алмайды.

Ымыраға келу үшін келесі іс-әрекет орында:

1. Таза параққа екі бағаннан тұратын кесте сыз.
2. Сол жақ бағанның жоғарғы жағына «Мен бере алатын нәрселер» деп жаз да, ол жерге өзің не бере аласың, соны тізіп шық.
3. Содан кейін оң жақ бағанның жоғарғы жағына «Мен ұстанатын нәрселер» деп жаз да, өзің ұстанатын нәрселерді жаз.
4. Содан кейін «Мен бере алатын нәрселер» мен «Мен ұстанатын нәрселер» бағанына жазылған ойлар тізіміне қарап, екеуіне ортақ идея табуға бола ма, соны анықтап ал. Менің ымыраға келуім осы болмақ. Жағдайдың екі жағын да, таразыға салып, содан кейін бәрін қанағаттандыратын шешім қабылда.
5. Ең соңында, бетпе-бет кездесіп, ымыраға келуді талқылаңдар. Кейде бірінші кездесуде ымыраға келу мүмкін болмай қалады. Басқа адамға қарағанда көбірек берсең, бұл да жақсы емес. Онда кестені қайтадан қарап, идеяларды тағы бір рет сүзгіден өткіз. Екінші адам да сен үшін бірінші ымыраға келу мүмкін болмағанын және тағы да байқап көргің келетінін білетін болсын.

## СТРЕСТІ ЕҢСЕРУ ЖОСПАРЫН ЖАСАУ

Отбасындағы, достықтағы және мектептегі стресс барлық жасөспірімдердің өміріне әсер етеді. Сондықтан сенің стресті қалай сезінетініңді анықтауды үйренгенің және стресті төмендету үшін осы тарауда айтылған стресті еңсерудің төрт амалы сияқты, қандай амалдарды пайдалану керек екенін білгенің өте маңызды. Төменде келтірілген Стресті еңсеру жоспары сені стреске не түсіретінін анықтауға көмектеседі және күнделікті стресті төмендету үшін кез келген немесе барлық төрт амалды пайдалану керек екенін еске түсіріп тұрады.

**Клэйдың жүретін қызымен ренжісіп қалған кезде  
жасаған Стресті еңсеру жоспарын қара:**

**Менің күйзелісім:** Мен жүретін қызым Мариямен қатты ренжісіп қалдым.

<p><b>Сезімдерімнің анықтамасы</b></p>	<p>Ашуланшақтық Тым мазасыздық Ұйқының бұзылуы Бұлшық еттердің құрысуы және арқаның ауруы Ойды шоғырландырудағы қиындықтар</p>
<p>Проблеманы шешу:  <b>ПШШИЕ</b> Проблемамды анықтау Шешімдер тізімін жасау Шешімнің жақсы жақтары мен кемшіліктерін тізіп жазу Идеямды жүзеге асыру Енді бәрін бақылап, сол үшін өзімді марапаттау.</p>	<p><b>П:</b> Мариямен бірге жеткілікті уақыт бірге болмайтынымды айтқаны себепті ренжісіп қалдық. <b>Ш:</b> 1) Күн сайын мектепте түскі асты Мариямен бірге іш. 2) Бейсболдан кейін Мариямен бірге сабаққа дайындал. 3) Сенбінің кешінде кездесу ұйымдастыр. 4) Әр күні ұйықтар алдында Марияға қоңырау шал. <b>Ш: Артықшылықтар:</b> Мариямен көп уақытымды бірге өткіземін; Мария қуанышты; біздің қарым-қатынасымыз нығая түспек. <b>Кемшіліктер:</b> Уақытым азаяды; достарыммен аз уақыт бірге боламын; өзімді тұншыққандай сезінемін; Мария тарапынан үнемі қысым көремін. <b>И:</b> Жоғарыда жазылған шешімдердің бірін пайдаланып көру. <b>Е:</b> Әр түн сайын ұйықтар алдында Мариямен сөйлесу және аптаның соңында Мариямен ең болмаса бір істі бірге істеу жақсы нәтиже берді.</p>

<p>Табанды болу: <b>САСТ</b> Проблемамды сипаттау Мұның мені қандай күйге түсіретінін анықтау Өзгеріс болуын талап ету Ол өзгерістің менің проблемама қалай көмектесетінін/ шешетінін тізімдеу.</p>	<p><b>С:</b> Мария, меніңше екеуіміз бірге жеткілікті уақыт өткіземіз. Бірақ сеніңше олай емес. Содан да көңілің жабырқап қалады.</p> <p><b>А:</b> Ренжісіп жүргеніміз маған ұнамайды, екеуіміз бірге болсақ деймін. Бірақ мен еркіндігімді шектеуден және өз істеріммен айналысатын уақытым мен достарыммен өткізетін уақыттан айырылып қалудан қорқамын.</p> <p><b>С:</b> Әр түн сайын ұйқыға жатпас бұрын әңгімелесіп, кем дегенде бір демалыс күнін бірге өткізуге қалай қарайсың?</p> <p><b>Т:</b> Осылайша, екеуіміз жиі әңгімелесеміз және әр демалыс күні көп уақытымызды бірге өткіземіз.</p>	
<p><b>Ымыраға келу</b></p>	<p><b>Мен бере алатын нәрселер</b> Демалыс күнгі уақытымды өткізуде Марияның ыңғайына көніп, жұмсағырақ болуым керек.</p>	<p><b>Мен ұстанатын нәрселер</b> Менің өзіме уақытым болғанын қалаймын. Достарыммен бірге болғым келеді.</p>

## СТРЕСІҢДІ ҚАБЫЛДА

Шындыққа тура қарайық – стресс өмірімізде үнемі алдымыздан шығады. Ол отбасы, достар және мектеп тарапынан болуы мүмкін. Бірақ өзіңнің стрессорларыңды білу – оны еңсерудің алғашқы қадамы. Бұл тарауда стресті еңсерудің біраз амалдарын пайдаланып, өз стресіңді қалай ауыздықтау керектігі туралы біраз нақты идеялармен бөлістік. Сен осы амалдардың барлығын біріктіріп, өзіңнің Стресті еңсеру жоспарыңды жасап алуыңа болады. Ол жоспарыңды пайдалана отырып, өміріңде кездесетін кез келген стрессорды қабылдап алып, беймаза көңіліңді сабырға келтіріп, өзіңді-өзің қолға ала аласың.

## Менің Стресті еңсеру жоспарым

Менің стресім \_\_\_\_\_

### Стресті еңсеру амалдары

<b>Менің сезімдерімді анықтау</b>		
Проблемамды шешу:  <b>ПШШИЕ</b> Проблемамды анықтау Шешімдер тізімін жасау Шешімнің жақсы жақтары мен кемшіліктерін тізіп жазу Идеямды жүзеге асыру Енді, бәрін бақылап, сол үшін өзімді марапаттау.		
Табанды болу: <b>САСТ</b> Проблемамды сипаттау Мұның мені қандай күйге түсіретінін анықтау Өзгеріс болуын сұрау Ол өзгерістің менің проблемама қалай көмектесетінін/шешетінін тізімдеу.		
<b>Ымыраға келу</b>	<b>Мен бере алатын нәрселер</b>	<b>Мен ешқашан бас тартпайтын нәрселер</b>







# Сегізінші ТАРАУ

## ТАМАҚТАНУ, ЖАТТЫҒУ ЖӘНЕ ҰЙҚЫ

Уайым доңғалағы есінде ме? Ол сенің беймаза көңілің мен беймаза денең беймаза іс-әрекетті қалай тудыратынын көрсетеді. Беймаза іс-әрекет көбірек мазасыздықты тудырады, көңілің мен денеңе әсер етеді, ал сенің Уайым доңғалағың айналып тұра береді. Сен доңғалақтың бақылаудан шығып, айнала бергенін қалай тоқтатасың? Алдыңғы тарауларда біз осыны істеу үшін өзіңнің беймаза көңіліңді қалай тыныштандыру керек екенін айттық. Ал сенің беймаза денең ше? Денеңе қалай қамқор болғаның көңіліңе де, демек сенің мазасыздығыңа да үлкен әсер етеді. Дұрыс тамақтанып жүрсің бе? Ұйқың қана ма? Жеткілікті жаттығу жасайсың ба? Осы факторлардың барлығы сенің қандай күйде жүретініне әсер етеді. Сондықтан сен олардың әрқайсысына ықпал ете аласың. Бұл тарауда тамақтануға, дене жаттығуларына және ұйқыға көбірек көңіл бөлінеді. Беймаза көңілің мен денеңді тыныштандыру үшін олардың әрқайсысын қалай жетілдіру керек екені туралы амалдар мен ақпараттар аласың.

## ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ

Жыныстық жетілу – бұл денең тез өсіп, калория мен құнарлы заттарды көп қажет ететін кезең. Жасөспірімдер сүйектің өсуі үшін кальцийді және бұлшық еттердің нығаюы үшін ақуызды көп қажет етеді. Оның үстіне жоғарғы сыныптарда сабақтар да қиындап, әрі дене шынықтыру сабағының талаптары да күшейе түскендіктен жасөспірімдердің құнарлы, нәрлі тағамдарды көп тұтынғаны өте маңызды. Өкінішке орай, уақытқа, жұмысқа және күш-қуатқа талаптар көбейген мына заманда дұрыс

тамақтануға жиі мүмкіндік болмай жатады. Кейде тіпті дұрыстап отырып тамақтанбай, тәттімен, өңделген тағамдармен жүріп бара жатып жүрек жалғай салуың мүмкін. Денеңді қаныққан майлармен, химикаттармен және тазартылған қантпен толтыра берсең немесе дұрыс тамақтанбай, денеңе қажетті қоректік заттарды ала алмасаң, онда ол өз қызметін дұрыс атқара алмай, стресс пен мазасыздыққа тез бой алдырып кетуің әбден мүмкін.

Күнделікті рационыңа қандай тағамдарды қосу және қандай тағамдарды алып тастау күрделі мәселе болмақ. Телевизия, радио, журналдар мен газеттер жасөспірімдерді диета және тамақтану туралы кеңестермен, жарнамалармен жаулап алды. Бірақ олардың ұсынғандары тек жартылай фабрикаттар және құнарсыз тағамдар мен диеталар ғана. Кейде тіпті кімге, неге сенеріңді білмей қаласың. Оның үстіне, достарың да жарнамадағы тағамдарды «алуға» азғырады, оларға күлкі болып қалмас үшін үйдегі құнарлы, нәрлі түскі астан бас тартып, сауда автоматтарындағы тағамдарға таңдау жасайсың. Әрі күні бойы сабақта болып, үйіңнен жырақ жүргендіктен дұрыс тамақтану да саған қиындық келтіруі мүмкін. Сонымен, біздің айтар кеңесіміз, күнделікті қандай тағам жейтінің туралы жалпы жоспар жасап, мүмкіндігінше дұрыс тамақтану нұсқаларын таңдауың керек. Тіпті осы бағыттағы аздаған қадамдардың өзі сенің тамақтануыңды қалпына келтіріп, беймаза көңілің мен беймаза денеңді өз ырқыңа көндіруге көмектеседі. Келесі бөлімде тамақтану дағдыларын қалай жақсартуға болатыны жайлы Америка Педиатрия Академиясының кейбір негізгі ұсыныстары келтірілген. (Диеталық модификация талап ететін тамақтану дағдының, денсаулық жағдайың туралы қатты уайымдап жүрсең немесе салмағың артып, я болмаса көп салмақ тастап қиналып жүрген болсаң, онда бұл проблемалар туралы міндетті түрде дәрігеріңмен немесе диетолог маманмен сөйлес). Біз пайдаланып көруге болатын бірнеше жоспарлар мен стратегияларды келтіреміз.

## **ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ ДАҒДЫЛАРЫ: АДҰ**

Ғалымдар мен медицина мамандары солтүстік америкалықтардың тамақтану дағдылары туралы қатты алаңдаушылық білдіруде. Олардың ойынша ересектер мен жастар арасында семіздік артып кеткен. Сол себепті

федералды үкімет денсаулықты нығайтып, сырқаттану қаупін төмендету үшін «Америкалықтарға арналған диеталық ұсыныстар» (АДҰ) жасады. АДҰ үш маңызды жетекші қағида сипаттайды. Олар:

1. Барлық тағамдардың ішінен дұрыс таңдау жаса.
2. Өзің жейтін тағамдар мен іс-әрекетіңнің арасына теңгерім орнат.
3. Қолданатын калорияларың барынша құнарлы болсын.

Бірінші қағида тамақтануды икемді әрі теңгерімді жоспарлауға мүмкіндік береді, әрі шектеулер барынша аз қойылған. Оған қол жеткізу үшін үшінші ережені жылдам әрі жеңіл басшылық ретінде қара. Тамағыңның үштен бірі – ақуыз (ет немесе бұршақ), үштен бірі – жеміс пен көкөніс және қалған үштен бірі – көмірсулар (дәндер мен крахмал) болу керек. Сонымен қатар кейбір майлар, тұз (көптеген тағамдардың құрамында жиі кездеседі), сондай-ақ негізгі дәрумендер мен минералдар, А және С дәрумендері, темір мен кальций болуы керек. Мұндай тамақтану ережесі бойынша жасөспірімдер күнделікті 1300 мгм кальций қосу керек. Көптеген жасөспірім өсіп келе жатқан денесіне қажетті кальций ала алмайды. Сондықтан әр тамақтанған сайын сүт өнімдерін тұтынуға тырыс. Сені тамақтануды жоспарлау бойынша қосымша ұсыныстар қызықтырса, онда дәрігеріңмен немесе диетологпен сөйлес.

Екінші қағида жеп жүрген тамағың мен күнделікті дене белсенділігі арасында теңгерім жасауға көмектеседі. Күнделікті бірқалыпты тамақтан және бірқалыпты дене белсенділігін ұстан («Көңіліңді тыныштандыратын жаттығулар» бөлімін қара). Дене белсенділігі төмен кезде көп тамақтану, тамақтану деңгейің мен белсенділігіңнің теңгерімнен шығып кеткенін білдіреді. Осыған ұқсас, жеп жүрген тамағыңды шектеу және артық белсенділік те теңгерім сақтамайды, әрі дұрыс режим емес.

Үшінші қағида жейтін тағамдарыңнан барынша көп құнар алуға көмектесетін ақылды шешімдер жасауға басымдылық береді. Бір «KitKat» шоколадында 218 калория бар. Сары май қосылған моцарелла ірімшігінің үш тілімінде 216 (әрқайсысында 72) калория бар. Соған қарамастан, калориялары шамалас болса да ірімшік тілімдері шоколадқа қарағанда көбірек құнар береді.

## **Теңгерімді диета: Денсаулық пирамидасы**

Пайдалы тағамдарды таңдауға көмектесетін тағы бір әдіс – АҚШ Ауылшаруашылығы министрлігі ұсынған Тағам пирамидасына қарап, өз диетанды теңгерімге келтіру. Мұны бұрын да көрген боларсың. Пирамида өзіңнің күнделікті рационыңа тағамдардың алты тобын қосуды қамтиды: (1) дәнді дақыл, (2) көкөністер, (3) жемістер, (4) сүт, (5) етпен бұршақ өнімдері және (6) майлар. Күнделікті рационыңа қосу үшін тағамдардың әр тобының санынанықтаусеніңжасыңа, жынысыңа, салмағыңа бойынның ұзындығына және белсенділік деңгейіңе байланысты. Өзіңнің жеке жоспарыңды жасау үшін АҚШ Ауылшаруашылық министрлігінің [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov) уеб-сайтына кіріп, «Менің пирамидам» жоспарын қара. Ал барынша дұрыс тамақтануды толық қолға алғың келсе, ата-анаңа диетологпен кездесу ұйымдастыруларын сұра. Диетологтар – бұл жасөспірімдерге олардың нақты қажеттіліктеріне бейімделген тамақтану жоспарын жасауға көмектесетін сарапшылар.

### **Тағамдардың заттаңбасын оқы!**

Тағамдардың заттаңбасындағы тағамдық құндылықтарды оқып, оны түсіну саған тамақ мәзіріңе және тіскебасарыңа қосатын пайдалы тағамдардың түрін және мөлшерін таңдауға көмектеседі. Тағамдардың заттаңбасы өнімнің құрамындағы құнарлы заттар туралы ақпарат береді және 2000-калориялық (саған өз рационыңда бұдан көп немесе аз калория қажет болуы да мүмкін) диета негізінде әр тағамның құнарының күнделікті қажетті пайызын ұсынады. Келесі жолы тағам сатып алған кезде қаптама сыртындағы заттаңбасымен міндетті түрде таныс. Ол көбінесе тағамның қаптамасының теріс жағында немесе төменгі жағында жазылады. Өнімнің нақты ұсынылған үлес көлемі және әр ыдыстағы үлес мөлшері заттаңбаның жоғарғы жағында жазылған. Заттаңбада осы тағамның бір үлесінде болатын құнарлы заттар мен дәрумендердің көлемі граммен немесе миллиграммен (1/1000 грамм) және күнделікті тағамдық құндылығы пайызбен көрсетілген.

Тағамдардың көбінде майлар, көмірсулар, ақуыз және протеиндер, сондай-ақ А, С және Д дәрумендері мен кальций, темір сияқты минералдар болады. Заттаңбаның мақсаты – тұтынушыға тамаққа немесе тіскебасарға қосу үшін өнімнің түрі мен мөлшерін жоспарлаудың бірыңғай әдісін ұсыну.

Көбінесе заттаңбадан тағам құрамындағы кальцийдің мөлшерін тексер. Кейбір жасөспірімдер кальцийді өте аз тұтынады. Ал тағамдардың заттаңбасы саған осы маңызды минералдың қажетті мөлшерін күнделікті рационның арқылы алып отыруға мүмкіндік береді. Тағамдардың тағамдық құндылығы туралы заттаңбадан қалай оқуға болатыны және заттаңбаны тамақтануды жоспарлау үшін қалай қолдану керек екенін көбірек білгің келсе, өзіңнің диетологыңмен немесе дәрігеріңмен сөйлес.

### **Пайдалы фастфуд және ыңғайлы тамақтану жоспары**

Пайдалы фастфудты жеуге болады! Кейде үйдің тамағы да бәрін қаттап салған чизбургер сияқты өте майлы, тұзды және химиялық заттар көп қосылған болуы әбден мүмкін. Фастфудты күнделікті рационныңа қосуды ұсынбасақ та, кейде дұрыс таңдау жасап, оны да жеуге болады. Мысалы, салатқа майонез емес, май мен сірке суын қос. Қуырылған картоптың орнына пісірілген картоп же, тәтті сусынның орнына сүт немесе су іш. Қосымша тұздықтар қоспай бір ғана гамбургер немесе балық етін ал. Ең соңында әжеңнің ережесімен таныс бол: бәрі мөлшерімен болсын. Әжең дұрыс айтқан, тағамдардың бәрін ашып тастамай, аз-аздан жеу керек. бәрін дастарқанға жайнатып қойсақ, онда сол тағамды да жегіміз келіп, тәбетімізге ие бола алмай, артық тамақтанып қоюымыз әбден мүмкін. Түскі аста гамбургер, қуырылған картоп жеп, коктейль ішуды дұрыс тамақтану деп айта алмасақ та, күніне емес, айына бір рет қана жеп тұрудың зияны азырақ. Бұл кеш батқанша қарның ашып кетпеу үшін ғана керек. Айына бір рет түскі аста диета бойынша аса пайдалы тағам емес, гамбургер, қуырылған картоп, коктейль сияқты тіскебасарларды жегеннен еш зиян келе қоймайды.

---

*Мен фастфудты диетамнан алып тастағым келмегенін білгем... Мен шоколадты коктейль мен қуырылған картоп көп болса жақсы көрем! Бірақ оларды көп тұтынудың жақсы емес екенін де білемін. Сондықтан мен коктейльдің кішкентай балаларға арналған мөлшеріне тапсырыс беріп, қуырылған картопты досыммен бірге жеуге шешім қабылдадым. Сонымен қатар жұма күні түскі аста фастфуд жемей, достарыммен бірге мектеп кафесіндегі салат-барға барып тамақтанамыз. Менің диетам жақсарып қалды. Бұл маған соншалықты қиын болған жоқ. Өзімнің сүйіп жейтін тағамдарымды сағына қоймаған сияқтымын.*

Элли, 14 жас

## **Кофеин, қант және мазасыздықты қоздыратын басқа нәрселерден аулақ бол**

Кейбір тағамдар мен заттар стресс пен мазасыздық қоздыратынын естісең, таңқалатын боларсың. Әрине, жасөспірімдердің барлығы бірдей оған сезімтал бола бермейді. Бірақ кейбір жасөспірімдер белгілі бір тағамдар мен өнімдердің мазасыздық белгілеріне өте ұқсас физикалық реакция тудыратынын немесе мазасыздық көрінісін одан әрі ушықтырып жіберетінін байқаған болар. Көңілің мен денең қызметін дұрыс атқарып жатқанына көз жеткізу үшін, қандай тағам денені әлсіретуі немесе түршіктіруі, мазасыздық немесе үрей сияқты жағымсыз реакциялар тудыруы мүмкін екенін қарастырамыз.

Кофеин – қабылдағаннан кейін бірнеше минуттан соң мазасыздық, түршігу сезімдерін тудыратын стимулятор. Кофеинді өте көп мөлшерде пайдаланған кезде пайда болатын физикалық белгілер көп жағдайда мазасыздық сияқты сезіледі. Ал сен мазасыздана бастасаң, онда ол Уайым доңғалағыңды айналдырып жіберуі мүмкін. Кейде шоколадтың немесе тәтті сусынның құрамындағы кофеиннің аз ғана мөлшерінің өзі, сен сол стимуляторға сезімтал болсаң, мазасыздық тудырып, жүрек қағысын арттырып жібере алады. Кейде белгілі бір тағамдық аллергиялар да мазасыздық, бас айналу, ашушандық, ой шатасуын немесе көңілсіздік тудырады. Басың ауырып, ұйқың бұзылуы да мүмкін. Бұл белгілер ағза қоздырғыш заттарды сыртқа шығарып тастауға тырысқан кезде пайда болады да, тамақтанғаннан кейін бірнеше минуттан бірнеше сағатқа дейін созылуы мүмкін. Олар жасөспірімдердің үрей немесе қарқынды беймаза эпизоды кезіндегі сезімдеріне қатты ұқсайды. Сондықтан ол мазасыздықты үдетіп жіберуі мүмкін. Тағамдарға аллергиям бар деп ойласаң немесе қандай тағамдар осындай белгілерді тудыратынын білгің келсе, ата-анаң немесе дәрігерге айтып, осы өнімдерді немесе заттарды өзіңнің күнделікті рационыңнан азайту немесе алып тастау туралы кеңес сұра.

Мазасыздықты қоздыруға тек тағам немесе оның құрамындағы заттар ғана емес, қаныңның құрамындағы глюкоза мөлшерінің азайып кетуі де себеп болуы мүмкін. Бұл жағдай гипогликемия, сондай-ақ қандағы қант мөлшерінің төмендеп кетуі деп аталады. Қанның құрамындағы қант тым төмендеп кеткен кезде, әлсіздік, тершеңдік, бас айналу, жүректің жиі соғып кетуі сияқты жайсыз белгілердің байқауы мүмкін. Бұл белгілер мазасыздық

белгілеріне ұқсайды десең, дұрыс байқағансың. Бұл адамдардың бойынан үрей немесе беймазалықтың қатты асқынған сәтінде байқалатын белгілер. Гипогликемия қант диабетімен ауыратын адамдарда кең тараған, бірақ диабетке шалдықпағандардан да байқала береді. Әдетте, қанның құрамындағы қанттың төменгі деңгейі таңғы тамақтан кейін бірнеше сағаттан соң, қанның құрамындағы глюкоза ең төменгі деңгейге жеткен кезде басталады. Тамақтанғаннан кейін, түн ортасында немесе таңғы астан кейін мазасыздық пен ашушандықты сезінсең, онда бұл қанның құрамындағы қанттың төмендеп кеткенін білдіреді. Мұндай жағдайда тәтті тіскебасар жеп, бұл белгілер жоғала ма, соны бақыла. Тіскебасар жеу бұл белгілерді төмендететінін немесе мүлдем жоғалтып жіберетінін анық байқасаң, онда сенде гипогликемия бар-жоқтығын анықтау үшін дәрігерге қарал.

## **КӨҢІЛДІ ТЫНЫШТАНДЫРАТЫН ЖАТТЫҒУЛАР**

Сен де басқа жасөспірімдер сияқты болсаң, онда кішкентай кезіндегідей көп жаттығу жасап жүрген жоқсың. Оның бірнеше себебі бар. Біріншіден, енді 8 жастағы кезіңе қарағанда айналысатын ісің көп. Үй тапсырмасы да көп беріледі, қоғамдық өмірге де етене араласып кеттің. Бос уақытың азайып барады. Жасөспірімдердің жоғары сыныпқа көшкен кезде жаттығуға азырақ уақыт бөлуінің тағы бір себебі, спорт бәсекеге айналып кетеді. Жасөспірімдер спортта жетістікке жету үшін өздерін қинағылары және команданың намысын қорғау үшін стреске түскілері келмейді. Бірақ соған қарамастан жаттығулар қанша күрделене түссе де, ол бұрынғыдай маңызды болып қала бермек. «Дені саудың – жаны сау» дегенді өзің де білетін шығарсың. Негізі, аэробика бағытындағы дене жаттығулары біздің миымыздың құрылымын өзгертеді. Жаттығулар сені сергек әрі сымбатты көрсетумен қатар, стресс пен мазасыздықты да басады. Аэробикалық белсенділік жүрек соғысының барынша дұрыс істеуіне көмектеседі. Ал бұл жоғары қан қысымы деп аталатын артериялық гипертонияны төмендетеді. Сен жоғары қан қысымы ересектерде ғана болады деп ойласаң, қателесесің. Балалар мен жасөспірімдердің бес пайыздан көбі гипертониядан зардап шегеді.

Кейбір нәрселердің өзің үшін жақсы екенін білу оны істеудегенді білдірмейді. Сен жаттығулардан қорқып, оны жасамау үшін кез келген сылтау айтуың мүмкін. Бірақ жаттығу деген жаттығу залында бірнеше миль жүгіру немесе

бассейнде елу рет айналып жүзу деген сөз емес. Кардиоваскулярлық жаттығулар дегеніміз – 30 минуттық бірқалыпты жаттығу. Жаттығу көңілді жайлайтын және жүрегіңді жақсы жұмыс істететін, өзіңе ләззат сыйлайтын кез келген дене белсенділігі болуы мүмкін. Төмендегі тізімдерді қарап, өзіңе ұнаған үш-бес жаттығу түрін таңдап ал. Содан кейін олармен күнделікті қай уақытта айналыса алатыныңды шеш. Барынша шынайы болуға тырыс – фортепьянодан сабағың, жаттығуың және отбасылық кешкі ас болатын күні мектептен кейін орманда бір сағат серуендеп келуді жоспарға енгізу орынды бола қоймас. Оның орнына аулада 30 минут бойы доп салып ойнау сол күнгі кестеңе көбірек сәйкес келер.

Садақ ату	Атпен серуендеу	Шаңғы тебу
Аэробика	Үй шаруасымен айналысу	Футбол
Бадминтон	Мұздағы хоккей	Софтбол
Бейсбол	Секіргішпен секіру	Сквош
Баскетбол	Каякинг	Арқаны жаттықтыру
Велосипед тебу	Лакросс	Баспалдақтан көтерілу
Бодибилдинг	Күрес өнері	Күш жаттығулары
Боулинг	Тау велосипеді	Серфинг
Ескек есу	Пилатес	Жүзу
Чирлидинг	Пауэрлифтинг	Үстел теннисі
Топтық ескек есу	Спорттық жүріс	Командалық гандбол
Керлинг	Ракетбол	Үлкен теннис
Билеу	Жартасқа өрмелеу	Жеңіл атлетика
Дайвинг	Родео	Фризби
Семсерлесу	Ролик тебу	Волейбол
Шөп хоккейі	Регби	Жүру
Еден хоккейі	Жүгіру	Су аэробикасы
Футбол	Желкенді спорт	Су полосы
Бағбаншылық	Аквалангпен су астында жүзу	Кір тасын көтеру
Гольф	Себетке доп салу	Виндсерфинг
Гимнастика	Қар күреу	Күрес
Гандбол	Скейтбординг	Бақта жұмыс істеу
Жаяу туризм	Коньки тебу	Йога



Кестеден өзіңе ұнайтын істі таба алмасаң, онда өзіңнің кардиоваскулярлы жаттығуларыңды ойлап тап. Мысалы, додзбол және шеңберді айналдыру (хула-хуп) жаттығу ретінде қабылданатын аэробикалық қозғалыстар. Өйткені сен бөлмеде 30 минут бойы билеп жүресің. Барынша зерек бол! Үш-бес істі таңдап алғаннан кейін, оны тараудың соңындағы «менің денсаулық жоспарым» деген кестеге жазып қой.

## ҰЙҚЫҢДЫ РЕТТЕ

Күнделікті төсектен тұрып, көзіңді ашқанша сағатыңның қоңырауы бірнеше рет шырылдай ма? Мектепте бірінші сабақта өзіңді тұманда жүргендей сезінесің бе? Өзіңе «Маған көбірек ұйықтау керек, бірақ қалай екенін білмеймін» деп жиі айтасың ба? Осы сұрақтардың ең болмаса біреуіне «Иә» деп жауап берсең, онда сен жалғыз емессің. Сарапшылардың айтуынша, күні бойы сергек жүру үшін әр бала түнде орта есеппен 9 сағат және одан көбірек уақыт ұйықтауы керек екен. Ұлттық ұйқы қорының 2006-жылғы «Америкалықтардың ұйқысы» деген сауалнамасы бойынша 11–17 жасар жасөспірімдер бұдан аз ұйықтайды екен. Оның үстіне, ересек жасөспірімдер мүлдем аз ұйықтайды. Жоғары сынып оқушыларының жартысы кешкі ұйқыға түнгі 11-де немесе одан да кеш жатады. Ал кейбір оқушылар таңғы 6:30-да ұйқылары ашылып, сергек жүреді. Демек, олар әр түні орта есеппен 7,5 сағатын ұйқыға жұмсайды. Жасөспірімдер демалыс күндері ұйқының орнын толтырғылары келгенімен, бәрібір әр түнгі ұйқы орта есеппен 8,9 сағатты құрайды. Бұл жасөспірімдер үшін жеткіліксіз.

Ұйқы маманы Доктор Мэри Каркадон ұйқысы қанбаған кезде жасөспірімдердің қандай қиындықпен бетпе-бет келетінін сипаттап береді. Әр күнді жасөспірімдер ұйқының төменгі немесе нөлдік қорымен бастайды. Бірақ күні бойы оның орнын толтыруға ешқандай мүмкіндік болмайды. Ұйқының созылмалы жетіспеушілігі көрсеткіштердің төмендеуіне, көңіл-күйдің төмендеуіне, мазасыздықтың артуына, спорттық белсенділіктің төмендеуіне және жол-көлік оқиғаларының қаупінің артуына алып келеді. Ата-аналарың сендерге кешкі ұйқыға ерте жатуларыңды талап ететінін, бірақ сонымен қатар, мектепте жақсы оқып, күн сайын кеш келуге мәжбүрлейтін мектептегі (мектептен кейінгі) әртүрлі іс-шараларға қатысқандарыңды қалайтынын білеміз. Екеуіне бірдей қалай үлгеруге

болады? Оның үстіне, теледидар, онлайн ойындар мен бейнеойындар сендер баяу қарқынға ауысу керек уақытта, ойларыңды жаулап, миды белсенді етеді. Ұйқының басталуының кешігуі тәуліктік ырғақты немесе ішкі сағатты өзгертеді. Сол себепті жасөспірімдердің көпшілігі бірден ұйықтап кете алмай, түнгі он бірге дейін сергек, белсенді болып жүреді. Ал таңғы 6:30-да оянып, күндік белсенділікке дайын болулары керек. Сонымен, бұл жағдайда не істеуге болады?

## Ұйқының аз болу белгілері

Ұйқыға көңіл бөлу керек екенінің алғашқы қадамы ұйқының аз екенін ескертетін белгілерді түсіну. Ұлттық ұйқы қоры адамның миы мен денесіне қажетті ұйқыны ала алмағанын білдіретін жалпы жеті белгіні көрсеткен. Төмендегі тізімді оқып, өзіңе қатысты белгілерге назар аудар:

- Таңертең әрең ояну және күні бойы есінеп жүру.
- Мектепке жету қиындығы немесе мектепке үнемі кешігіп бару мәселесінің болуы.
- Күні бойы сергек, жинақы жүру үшін кофеинді көп тұтыну.
- Мектепте сергек жүре алмау немесе сыныпта ұйықтап қалу проблемалары.
- Аз ұйықтаған күні ашушаң, мазасыз немесе өкпешіл болу.
- Өзіңе тым көп оқу және сыныптан тыс міндеттерді жүктеп алу.
- Күн сайын 45 минуттан артық көз шырымын алу немесе демалыс күндері әдеттегі түндерге қарағанда 2 сағат артық ұйықтау.

Бойыңнан осы белгілердің бірнешеуі байқалса, онда сенің ұйқың қанбай жүр. Созылмалы шаршау – назар аударуды талап ететін үлкен проблема. Оның тағы біраз белгілері: қорылдау немесе ұйықтап жатқан кездегі тыныс алудағы проблемалар (ұйқы кезіндегі апноэ белгілері); аяқтың тартылып қалуы немесе шаншуы; немесе дұрыс ұйықтауға кедергі келтіретін созылмалы ұйқысыздық. Сенен осы белгілердің біреуі байқалса да, дәрігермен сөйлес. Бұл сенің бойыңда ешқандай жаман әдет болмаса

да, шаршау белгілерін тудыратын, ұйқыға байланысты проблемалардың бар екенін білдіреді. Мүмкін ұйқы маманымен де кездесіп көргенің жөн шығар.

## Ұйқы күнделігін жүргіз

Ұйқым қанбай жүр немесе ұйқымен проблемалар болып жүр деп күмәндансаң, онда ұйқы дағдысы туралы көбірек білу үшін ұйқы күнделігін жүргіз. Әр түн сайын қанша сағат ұйықтайтыныңды және толық 9 сағат немесе одан көп уақыт ұйықтауға қандай факторлардың кедергі болатынын білген кезде, сен ұйқының дұрыс жоспарын жасай аласың. Сенің ұйқы кестең қандай болуы мүмкін? Бұл әр түн сайын тұрақты болуы мүмкін. Сонымен қатар мектеп тапсырмасын бір түнде орындау, бір түнде достармен қыдырып, үйге кеш келіп, келесі түні ұйқыға ерте жатып қалу сияқты жағдайлармен тұрақсыз болуы да мүмкін. 1–2 апта ұйқы күнделігін жүргізу арқылы өзіңнің қанша сағат ұйықтайтының, ұйқыңның қаншалықты қанып жүргенін және ұйқыңның уақыты мен сапасын қай жерде арттыра алатыныңды біле аласың. Ұйқыңды бақылап, ұйқының жаңа тәртібін орнату үшін осы тараудың соңында берілетін «Менің денсаулық жоспарым» кестесін пайдалан.

## Жақсы ұйқы дағдылары туралы біліп ал

Ұйқының мөлшері мен сапасын жақсартудың соңғы қадамы – ұйқының жаман дағдыларын жою. Кейбір нәрселер айқын болады, мысалы, кофеинді пайдаланбау немесе күнделікті оқу, қоғамдық немесе мектептен тыс іс-шараларға жиі қатысатын болсаң, солардың біразын қысқарту. Төменде ұйқы мамандарының саған жақсы ұйқы дағдысын қалыптастыруға және дұрыс ұйқы жоспарын жасауға көмектесетін біраз кеңестері берілген:

- Демалыс күндерін қоса алғанда, күн сайын ұйқыға бір уақытта жатып, бір уақытта тұруды әдетке айналдыр.

- Түстен кейін кофеин қосылған сусын ішпе.
- Ұйқыдан бұрын 1–2 сағат тамақ жеме.
- Күні бойы жаттығу жасасаң да, ұйықтауға бірнеше сағат қалған кезде, жаттығуыңды тоқтат.
- Ұйықтаудан 1–2 сағат бұрын бойды босаңсытатын ем-шаралар жаса. Барлық электронды құрылғыларды өшір. Өйткені, экрандардың жарығы миыңның ұйқыға дайындалуын баяулатып, кедергі келтіреді. Оның орнына кітап немесе журнал оқы, музыка тыңда, ваннаға түс немесе сурет сал.
- Өз бөлмеңді жайлы ұйқыға кететін орынға айналдыр. Бөлмең қараңғы болып тұру үшін жарық өткізбейтін немесе қалың перде іліп қой немесе көзіңе арнайы маска пайдалан. Ұйқы біздің денеміз салқындаған кезде келеді. Сондықтан бөлмеңнің қоңыр салқын, жайлы болғаны жөн. Сені ұйқыңнан оятып жібермес үшін шуды басатын желдеткішті пайдалан.
- Табиғи жолмен ұйықтауға тырыс. Жарты сағатта ұйықтап кете алмасаң, ұйқысыздықпен күреспе. Төсегіңнен тұр да, баяу дене қимылдарын жаса, мысалы, кітап оқы немесе сурет сал. Ұйқың келе бастағанда, төсегіңе жат. Жарты сағаттан кейін тағы ұйықтай алмасаң, тағы да сол іс-әрекетті қайталап көр.
- Бөлмеңде сандық сағат болса, онда оның орнына жарығы жоқ сағатты іліп қой. Өйткені, сағатқа қараған сайын ұйықтау керек еді деп босқа уайымдап, ұйқыға кете алмайсың.
- Жатын бөлмесінде «ұйқы ұрыларымен» айналысуды шекте. Мысалы, теледидар көру, үй тапсырмасын орындау, телефонмен сөйлесу.
- Бұл стратегиялардың біразын пайдаланып көруіңе бола ма? Мүмкін ата-анаңнан осы өзгерістердің біразын енгізуге көмек сұрарсың? Ұйқы жоспарына қосқың келетін стратегияларды жазу үшін бөлім соңында келтірілген «Менің денсаулық жоспарым» кестесін пайдалан.

---

*Мен түнде жақсы ұйықтау үшін кешкі күн тәртібіме біраз өзгерістер енгіздім. Кешкі асты сағат 8-ден кешіктірмей ішіп аламын. Үй тапсырмаларын кешкі 10-ға дейін аяқтап тастаймын. Түсінбеген тапсырмаларды келесі күні оқу залында немесе бос уақытым көп болатын демалыс күндері жасауға тырысамын. Ұйықтауға бір сағат қалғанда компьютер мен теледидарды өшіріп, мені ұйқыға жетелейтін баяу музыка тыңдаймын немесе кітап оқимын. Үй тапсырмалардың бәрін демалыс бөлмесінде жасауға тырысамын. Менің бөлмем ұйықтауға, музыка тыңдауға, достарыммен әңгімелесіп отыруға арналған. Бұл өз бөлмем туралы стресс пен уайым ойлайтын жер емес, жаныма жайлы, тыныш жер деген ой қалыптастырады.*

Клэй, 17 жас

---

## ЕТЕККІР АЛДЫНДАҒЫ БЕЛГІЛЕРДІ БІЛУ

Етеккір алдындағы белгілер (ЕАБ) әйелдердің жартысында кездеседі және оның физикалық, психологиялық белгілері болады. ЕАБ-мен байланысты психологиялық белгілердің көбі үрей ұстамасы кезінде пайда болатын – мазасыздық, үрей, ашушандық, күйзеліс, әлсіздік, ұмытшақтық сияқты белгілерге ұқсайды. ЕАБ-ның физикалық және психологиялық белгілерін азайту үшін етеккір алдындағы және етеккір кезіндегі күндеріңнің кестесіне аздаған, бірақ маңызды өзгерістер енгіз.

Күнтізбені пайдаланып, ай сайынғы етеккір кезеңдерін бақылап, сол күндердің алдында үрей (Ү), мазасыздық (М) және көңіл-күйдің түсуі (К) белгілерінің қалай өзгередінін біліп ал. Әр белгіні күнделікті 0-ден 10 (0 = ешқандай белгі - 10 = ең нашар белгі) баллға дейін бағалап отыр. Мысалы: Ү = 3; М = 4; К = 6.

Тамақтану, жаттығу және ұйқы дағдыларына біраз өзгерістер енгіз. Бұл өзгерістер етеккір келерден бұрынғы күні бойғы стресті, мазасыздықты, көңіл-күйдің болмауын төмендетуі мүмкін. Құрамында қант, май, тұз мол қосылған тағамдарды, сондай-ақ өңделген өнімдерді пайдалануды шекте. Ондай тағамдарды ақуызбен, дәнді дақылдармен, жемістермен және

көкөністермен алмастыр. Сонымен қатар жаттығу жасау да метаболизмді арттырып, бір ай бойы денеңе жиналып қалған токсиндерді ағзаңнан шығаруға көмектеседі. Бұл етеккір келуден бұрынғы жеті күн ішінде өте маңызды.

Ұйқыңды азайтпа. Бұл өте маңызды. Реті келсе, денеңе қосымша демалыс беріп, етеккір алдында және етеккір кезінде түнгі ұйқыңның тыныш болуын қадағала. Бұл ұсыныстар барлық физикалық және психологиялық белгілерді жойып жібермесе де, күнделікті өміріңе әсер етуін азайтады. Алайда бұл белгілер өте айқын көрінсе немесе біздің кеңестеріміз пайдаға аспай қалса, онда міндетті түрде дәрігерге немесе гинекологқа қарал.

## **ДЕНСАУЛЫҚ ЖОСПАРЫН ЖАСАУ**

Денеңнің көңіліңе қалай әсер ететіні туралы және дұрыс тамақтанудың, жаттығу жасаудың және дұрыс ұйықтаудың пайдасы туралы көбірек білгеннен кейін сен өзіңнің жеке денсаулық жоспарыңды жасауға дайынсың. Дұрыс тамақтану мен жаттығулар және ұйқыңды реттеу мақсаттарын жасау үшін келесі кестенің үлгісін пайдалан.

## Менің денсаулық жоспарым

### Тамақтану мақсаттары

Төменде жаңа дағдыларға өзгерткің келетін қате дағдыларыңның тізімі	
БҰРЫНҒЫ ҚАТЕ ДАҒДЫЛАР	ЖАҢА ДҰРЫС ДАҒДЫЛАР

### Жаттығу мақсаттары

Жоғарғыдағы кестенің үстіңгі жағына өзіңе ұнайтын істердің 3–5 түрінің тізімін жаз. Ал күнделікті 30 минут айналысатын істердің тізімін төмендегі апта күндері жазылған кестеге жаз.	
Менің идеяларым	
Дүйсенбі	
Сейсенбі	
Сәрсенбі	
Бейсенбі	
Жұма	
Сенбі	
Жексенбі	

## Ұйқы күнделігі

Күндер	Ұйқыға жатамын	Ұйқыдан тұрамын	Ұйқының жалпы уақыты (сағатпен)	Бүгінгі көңіл күйім (0 = шаршау - 10 = сергек)
Дүйсенбі				
Сейсенбі				
Сәрсенбі				
Бейсенбі				
Жұма				
Сенбі				
Жексенбі				

**Орташа түнгі ұйқы:** барлық 7 күнгі ұйқы сағаттарын қос. Осы санды 7-ге бөл. Ұйқы уақыты 5 күн ғана тұрақты болса, онда, беске бөлесің, т.с.с.. Ұйқы кестесі апта сайын өзгеріп отыратын болса, онда ұйқыңды бірнеше апта бойы бақылай аласың.

Менің орташа түнгі ұйқым \_\_\_\_\_ сағат.

Ең дұрыс орташа түнгі ұйқы \_\_\_\_\_ сағат.

Менің мақсатым – әр түн сайын \_\_\_\_\_ сағат ұйықтау.

Ұйқымды жақсарту туралы идеялар:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## КӨБІНЕСЕ... ДҰРЫС ЖҰРІП КЕЛЕМІН!

Мазасыздық деген сенің көңіліңде болып жатқан және денеңде болып жатқан күйлердің араласуы. Денең күтім жасау көңіліңе күтім жасау сияқты маңызды. Бұл тарауда дұрыс тамақтану, бірқалыпты дене қимылы және дұрыс тынығу сенің физикалық және ой энергияңды қалай арттырып, жағымсыз стресс пен мазасыздықты қалай төмендететіні туралы кеңінен тоқталдық. Алайда, сен күнде қайталанатын қарбалас күн тәртібіне байланысты бұл жоспарларды орындай алмасаң не болады? Немесе бәрі ойдағыдай келе жатып, төрт күндік демалыс салдарынан бәрі жоспардан шығып кетсе ше?

Біріншіден, аздап жолдан шығып кетсең, өзіңді бірден кінәлама. Қателіксіз еш нәрсе болмайды. Мінсіздікке емес, икемділікке ұмтыл. Теңгерімді диетаны ұстай алмайтын немесе қаныққан майлар, тазартылған қант немесе басқа да химиялық заттар (мысалы, демалыс күндері тауық қуырып, тоқаш пісіргенді ұнататын Эдна апайыңның үйінде болсаң) көп қосылған тағамдардан бас тарта алмайтын жағдайға тап болсаң, онда оны да жоспарлап қой. Қуырылған тауықтың екі емес бір кесегін ғана же. Күндізгі тамақтану кезінде тоқаш мен тосаптың орнына біраз жеміс жеп ал. Жаңбыр жауып тұрғандықтан әдеттегі баскетбол ойынын ойнай алмай қалсаң, үйдің ішінде айналысатын бір іс тауып ал. Ал бірнеше күн бойы бұл мәселені шешетін жол таба алмай, тамақтану, дене жаттығулары және/немесе ұйқы жоспарың ойдағыдай болмай жатса, онда бірінші мүмкіндік туындаған кезде бастапқы трекке қайта түсіп ал. Кейде бірінші мүмкіндік жаңа күн басталғанда туады деп ойлаймыз. Бірақ олай болмауы керек. Бұл таңғы асты ішпегеніңді немесе сауда автоматтарынан түстенгеніңді, я болмаса алдыңғы түні тек бес сағат қана ұйықтағаныңды күндіз байқаған сәтте басталуы да мүмкін.

Икемді болып, алдыңғы трекке барынша тезірек орал. Күнді өткізіп алдым деп ойласаң, онда келесі күнді күт. Сен бұл күнді жақсы аяқтау мүмкіндігін жіберіп алдың. Оның үстіне сен күніңнің қалған бөлігін жоспарламағандықтан, зиянды тағамдарды көбірек жеп, күні бойы диванда түк бітірмей жатып немесе кеш ұйықтауың мүмкін. Денсаулықтың мінсіз жоспарын жасауға ұмтылсаң, оны ұзақ уақыт бойы орындап жүру қиынғасоғады. Ал бәріни икемді жасап, кездейсоқ сәтсіздіктерді де жоспарлайтын болсаң, онда қажетті трекке қайта оралуға жақсы дайын боласың. Бұл саған өзіңнің Денсаулық жоспарыңды дұрыс пайдалануға мүмкіндік береді.



# ТОҒЫЗЫНШЫ ТАРАУ

## ДӘРІ-ДӘРМЕК ТУРАЛЫ АШЫҚ ӘҢГІМЕ

Кейде мазасыздығың мен уайымыңды қанша тырыссаң да, өзің еңсере алмасаң, онда тағы бір көмекті пайдаланып көруге тура келеді. Ол кейде психотерапия мен дәрі-дәрмек болуы мүмкін. Біз психотерапевтен қосымша көмек алудың қаншалықты пайдалы екені туралы да айтқан болатынбыз. Бұл тарауда біз дәрі-дәрмек туралы айтамыз. Көбінесе, дәрі-дәрмектің қашан және қалай көмектесетініне және мазасыздықпен және үреймен күрес кезінде оны қай уақытта жоспарыңа кіргізу керектігіне кеңірек тоқталатын боламыз. Дәрілер туралы өзің естіген, оны қолдануға кедергі келтіретін кейбір қате түсініктер туралы айтып береміз. Сонымен қатар беймаза жасөспірімдерге жазып беретін кеңінен таралған дәрілер туралы ақпараттар беріп, оны өзің де пайдалануға бола ма, сол туралы шешім қабылдауға көмектесеміз.

## ДӘРІ-ДӘРМЕК ҚАЙ КЕЗДЕ КӨМЕКТЕСЕДІ?

Дәрі-дәрмекті пайдаланатын көптеген себептер бар. Зерттеушілер дәрі-дәрмек пен психотерапияны қатар қолданса, ол тек дәрі-дәрмекпен емделуге немесе тек психотерапияға қарағанда, жасөспірімдерге көбірек көмектесетінін көрсеткен. Құтқару жилеті сенің суға батып кетпей, қалқып тұруыңа көмек көрсетеді емес пе? Дәрі-дәрмек саған дәл сол құтқару жилеті сияқты көмектеседі. Бірақ құтқару жилеті сені судан алып өтіп немесе жағалауға жеткізіп тастамайды. Оны өзің істейсің! Дәл сол сияқты дәрі-

дәрмек те сенің мазасыздығың мен уайымыңның қарқынын баяулатып, осы кітаптағы амалдарды барынша тиімді пайдаланып Уайым доңғалағын баяулатуға мүмкіндік береді.

Оны қандай жағдайда пайдалануға болады: психотерапияны байқап көрсең, бірақөзінді әліде мазасыз немесе уайымшыл сезінетін болсаң, онда дәрі-дәрмекті пайдаланып көруге болады. Психотерапияны жақсы пайдаланып, бірақ «бір рет алға қадам жасап, екі рет артқа қадам жасағандай» алға жылжи алмай жүрсең, дәрі-дәрмекті пайдаланып көруге болады. Мазасыздық пен үрей себепті мектепке бару жағынан және сыныпта отыруда қиындықтар туындаса, онда дәрі-дәрмек саған осы кезеңді еңсеруге көмектеседі. Немесе сен күйзеліске түсіп, я болмаса гиперактивтілік себепті назарыңды, ойыңды шоғырландыруда қиындықтар туындап жатса, онда дәрі-дәрмекті қолданып көруіңе болады.

---

*Мен микробтардан қорқынышымды жеңу кезінде үлкен табысқа жеттім. Бірақ психологым жоспарыма біраз дәрі-дәрмекті қоссам барынша алға жылжитынымды айтты. Алғаш рет дәрі-дәрмек туралы айтқан кезде, ол мені еңбектенбей жүр деп ойлай ма деген ойға кеттім. Бірақ мен барынша тырысып жүрдім ғой! Сондықтан, бірден «жоқ» дедім. Оның үстіне мен бәріне өз күшіммен жетуге тырысып жүрген болатынмын. Сондықтан өзімді дәрі ішіп, алдағым келмеді. Ал дәрігерім болса маған дәрі-дәрмекті пайдаланудың ешқандай алдау емес екенін және жоспарыма біраз дәрілердің тізімін қоссам, беймаза көңлімді тыныштандыруда олардың көп көмегі тиетінін түсіндірді. Мен дәрі-дәрмекті пайдаланып көрсем, еш нәрсем кетпес деп, оны да қолға алдым. Сол кезде не болғанын білесің бе? Бір-екі айдан кейін мен кәдімгідей жақсарып қалдым. Емдеу әдістері мен дәрі-дәрмектің үйлесімі маған расымен де көмектесті.*

Мин, 16 жас

---

## ЖАЛПЫ ДӘРІ-ДӘРМЕК ТУРАЛЫ ҚАТЕ КӨЗҚАРАСТАР

Дәрі-дәрмекті пайдалануға бола ма, жоқ па деп шешім қабылдау – үлкен мәселе. Бұл тарауда біз саған және сенің ата-анаңа осы шешімді қабылдауға көмектесетін стратегияны ұсынамыз. Дәрі-дәрмекті пайдаланудың пайдалы және жағымсыз әсерлері мен денсаулыққа қауіп төндіру сияқты зиянды жақтарын қарастырамыз. Кейде жасөспірімдер дәрі-дәрмекке сенбегені себепті дәрімен емделуден бас тартады. Бұл дұрыс емес. Біз мұны дәрі-дәрмек туралы қате көзқарас деп атаймыз. Кей балалар былай ойлауы мүмкін:

- Дәрі-дәрмек пайдалану жеңілгенімді білдіреді.
- Дәрі-дәрмек пайдалану бақылауды жоғалтқанымды білдіреді.
- Дәрі-дәрмек пайдалану әлсіздігімді білдіреді.
- Дәрі-дәрмек пайдалану өзімді біртүрлі сезінуге мәжбүрлейді.
- Дәрі-дәрмек пайдалану адамдық қасиетімді өзгертеді.
- Дәрі-дәрмек пайдалану еш көмектеспейді.

Мұның ешқайсысы шындыққа жанаспайды! Енді кітапты әрі қарай оқып, дәрі-дәрмек туралы алты жалпы қате көзқараспен танысып, саған өтірік пен шындықтың арасын айыруға көмектесуімізге мүмкіндік бер.

## ДӘРІ-ДӘРМЕК ПАЙДАЛАНУ ЖЕҢІЛГЕНІМДІ БІЛДІРЕДІ

Кейбір жасөспірімдер өздеріне психотерапия әсер етпеген сияқты немесе уайымдарын өздері баса алмаған сияқты болады. Біз олай деп ойламаймыз. Сен осы кітапты оқып жүрген болсаң немесе психотерапевтке барған болсаң, онда мазасыздығың мен қорқынышыңды жеңуге талпынып жүргенің анық. Сен үрейің мен уайымыңды еңсеруді үйреніп жүрген болсаң, онда бұл жеңу немесе жеңілу және сәтсіздікке ұшырау дегенді білдірмейді. Біз мұнда сенің жағдайыңда не істеу керектігін, саған жақсы болу үшін қандай дұрыс көмекті пайдалану қажеттігін қарастырамыз.

Дәрі-дәрмек қабылдағаннан кейін қай досыңның жолы болмай қалғанын өз-өзіңнен сұрашы. Сен одан «Сен жолы болмайтын адамсың ба?» деп сұрайсың ба? Жоқ, олай сұрамасың анық. Оның орнына сен досыңа қиналған сәтте қол ұшын созып, ол өзінің жағдайын жақсарту үшін қандай да бір амал-іс-әрекет жасаса, қуанар едің. Сен тіпті досыңның батылдығына таң қалар едің. Сонымен, сен дәрі-дәрмекті қабылдауға шешім қабылдасаң, бұл сенің жолың болмай, жеңіліске ұшырағаныңды білдірмейді. Бұл сенің жағдайыңды жақсартуға нақты шешім қабылдағаныңның белгісі. Дәрігер мен психотерапевтің осы мақсатыңа жетуге көмектесетін кеңестерінің барлық нұсқаларын қарастыр.

## **ДӘРІ-ДӘРМЕК ПАЙДАЛАНУ БАҚЫЛАУДЫ ЖОҒАЛТҚАНЫМДЫ БІЛДІРЕДІ**

Кейде жасөспірімдер дәрі-дәрмек қандай да бір жағдаймен бақылауды жоғалтуға мәжбүрлейді деп қорқып, оны қолданудан бас тартады. Сен дәрі-дәрмек туралы осы қате көзқарасты естісең, онда өзіңнен «нені бақылауды жоғалтамын?» деп сұрап көр. Денеңді бақылауды жоғалтып аламын деп ойласаң, онда біліп қой, дәрі-дәрмек керісінше саған денеңді бақылауға көбірек көмектеседі. Көп жағдайда сенің денеңді бақылаудан шығарып жіберетін нәрсе – мазасыздық. Дәрігерің үміттенгендей, дәрі-дәрмек сенің мазасыздығыңды басатын болса, онда сен бақылауды көбірек сезінесің деп ойлаймыз. Оның аргументі ретінде дәрі-дәрмек қабылдап жүрген миллиондаған адамдарға қарасаң болады. Әрине, олардың барлығы дәрі қабылдаған себепті бақылауды жоғалтып алған болса, онда ол туралы баяғыда естір едік қой!

## **ДӘРІ-ДӘРМЕК ПАЙДАЛАНУ ӘЛСІЗДІГІМДІ БІЛДІРЕДІ**

Жасөспірімдер көп жағдайда дәрі-дәрмекті оған сүйеніп аламын немесе бұл жай ғана көзалдаушылық деп ойлап, оны қабылдағылары келмейді. Олар өздерінің мазасыздығымен және уайымдарымен өзіміз ғана күресуіміз керек, дәрі қабылдасақ, бұл біздің әлсіздігімізді білдіреді деп ойлайды. Бұл шындыққа мүлдем жанаспайды.

Кейде біз жұмысты жеңілдету үшін әртүрлі нәрселер жасаймыз. Алғаш велосипед теуіп үйренген кезінді еске түсірші. Ол кезде велосипедінде екі емес, үш доңғалақ болған болар. Велосипедтен құлап қалмас үшін, педальді айналдырып үйрену үшін, тепе-теңдікті сақтауды үйрену үшін үшінші доңғалақты пайдаланған боларсың. Алғаш жүзуді үйренген кезде, суға батып кетпес үшін үрлемелі жастықшаны пайдаланған шығарсың. Сол үрлемелі жастықша арқылы бассейнде жүзіп өткен боларсың? Олар сені суға батырып жіберіп пе еді? Әрине, жоқ! Үшінші доңғалақ та, үрлемелі жастықша да сені қиындықта қалдырған жоқ. Адамдардың кейбір нәрселерді үйренуге немесе жұмысын жеңілдетуге пайдаланатын басқа жағдайлары туралы да осылай ойлайтын шығарсың. Дәрі-дәрмек үшінші доңғалақты немесе үрлемелі жастықшаны аздап еске түсіреді. Суға батып кеткен жоқсың. Бұл осы кітаптағы көңіл мен денені тыныштандыру амалдарын немесе психотерапияда үйренген амалдарды пайдалану арқылы өзіңнің мазасыздығың мен уайымыңды қалай басқаруды үйренген кезде көп нәрсені жеңілдетуге септігін тигізеді.

## **ДӘРІ-ДӘРМЕК ПАЙДАЛАНУ ӨЗІМДІ БІРТҮРЛІ СЕЗІНУГЕ МӘЖБҮРЛЕЙДІ**

Кейде жасөспірімдер дәрі-дәрмек өзін өзгертіп жібереді немесе өзін біртүрлі я болмаса басқаша сезінуге мәжбүрлейді деп ойлайды. Бұл – шындық. Дәрі әсер еткен кезде сен басқаша күйге түсіп, тіпті басқаша іс-әрекет жасауың мүмкін. Өзіңді сабырлы сезініп, қорықпайсың. Аяқ астынан сабырлы болу саған біртүрлі көрінуі мүмкін. Көп жыл бойы мазасыздыққа бой алдырған болсаң, енді өзіңді тыныш, сабырлы сезіне бастасаң бұл сен үшін біртүрлі іс-әрекет сияқты көрінуі заңды. Әрине, кейбір жағымсыз әсерлер басқаша болуы мүмкін. Олардың көбі ем алудың алғашқы бірнеше аптасында жоғалып кетеді.

## **ДӘРІ-ДӘРМЕК ПАЙДАЛАНУ АДАМДЫҚ ҚАСИЕТІМДІ ӨЗГЕРТЕДІ**

Бұл туралы айту өте қиын. Бірақ кейбір жасөспірімдер дәрі-дәрмек өзінің адамдық қасиетін өзгертіп жібереді деп ойлайды. Олар дәрі пайдаланса

көңілсіз, шығармашылығы төмен немесе көп сөйлемейтін адамға айналып кетемін деп қорқады. Бұл дәрі-дәрмекке қатысты өте жаңсақ пікір. Өзіңнің сабырлы кезінді еске түсірші. Ол кезде бойың сергек, ойың тұнық, өнерің тасып, өзіңе сенімді болып жүргенсің. Мазасыздық сенің осы қасиеттеріңнің бәрін сыртқа шығармай, бұғып ұстап тұрады. Дәрі-дәрмек сенің жеке адамдық қасиетіңді өзгертіп жібермейді. Керісінше, дәрімен емделу сенің мазасыздығыңды басып, бойыңда бұғып жатқан жарқын қасиеттеріңді сыртқа шығаруға көмектеседі.

## ДӘРІ-ДӘРМЕК ПАЙДАЛАНУ ЕШ КӨМЕКТЕСПЕЙДІ

Жасөспірімдердің дәрі-дәрмек туралы тағы бір қате көзқарасы, олар дәрі пайдалану еш көмектеспейді деп ойлайды. Бұл – қате пікір. Өйткені дәрінің көп жасөспірімдерге көмектескенін білеміз. Кейбір жасөспірімдерге дәрі-дәрмек қабылдау көп көмектесе, кейбіреулеріне аз көмектеседі. Ал енді осыдан туатын бір сұрақ, саған арналған сұрақ: «Дәрі-дәрмек маған көмектесе ме?». Сен дәрінің өз қызметін атқаруға дұрыс мүмкіндік бермесең, онда дәрігерің немесе ата-анаң, тіпті сенің өзің де бұл сұрақтың жауабын білмейтін боласың. Дәрі-дәрмек көмектеспейді деген қате пікір, шынымен де бұл сұраққа жауап беруге кедергі келтіреді. Сен күйзелісте жүріп, өзіңе еш нәрсе көмектесе алмайды деп ойласаң, дәрінің де көмегіне сенбейсің. Бірақ дәрі бәрін өзгертіп жіберуі мүмкін. Ал дәріні қолданып көрмейінше, оған ешқашан көз жеткізе алмайсың. Сенің дәрігерің, психотерапевт немесе ата-анаң дәрі-дәрмектің өзіңе қалай көмектесетіні туралы үмітіңді оята алады. Олармен сөйлесіп, айтқан кеңестеріне құлақ асып көр.

Дәрі-дәрмектер туралы осы қате көзқарас сенде де бар ма? Келесі кестеге қарап, саған кедергі келтіретін дәрі-дәрмек туралы кез келген қате пікірдің жанындағы «Иә», «Жоқ» немесе «Мүмкін» деген жауаптарды белгіле. Сенің бұл тізімде жоқ дәрі-дәрмек туралы қате көзқарасың болса, онда оны да тізімге қосып, жауаптарыңды ата-анаңа немесе психотерапевтке бер. Олар сенің жауаптарыңды тексеріп, қажетті көмек береді.



## Менің дәрі-дәрмек туралы қате көзқарастарым

Өзіңнің дәрі-дәрмек туралы көзқарастарыңды «Иә», «Жоқ» немесе «Мүмкін» деп белгілеп шық.

Дәрі-дәрмек пайдалану менің жолымның болмағанын (жеңілгенімді) білдіреді.	Иә	Жоқ	Мүмкін
Дәрі-дәрмек пайдалану менің бақылауды жоғалтқанымды білдіреді.	Иә	Жоқ	Мүмкін
Дәрі-дәрмек пайдалану менің әлсіздігімді білдіреді.	Иә	Жоқ	Мүмкін
Дәрі-дәрмек пайдалану өзімді біртүрлі сезінуге мәжбүрлейді.	Иә	Жоқ	Мүмкін
Дәрі-дәрмек пайдалану менің адамдық қасиетімді өзгертеді.	Иә	Жоқ	Мүмкін
Дәрі-дәрмек пайдалану еш көмектеспейді.	Иә	Жоқ	Мүмкін
Басқа:	Иә	Жоқ	Мүмкін
Басқа:	Иә	Жоқ	Мүмкін

## МАЗАСЫЗДЫҚҚА АРНАЛҒАН ДӘРІ-ДӘРМЕКТЕР

Мұндай дәрілердің тізімі ұзақ болуы мүмкін. Мұның мәні мынада: дәрімен емделуге шешім қабылдасаң, онда дәрігердің саған жақсы көмектесетін дәріні таңдауына мүмкіндігі мол болады. Ал дәрілер туралы кеңірек білгің келсе, онда кітап соңындағы Қосымша мәліметтерді оқып, егжей-тегжейлі ақпарат беретін веб-сайттарға кіріп көр. Көбінесе АҚШ Азық-түлікті және дәрі-дәрмекті бақылау басқармасы (FDA) осы және басқа дәрілер туралы ең соңғы мәліметтерді береді.

### СКЖСИ

Мазасыз жасөспірімдерге қолданатын кең тараған дәрі түрлерінің бірі серотонинді кері жұтудың селективті ингибиторлары (СКЖСИ – SSRIs). Дәрігерлер мазасыз немесе күйзеліске түскен адамдарға көбінесе СКЖСИ-ді тағайындайды. Бір қызығы, мазасыздық пен күйзеліс мидың кейбір

заттарының өзгерісінен туындайды. Сондықтан дәрілердің құрамындағы мидың осы затына арналған құрамдары беймаза немесе күйзелістегі көңілге әсер етеді. Зерттеушілер СКЖСИ мидағы серотониннің (ми химикаты немесе нейротрансмиттер) белсенділігіне әсер ететінін анықтаған. СКЖСИ-дің құрамында циталопрам (Celexa), эсциталопрам (Lexapro), флуоксетин (Prozac), флувоксамин (Luvox), пароксетин (Paxil) және сертралин (Zoloft) бар. Әдетте дәрігерлер СКЖСИ-дің аз мөлшерін тағайындап, бірнеше апта бойы оны ақырындап көбейте береді. Сол себепті мұндай дәрілердің толық әсерін байқау үшін бірнеше апта қажет болуы мүмкін. Бастапқы бірнеше аптада жағымсыз әсерлер туындауы мүмкін. Бірақ ол жасөспірімдер үшін жеңіл өтеді.

## **СНКЖИ**

Мазасыздықты емдеу үшін қолданатын антидепрессант дәрілердің тағы бір жаңа түрі - серотонин-норепинефринді кері жұту ингибиторлары (СНКЖИ – SNRIs). Бұл дәрілер тобы СКЖСИ сияқты серотонинге және мидағы тағы бір химиялық элемент норепинефринге жұмыс істейді. СНКЖИ-дің құрамында венлафаксин (Effexor) және дулоксетин (Cymbalta) болады. Бұл дәрілердің жағымсыз әсері СКЖСИ-дің жағымсыз әсерлеріне ұқсас. СКЖСИ сияқты бұл дәрінің де толық әсерін байқау үшін бірнеше апта күтуге тура келеді. Ғалымдар бұл дәріні жасөспірім кездегі мазасыздықты емдеуге қолдануды СКЖСИ сияқты терең зерттеген жоқ. Соған қарамастан, ол да СКЖСИ сияқты қауіпсіз және жасөспірімдер оның жағымсыз әсерлерін жеңіл қабылдайды.

## **БЕНЗОДИАЗЕПИНДЕР**

*Бензодиазепиндер* – бұл арнайы мазасыздыққа арналған дәрінің бір түрі. Бұл дәрілер СКЖСИ-ге қарағанда тез әсер етеді. Ол дәріні қабылдап көрсең, онда мазасыздық сезімінің бірден басылғанын байқайсың. Бензодиазепиндер үрейді басуда жақсы көмектеседі. Бірақ антидепрессанттар сияқты келесі үрейді басатындай күшті емес. Сондықтан дәрігерлер антидепрессанттар мазасыздықты толықтай басады деген оймен, сырқаттың бастапқы кезеңінде бензодиазепиндерді антидепрессанттармен қатар тағайындайды. Зерттеушілердің айтуынша, бензодиазепиндер біздің миымыздың тағы бір нейротрансмиттері гамма-аминмай

қышқылының (ГАМК) деңгейін арттыру арқылы әсер етеді. Бензодиазепиндердің құрамында альпразолам (Xanax), хлордiazепоксид (Librium), клоназепам (Klonopin), диазепам (Valium) және лоразепам (Ativan) бар.

Кейбір жасөспірімдер бензодиазепиндер ұйқы шақырып немесе сабаққа деген ынтаны төмендетеді дейді. Басқа да жанама әсерлері: шаршау, шатасу немесе бағытты жоғалту. Әдетте дәрігер бензодиазепинді мазасыздықтың немесе үрейдің қиын кезеңдерін еңсеруге көмек ретінде ұсынады. Бірақ ол дәріні бірнеше айдан артық қолдануға болмайды. Бұл кейбір жасөспірімдердің (нақты бензодиазепин тағайындалған жасөспірімдердің санын есепке алсақ, көп болмауы да мүмкін) тәуелді болып, тыныштық әсерін алу үшін дәріні барынша көбірек мөлшерде қабылдауға мәжбүр болатынымен байланысты. Осы және басқа да себептерге байланысты бензодиазепиндер алғашқы көмек ретінде ұсынылмаса да, дәрігерлер оны жиі немесе қарқынды үрейі жоқ жасөспірімдерге тағайындайды. Дәрігерің саған да бензодиазепинді тағайындаса, оның қалай әсер ететінін білу үшін дәрігермен тығыз байланыста болу керек.

## **БУСПИРОН**

Осы айтылған дәрілердің саған қалай әсер ететініне байланысты дәрігер буспирон (Buspar) деп аталатын басқа дәрі тағайындауы мүмкін. Бұл дәрі СЖКСИ-ге қарағанда бензодиазепинге көбірек ұқсайды. Ол ересектердің де мазасыздығы мен күйзелісін басады. Оның жасөспірімдерге қалай жақсы әсер ететіні туралы көп ақпарат болмағанымен, көпшілік дәрігерлер бұл дәрінің жасөспірімдерге жақсы көмектесетінін айтқан. Сондықтан оны да байқап көруге болады. Өйткені мұның жағымсыз әсерлері аз. Бұл дәрінің әсерін бірнеше аптадан кейін ғана байқауға болады. Ал сен беймаза күйге жиі түсетін болсаң, бұл дәрі жеткіліксіз болады. Олай болған жағдайда дәрігер СЖКСИ-ді тағайындаған дұрыс деп шешім қабылдайды. Сонымен қатар дәрігер СЖКСИ-ге буспиронды қосып береді. Сондықтан кейде ол СЖКСИ-дің әсерін күшейтуі мүмкін. Бұл СЖКСИ-дің аз мөлшерін қабылдасаң да жақсы әсер етіп, бірақ жанама әсерлері төмен болатын артықшылыққа ие боласың.

## ТЦА

Кейде дәрігерлер мазасыздықты емдеу үшін антидепрессанттардың трицикликті антидепрессанттар (ТЦА) деген ескі түрін ұсынады. Бұл дәрілер СНКЖИ сияқты мидағы серотонин мен норэпинефриндердің шоғырлануы мен белсенділігі үшін жұмыс істейді. Бірақ жасөспірімдер жаңа дәрілерге қарағанда дәрінің осы түрінде жанама әсерлерді көбірек сезінеді. Сол себепті ТЦА дәрігерінің мазасыздықты төмендету үшін ұсынатын алғашқы дәрілерінің қатарында болмайды. Жасөспірімдерге тағайындалған ТЦА-ның құрамында әдетте амитриптилин (Elavil), кломипрамин (Anafranil), дезипрамин (Norpramin), имипрамин (Tofranil) және нортриптилин (Pamelor) болады. Бұл дәрілер кейде жүректің қан айналым жүйесіне әсер етеді немесе кейбір жасөспірімдерде қалтырау қаупін арттырады. Дәрігер дәріні дұрыс мөлшерде қабылдап жүргеніне көз жеткізу үшін осы дәрілердің қанның құрамындағы мөлшерін тексеруі мүмкін. Сонымен қатар дәрігер ТЦА-ны тағайындамас бұрын сені ЭКГ-ға (электрокардиограмма – жүрегіңнің дұрыс жұмыс істейтінін тексеретін әдіс) жіберуі де мүмкін. Бұл дәріні қабылдап жүрген кезде осындай тексерістерден жиі-жиі өтіп тұрғаның жөн. Көпшілік жасөспірімдер мұндай қиын мәселемен бетпе-бет келмегенімен, ауыз қуысының құрғауы, іштің қатуы, бастың айналуы, ұйқышылдық және көздің қарауытуы сияқты жанама әсерлер байқалуы мүмкін.

## БҰДАН НЕ КҮТУГЕ БОЛАДЫ?

Емдеуді бастаған кезде не күтуге болатындығын айту қиын. Өйткені, бір дәрі әр жасөспірімге әртүрлі әсер етеді. Жас, жыныс, салмақ және дененің ерекшелігі сияқты нәрселердің үлкен мәні болады. Алайда, ең бастысы дәрі әсер етіп, өзіңді жақсы сезінгенше біраз уақыт күтуге тура келетінін ұмытпа. СЖКСИ-мен емделген кезде оның толық әсерін сезіну үшін 4-тен 6 аптаға дейін уақыт керек болады. Сондықтан дәрінің әсерін толық сезінгенше сабыр сақтап күту керек. Және алғаш емделу үшін пайдаланған дәрі толықтай саған сәйкес келеді деген қатып қалған қағида жоқ. Әрине, кейде солай болуы мүмкін. Бірақ өзіңе ең дұрысын табу үшін бірнеше дәріні пайдаланып көруге тура келуі мүмкін. Оның үстіне қажетті мөлшерін анықтау үшін де біраз уақыт керек болады.

СНКЖИ саған жақсы әсер етсе, дәрігерің ол дәріні саған 9–12 ай бойы немесе одан көбірек уақыт пайдалануға кеңес береді. Бұл саған осы кітаптағы амалдармен және психотерапевтің көмегімен мазасыздығыңды еңсеруді үйрену үшін табандылықпен жұмыс істеуге мүмкіндік береді.

---

*Дәрі пайдалана бастағаннан кейін көп ұзамай мен өзімді әдеттегіден де мазасыз, ашушаң бола бастағанымды байқадым. Сонымен қатар жеңіл түрдегі, бірақ үздіксіз бас ауруы да пайда болды. Бұл маған біртүрлі көрінді. Әуелде бұл мәселені өзім шешпек болдым. Бірақ кейін бұл туралы апамға айтып, екеуіміз дәрігермен сөйлестік. Сөйтсем, бас ауруы мен қабылдап жүрген дәрінің жанама әсерлерінің бірі екен. Ол бірнеше аптадан кейін өзі басылып қалатын көрінеді. Дәрігермен сөйлескеніме қуанамын. Бас аурудың жанама әсер екенін білгеннен кейін, көңілім тынышталды.*

Мин, 16 жас

---

Барлық дәрілердің ағзаны емдеумен қатар жанама әсерлері де болады. Мысалы, жеңіл дәрі аспиринаң өзі кейде жасөспірімдердің денесіне бөртпе шығарып жібереді. Ал кейбір жасөспірімдер антидепресанттардың немесе мазасыздыққа қарсы дәрілердің ешқандай жанама әсерлерін байқамайды. Мұның бәрі жасөспірімнің ағзасына байланысты. Дәрі қабылдауды бастасаң, ол туралы дәрігеріңе айтып, оның қойған сұрақтарына мүмкіндігінше толық жауап беруге тырыс. Есіңде болсын, өз дененді өзің ғана білесің. Өзіңнің қандай күйде жүргеніңді айтпасаң, дәрігерің де саған көмектесе алмайды.

Барлық антидепрессанттар (ол СКЖСИ, СНКЖ немесе ТЦА болсын) әсершіл және биполярлы бұзылу қаупіне бейім жасөспірімдерде мания тудыруы мүмкін. Мания – бұл күйзеліске қарама-қарсы күй. Бақытты сезіну немесе көңіл-күйдің тым жоғары болуы жасөспірімнің қуатын арттырып, ұйқыға деген қажеттілігін төмендетіп, ол өзін жеңімпаз сияқты сезінетін

болады. Олар ерекше қырымен көзге түсе бастауы мүмкін. Бірақ оның өзі артық болып кетсе, проблема туындауы мүмкін. Биполярлы бұзылудың отбасындағы оқиғалары мания ықтималдылығын арттырады. Бірақ дәрілерді қолданудан пайда болған мания отбасылық оқиғаларсыз да өте береді.

Бәлкім сен де мазасыздықты басу үшін пароексетинді (Paxil) пайдаланған кейбір жасөспірімдерде өзіне-өзі қол салу қаупінің артып кеткені жайлы қорқынышты әңгімелерді естіген боларсың. Азық-түлікті және дәрі-дәрмекті бақылау басқармасы (FDA) зерттеу жүргізіп, антидепрессантты дәрілер жасөспірім шақта шынымен де суицидтік ойлар тудыратыны анық емес екенін анықтады. Содан бері Азық-түлікті және дәрі-дәрмекті бақылау басқармасы (FDA) антидепрессанттарда мүмкін болатын суицидтік ойлар мен пиғылдарды арттыру қаупі туралы ескертетін заттаңба болуына талап қойды. Саған сондай қауіп төнсе, міндетті түрде дәрігеріңмен сөйлес.

## **ДӘРІ-ДӘРМЕК ҚАБЫЛДАУ КЕРЕК ПЕ, ЖОҚ ПА, ШЕШІМ ҚАБЫЛДА!**

Дәрі қабылдау керек пе деген шешім қабылдау – көптеген жасөспірімдер үшін қиын мәселе. Бұл процесте өзіңе көмектесу үшін дәрі қабылдаудың пайдалы жақтары мен зиянды жақтарын тізіп жаз. Оған көп уақыт кетпейді және сенің шешім қабылдауыңа, шынымен де, көмектеседі. досың бір кездері сенімен дәрі қабылдау туралы сөйлескен болса, сен де енді онымен сөйлесіп көр. Ол дәрігермен немесе дәрі қабылдап жүрген басқа жасөспірімдердің ата-анасымен сөйлесіп көрген болар. Дәрілердің сен білмейтін пайдалы жақтары мен зиянды жақтары туралы досың көбірек білетін шығар. Төмендегі дәрілердің пайдалы жақтары мен зиянды жақтарының тізімін қарап шық та, өзіңнің де тізіміңді жасап көруге тырыс.

**Миннің дәрілердің пайдалы-зиянды  
жақтары туралы тізімі**

Дәрі-дәрмек қабылдаудың пайдалы жақтары	Дәрі-дәрмек қабылдаудың зиянды жақтары
<p>Апам Стефанидің мазасыздыққа қарсы дәрі пайдаланғанын және оның жақсы әсер еткенін айтты. Мүмкін ол да маған көмектесіп қалар.</p> <p>Мен емдеу шараларымен жақсы жұмыс істеймін, бірақ кейде қорқынышқа бетпе-бет келемін, маған бәрі қорқынышты көрініп кетеді. Бәлкім, дәрігерім айтқандай аздап дәрі қабылдасам біраз жеңілдеп, бұдан да табыстырақ болатын шығармын.</p> <p>Кейде мазасыздық менің көңіл күйімді түсіріп жібереді. Мүмкін дәрі ішсем, көңіл күйім біраз көтерілетін шығар.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Достарым менің дәрі қабылдағанымды білсе, мені психикалық жағдайға ұшырады деп ойлап қалады.</li> <li>• Мен дәрі қабылдауға тырыссам, өзімді мазасыздықтың мазалап жүргенін мойындаған боламын.</li> <li>• Оның жағымсыз әсерлері болуы мүмкін.</li> <li>• Дәрі қабылдау үшін үнемі ата-анамнан ескерту естіп жүруім керек. Оның үстіне дәрінің пайдасы болмауы да мүмкін.</li> </ul>

Өзіңнің «Пайдалы-зиянды жақтары» тізімін жасау үшін келесі іс-әрекетті жаса:

1. Парақтың ортасына екі бағаннан тұратын кесте сыз.
2. Сол жақ бағанның жоғарғы жағына «Дәрі қабылдаудың пайдалы жақтары» деп жаз. Осы бағанға дәрі қабылдаудың өзің білетін барлық пайдалы жақтарын жазып шық. Оң жақ бағанның жоғарғы жағына «Дәрі қабылдаудың зиянды жақтары» деп жаз. Осы бағанға дәрі қабылдаудың өзің білетін барлық зиянды жақтарын жазып шық.

3. Енді екі кестені оқып шық та, шешім қабылдауға бола ма, соны ойла. Тізімнің төменгі жағына өзіңнің шешіміңді жаз. Әлі де сенімсіз болсаң, тізімді ата-анаңмен, психотерапевтпен немесе өзіңе қолдау білдіретін адаммен бірге қайта қарап шық.

## **ДӘРІ-ДӘРМЕК ТУРАЛЫ АТА-АНАҢМЕН СӨЙЛЕС**

Дәрі қабылдап көруге болады деп есептесең, ең әуелі – оны әлі істемеген болсаң – бұл туралы ата-анаңмен сөйлес. Өйткені, сенің жан дүниенде болып жатқан мазасыздықты ата-анаң білмеуі мүмкін. Енді олар да білсін. Кейде ата-анасына қарағанда жасөспірімдер дәрі қабылдауға барынша дайын болады. Бұл қалыпты жағдай. Тақырыпты қозғауға қорқып жүрген болсаң, бұл жайында психотерапевтпен немесе мектеп кеңесшісі немесе дәрігерің сияқты сені қолдайтын адаммен сөйлес. Ата-анаңмен әңгімелесуге әлі де батылың жетпей жүрсе, өзің сенім білдірген адаммен және ата-анаңмен кездесіп, сен үшін дәрінің пайдалы және зиянды жақтары туралы талқылауға қатыса ала ма, соны сұрап көр. Ол адам ата-анаңа бұл туралы айтып, сен үшін жақсы болатын шешім қабылдауға көмектеседі. Әңгімені бастау үшін өзің жасаған «Дәрінің пайдалы-зиянды жақтары тізімін» пайдалануыңа болады.

### **Ата-анамен және дәрігермен жұмыс істеу**

Дәрі қабылдауға шешім қабылдасаң, келесі қадам – команда жинау. Әрине командада сен және ата-анаң бар. Бірақ оған тағы бір мүше – дәрі тағайындағандәрігеркерек. Дәріні отбасылық дәрігер, кейде басқа бір медицина маманы жазып беруі мүмкін. Кейде отбасылық дәрігер антибиотикалық дәрілерді немесе антидепрессанттарды тағайындағысы келмей, сені психиатрға жіберуі мүмкін. Мұндай жағдай жиі кездесіп жатады. Бірақ бұл сенің ауыр сырқатқа шалдыққаныңды білдірмейді. Психиатрлар – олар дәл сенің дәрігерің сияқты дәрігерлер. Тек олар психикалық денсаулықтың бұзылуын анықтауға және емдеуге маманданған. Олардың антидепрессанттармен және антиагезионды дәрілермен емдеуге жеткілікті білімі бар және олардың көбі жасөспірімдермен жұмыс істеу үшін арнайы дайындықтан өткен.



Әдеттегідей, сен әуелі дәрігермен жағдайыңды бағалау үшін кездесесің. Дәрігер (және сен де, ата-анаң да) дәрі саған көмектеседі деп ойласа, дәрілердің мүмкін болатын қауіптері мен жанама әдістері туралы сенімен және ата-анаңмен пікірлесіп, бір дәріні жазып береді. Сонымен қатар дәрігер сенің аллергияң (кейбір аллергияға қарсы дәрілер антиангиомиялық дәрілермен немесе антидепрессанттармен әсерлесуі мүмкін) бар ма және басқа дәрі қабылдап жүрсің бе (рецептуралық, ББҚ немесе шөп дәрілер), соның бәрін тәптіштеп сұрап алады. Өйткені, кейбір дәрілер бір-біріне кереғар болуы мүмкін. Содан кейін дәрігер сенен есірткі мен алкоголь пайдаланатының туралы сұрақ қояды. Бұл мәселеде шынайы болғаның маңызды. Өйткені, кейбір дәрілер алкогольмен және есірткімен әсерлескенде зиянды болуы мүмкін. Дәрігерің бұл туралы ата-анаңа айтып қояды деп қорықсаң, дәрігерден оларға еш нәрсе айтпауын өтін. Бұл өзінді жайлы сезінуге көмектеседі. Қаласаң, емдеуші дәрігердің өз дәрігеріңмен кездесуін өтінуің де ешқандай ерсі емес. Көптеген жасөспірімдер сондай өтініш жасайды, дәрігерлердің көбі бұл өтінішті орындайды.

Дәрігер антидепрессант тағайындаса, оны төменгі мөлшерден бастап, бірнеше аптадан кейін өзіне келіп жолығып, жай-күйің туралы айтып кетуіңді сұрайды. Сен өз дененді басқалардан артық білгендіктен, дәрігер тексеріс кезінде жай-күйің туралы сұрап отырады. Өзінді жақсы немесе нашар сезіне бастасаң, бұл туралы ата-анаң немесе дәрігерің бірден білуге тиіс. Есінде болсын, жеңіл жанама әсерлер көбінесе бірнеше күннен кейін өзі жоғалып кетеді. Сондықтан сабыр сақтап, соңын күт.

## ҚОРЫТЫНДЫ СӨЗ

Дәрі қабылдау туралы шешім – өз бетіңше қадам жасап, мәліметтер мен ақпараттарға негізделген қатаң шешім болмақ. Бұл тарауды оқып, сенің дәрі қабылдағың келген шығар. Әлде ол туралы әлі біраз ойлана тұрасың ба? Бұл қалыпты жағдай. Ең бастысы мұндай шешім қабылдарда асықпау керек. сен дәрі қабылдау керек пе, жоқ па деп екі ойлы болып тұрсаң, осы тарауды бірнеше рет қайталап оқып шық, немесе өзіңнің жағдайыңды ата-анаңмен немесе психотерапевтпен, немесе тіпті жақын достарыңмен ақылдас. Бұл шынымен де көмектеседі.



# ОНЫНШЫ ТАРАУ

## ҮМІТ, СЕЗІМ ЖӘНЕ ӨЗІҢДІ САҚТАНДЫРУ

Осы уақытқа дейін сен беймаза көңілің мен беймаза денеңді тыныштандыруға көмектесетін бірнеше амал үйрендің. Сенің беймаза көңіліңнің сабырға келіп, беймаза денеңнің тынышталып қалғанына бірнеше күн немесе апта болған шығар. Құттықтаймыз! Бұл оңай емес. Бұған уақыт пен тәжірибе керек. Осы қорытынды тарауда біз келесі қадамыңды жоспарлай алу үшін, өзіңнің не үйренгеніңді және не істегеніңді саралауға шақырамыз. Біз сенің мазасыздық пен қорқынышты аз сезініп, енді қалған уақытта да солай болып қаларына үміттенеміз.

Бірақ сен өмірдің уақыт өткен сайын стреске толы екенін білесің. Өмірің стреске толы болған кезде, сенің мазасыздығың қайта келуге тырысуы мүмкін. Бұл да қалыпты жағдай. Соған қарамастан, денені және көңілді тыныштандыратын амалдар сияқты, келесі апталар және келесі айлар бойы өзіңнің мазасыздығыңмен күресуге көмектесетін позитивті, өмірге құштар көзқарасыңның болуы да өте маңызды. Бұл көзқарас үміттен, сезімнен және ескертуден тұрады. Осы туралы әңгімелескеннен кейін, біз саған өзің үйренген амалдардан, сондай-ақ беймаза ойларың қайта оралмау үшін мазасыздығың мен қорқынышың туралы жаңа көзқарастан тұратын сауығу жоспарын қалай жасау керектігін үйретеміз.

## ҮМІТПЕН ӨМІР СҮР

Үміт – бұл бәрі жақсы болады деген сенім. Сенім – сәттіліктен құралады. Бірнеше минут уақыт бөліп, не үйренгеніңді, қай амалдардың көбірек пайдалы болғанын ой елегінен өткіз. Сен алдыңа қандай мақсаттар қойып, оның қайсыларын орындадың? Бәлкім, соңғы бірнеше аптада және айда қорқынышыңды жеңу үшін немесе мазасыздығыңды аздап болса да басу үшін бірнеше амалдарды пайдаланған боларсың? Мүмкін амалдар сенің үрейіңнің жиілігін азайтуға көмектескен болар. Өйткені сенің үрей туралы ойларың азайды. Мүмкін сен мектептегі немесе достарыңның арасында болған стресті барынша жақсы бақылап, бәрі жақсы болады деген үлкен үмітің оянған болар.

Иә, сәттіліктен асқан сәтті еш нәрсе жоқ деп бекер айтылмаған. Өз жетістіктеріңе сенімді болмасаң, ата-анаңнан немесе достарыңнан қандай да бір өзгерісті байқаған-байқамағандарың сұра. (Осы кітапты пайдаландым деп айтпай-ақ қойсаң да болады). Олардан: «Сеніңше менің мазасыздығым немесе уайымым басылып қалған сияқты ма? Менің бір нәрседен қашқым келетінін байқадың ба? Мен бұрынғыдан гөрі өзіме сенімдірек сияқтымын ба?» деп сұрап көр. Жеткен жетістігің үшін өзіңді марапатта. Марапат «Білесің бе, мен көп жұмыс істедім. Бұл оңай болмады. Қазіргі жеткен жетістігіме көңілім толады» деп өзіңді мақтап қойсаң болады. Немесе оның орнына отбасыңмен немесе достарыңмен бірге бір жерге барып көңіл көтеріп қайтсаң болады.

Кейде қанша еңбектенгеніңе қарамастан сен аз уақыт немесе біраз уақыт бойы өзіңді мазасыз сезініп жүруің мүмкін. Жасөспірімдер кітаптағы барлық амалдарды тәжірибе жүзінде пайдалануда қиналып, өзінің мазасыздығын еңсеріп кете алмауы мүмкін. Солай болған жағдайда қосымша көмек ал. Ата-анаң осы кітаптағы амалдарды сенімен бірге жасауын өтін немесе басқа амалдар туралы білу үшін психотерапевтпен сөйлес. Сонымен қатар дін өкілдерімен, дәрігермен немесе басқа да көмек көрсете алатын мамандармен сөйлесуіңе болады (қосымша көмек алғың келсе, «Көмекті кімнен және қалай сұрау керек?» деген 2-тарауды қайтадан оқып шық.)

## СЕЗІММЕН ӨМІР СҮР

Сезіммен өмір сүру – толыққанды өмір сүруді білдіреді. Өзің де білесің, мазасыздық сезімдеріңді басып, уақытыңды көңілді өткізуге бөгет жасап, өміріңнің әр сәтін жаулап алуы мүмкін. Бәлкім, сен көңілді естілетін жаңа нәрселерді байқап көру үшін қатты мазасызданған боларсың. Мүмкін достарыңның көп болғанын қалап, бірақ жаңа құрдастарыңмен танысып, жаңа достар табу үшін қатты уайымға салынған шығарсың. Бәлкім қызбен немесе жігітпен жүргің келіп, бірақ мазасыз ойларың оны саған мүмкін еместей көрсеткен шығар. Тыныш, уайымсыз өмір туралы ойларыңда қандай да бір кедергілер туындаса, оны ойша елестетіп көр. Өзің қалаған өмірді көру үшін 3-тараудағы елестету амалдарын пайдалан. Мазасыздық пен қорқыныштан алыста жүргеніңді елестет. Сен ұйқың немесе диетан мен сыртқы келбетің туралы көп уайымдамайсың ба? Өзің байқап көруің мүмкін іс-әрекет немесе басқаша қадам жасауың мүмкін ортаңды: мектеп, спорт, достық, отбасы және басқаларды елестетіп көр. Беймаза көңілің өміріңде аз рөл атқарса, сен үшін қандай өзгерістер болар еді? Сенің

- Сенің спорттық немесе рекреациялық клубтарға қосылғың келмей ме?
- Жаңа достар тапқың келмей ме?
- Кездесуге барғың келмей ме?
- Көлік жүргізуді үйренгің келмей ме?
- Жаздық интернатураға өтінім бергің келмей ме?
- Шетелге шыққың келмей ме?

Бірнеше минут өзің қалаған нәрсені ойша елестету оның орындалуының мүмкіндігін арттыруы мүмкін.

---

*Мен мұғалімдер немесе басқа балалар не ойлайды деп уайымдамаймын. Балаларды көргенде, оларға күліп қараймын және серуендеуге көп уақыт бөлемін. Менің жүретін қызым, досым және көптеген жақсы жолдастарым бар. Мектептегі ең белсенді оқушы болмасам да, менің жақын достарым көп болады және мен өзімді өте жақсы сезінетін болам!*

Бобби, 15 жас

## ӨЗІҢДІ САҚТАНДЫРЫП ЖҮР

Алдында айтқанымыздай, беймаза көңілді тыныштандыру оңай емес. Бірақ осы кітаптағы амалдар саған көмектеседі деп ойлаймыз. Алайда қанша еңбектенсең де, мазасыздық қайтып келуі мүмкін. Демек, сенің үнемі сақтанып жүруің керек. Бұл сенің сауығу жоспарыңа енуі керек. Сенің сауығу жоспарың – бұл қол жеткізген табыстарыңды ұстап тұру үшін беймаза көңіліңді ұзақ уақыт бойы қалай тыныштандыру керектігін реттеп беретін жоспар. Сенің сауығу жоспарыңа төмендегі бес нәрсе кіруі керек:

- Ағаттық пен ағаттықты қайталаудың айырмашылығын білу.
- Стреске түсіретін нәрсені және оны қалай жоспарлау керек екенін білу.
- Беймаза көңілің мен беймаза денеңді тыныштандыратын амалдарды білу.
- Оны қалай тексеру керек екенін білу.
- Кімнен көмек сұрау керек екенін және қалай көмек сұрау керек екенін білу.

## АҒАТТЫҚ ПЕН АҒАТТЫҚТЫ ҚАЙТАЛАУДЫҢ АЙЫРМАШЫЛЫҒЫН БІЛ

Осы кітаптың көмегімен баймаза көңіліңді біраз болса да тыныштандырсаң да, белгілі-бір уақыт өткен соң сенің ойың беймаза трекке қайта түсіп, қайтадан ашуланшақ қалпыма түсемін бе деп қорқа бастайсың. Мазасыздықтың қайта-қайта айналып келуі қалыпты жағдай. Мысалы, жасөспірімдердің көбі халықаралық жарыстарға барар алдында, қарлы боран соққанда немесе жоғары оқу орнына емтихан тапсырар алдында біраз мазасыз күйге түседі. Мазасыздықтың бұл түрі пайдалы. Ол мысалы сен қарлы боранда келе жатқанда немесе үлкен ойынға қатысқалы тұрғанда қарқындылығыңды арттырады. Бірақ сені дайындап, қорғағаннан кейін ол мазасыздықтың бірден басылып қалатын қасиеті бар. Алайда мазасыздық кей кездері белгілі

бір стрессорлардың ұзақтығынан гөрі бірнеше күн, апта немесе тіпті бірнеше айға дейін созылып кетеді. Солай болса, бұл сенің мазасыздығыңның қайта оралуға тырысып жатқанын білдіреді. Беймаза көңіліңнің қайта оралуына мүмкіндік беретін екі әдіс бар: ағаттықтар немесе ағаттықтардың қайталануы арқылы.

Ағаттықтар – бірнеше күн немесе аптадан артық созылмайтын аздаған сәтсіздік. Әдетте, ағаттық өміріңе елеулі әсер ете қоймайды. Сен мектептегі сабақтарыңа ынта қоюың аздап қиындағанын байқайсың; аздап ашушаң, өкпешіл немесе қызба болып кетесің; кейде ұйықтау үшін көп уақыт керек болады. Бірақ соған қарамастан мектепке барып, достарыңмен араласып, өзіңнің күнделікті жұмыстарыңды атқара бересің. Ағаттық сенің уайым доңғалағың елеусіз стресске жауап ретінде айнала бастағанда басталады да, содан кейін стрессор тоқтаса да біруайымнан кейін екіншісі нұдудырып айнала береді, сен күні бойы уайымнан арыла алмай қаласың. Жасөспірімдердің көпшілігі (ересектер де) көңіл мен денені тыныштандыру амалдарын үнемі пайдаланып тұрмаса, ағаттық жіберуге бейім болады. Көптеген жасөспірім мұндай ағаттықтың орнын ешкімнің көмегінсіз толтыра алады. Соған қарамастан, кейде ағаттық бірнеше күннен бірнеше аптаға, тіпті бірнеше айға созылып кетуі мүмкін. Бұл ағаттықтың қайталанатын ағаттыққа айналып кеткенінің белгісі болуы мүмкін.

Ағаттықтың қайталануы үлкен кедергі. Өйткені, ол бір аптадан ұзақ уақытқа созылады және өміріңе орташа немесе күшті әсер етеді. Солай болған жағдайда мазасыз күйде жүргендіктен мектептен жалыға бастауың мүмкін немесе үй тапсырмасын орындауда қиналуың мүмкін. Уайым доңғалағың айналып жатқандықтан талай түндер ұйықтай алмай немесе түн ортасында жиі-жиі оянып ұйқың бөліне беруі мүмкін. Мазасыздық басқан себепті достарыңмен бұрынғыдай емен-жарқын әңгімелеспей немесе отбасыңмен баратын серуендерге бармай қалуың мүмкін. Бірнеше апта бұрын оп-оңай істеген істеріңнің қазір тіпті қиындап кеткенін байқайсың. Ағаттықтан айырмашылығы, ағаттықтың қайталануын түзеуге психотерапевт немесе медициналық кеңесші сияқты мамандардың көмегі керек. Уақыт өткен сайын, өміріңде ата-ананың ажырасуы, отбасы мүшесінің өлімі, колледжге түсу немесе жақын адамдарыңның бірінің ауыр сырқатқа шалдығуы сияқты үлкен стрессорлар пайда болған кезде ағаттықтың қайталануы орын алады.

## ӨЗІҢДІ СТРЕСКЕ ТҮСІРЕТІН НӘРСЕНІ БІЛ

Стрестің мазасыздық тудыратынын өзің де байқаған боларсың. Бұл бәріне тән. Өйткені, ешкім де стрестің қашан басталатынын болжай алмайды. Ең дұрысы – оған дайын жүру. Мазасыздығыңды қандай стрестік жағдайлар күшейтетінін білу арқылы оған дайындалуға болады. Барлық адам солай істейді. Жаңа оқу жылы басталарда, жаңа жұмысқа тұрарда немесе жаңа достармен танысарда сен оған дайындаласың. Мысалы, жаңа оқу жылына бір апта қалғанда дүкен аралап, мектепке қажетті оқу құралдарын, жаңа киім аласың. Немесе бастығыңа бұдан былай жұмыс күндері таңертеңгілік ерте бара алмайтыныңды ескертесің. Стресті жағдайға дайындалу - Уайым доңғалағын қатты айнарудан сақтап қалудың әдістерінің бірі.

Стресті жағдайға дайындалудың бірінші қадамы сенің Уайым доңғалағыңды айналдыратын не нәрсе екенін біліп алу. Әдетте сені мазасыздыққа түсіретін (немесе Уайым доңғалағының айналысын баяулататын) жағдайларды және достарың ескерту жасайтын басқа да жағдайларды есіңе түсір. Адамдар көп шоғырланған жерде мазасыздана бастайтын (әлі де мазасызданып жүрген) болсаң, беймаза көңілің қайта орала бастайтын мектептегі жиындарды есіңе түсір. Сонымен қатар келесі аптада немесе келесі айда болатын жаңа оқу жылы, мектеп ауыстыру немесе колледжге бару сияқты үлкен өзгерістерді де назарыңнан тыс қалдырма. Өйткені, мұндай жағдайлар да жасөспірімдерді мазасыз күйге көбірек түсіреді. Қорытынды емтихандар, тестер, жарыстар, баскетболдан плей-офф сияқты ойындар да сені мазасыздандырады. Біраз уақытыңды бөліп, алдағы он екі айда пайда болуы мүмкін кез келген стресті жағдайлар туралы ойлан. Әрі қарай, оларды осы тараудың соңындағы «Менің сауығу жоспарым» кестесіндегі «Ағаттық болатын немесе ағаттық қайталанатын жағдайлар» бағанына жаз.

## КӨМЕКТЕСЕТІН АМАЛДАРДЫ БІЛУ

Қандай жағдайлардың сені мазасыз күйге түсіретінін білу арқылы оған дайындала аласың. Беймаза көңіліңді тыныштандыруға ненің көбірек көмектескені туралы ойлан. Мүмкін 1-тараудан мазасыздықтың әлсіздіктің белгісі емес, оның тек қорғаныс жауабы екенін білгеннен кейін



жеңілдеп қалған боларсың. Әлде үреймен күрескенше, онымен бірге жүзудің дұрыс екенін немесе қорқынышпен бір рет бетпе-бет келгеннен кейін екінші рет те, онымен кездесе алатыныңды есіңе түсіргің келетін шығар. Бұл нәрселердің барлығын «Менің сауығу жоспарым» кестесіндегі «Еске сақтауым керек маңызды нәрселер» деген бағанға жаз. Мұны беймаза көңілің тыныш кезінде жаз, сол кезде сен дұрыс ойланып, беймаза көңіліңді оятатын барлық жағдайды есіңе түсіре аласың.

Содан кейін беймаза көңіліңді тыныштандыру үшін көбірек пайдалы болған амалдарды тізімдеп шық. Бірнеше апта немесе бірнеше ай сабырлы, тыныш күйде жүрсең, бұл амалдар туралы немесе беймаза көңіліңді қай амалдардың тыныштандырғанын ойланбаған да боларсың. Уайым доңғалағына қарауды да ұмытпа. Мұнда біз сенің беймаза көңіліңді, денеңді және іс-әрекетіңді тыныштандыруға көмектесетін амалдарды қостық.

Бұл амалдарды «Сауығу жоспарына» қосу арқылы сен керек кезінде беймаза көңіліңді тыныштандыру үшін не істеу керек екенін білетін боласың. Осы тараудың соңындағы «Менің сауығу жоспарыма» өтіп, «Менің сүйікті амалдарым» деген бағанды қара. Сенің беймаза көңіліңді тыныштандыруға көмектескен осы кітаптағы барлық амалдарды дөңгелектеп белгіле. Амалдардың барлығы бірдей ұнамаса немесе кейбіреулерін пайдасыз деп ойласаң, оқасы жоқ. Тек өзіңе қатты ұнаған амалдарды ғана белгілеп шық. Беймаза көңіліңді тыныштандыратын нақты бір амалды немесе оның қалай жұмыс істейтінін есіңе түсіре алмасаң, аздап дайындалып ал да, амалдардың сипаттарын қайтадан оқып шық.

## ҚАЛАЙ ТЕКСЕРУ КЕРЕК ЕКЕНІН БІЛ

Тәжірибе арқылы үйренген көптеген нәрсенің жақсы есте қалатынын білесің. Беймаза көңіліңді басқару да осыған ұқсас. Беймаза көңілің тынышталса, ал өзің қорқынышыңмен әр қадам сайын бетпе-бет келуді үйренсең, біз саған осы процесті қалай жалғастырып, мазасыздығыңды азайтып, оны қалай бақылап отыру керек екенін үйретеміз. Ұсынатын кеңестеріміз сенің тарапыңнан біраз еңбектеніп, күш салуды талап еткенімен, оларды күн сайын немесе апта сайын аз-аздан орындап отыру керек. Мұны өзіңді тексерудің жолы деп ойла. Келесі тізімге қарап, алдағы

аптада немесе айда байқап көруге мүмкін деп ойлаған идеяларға назар аудар.

Алты айдың бір аптасында 10–20 минут және алты айдың бір айында бір рет келесі нәрселерді істеп отыр:

- Сауығу жоспарыңды қара.
- Алдағы аптада болып қалуы мүмкін потенциалды стрессорды болжап, қажет кезінде пайдалану үшін бір немесе бірнеше амалды таңдап ал.
- Алдағы аптаның тамақтану, жаттығулар және ұйқы кестесін жоспарлап қой.
- Мазасыздығыңмен қатар үрейің де басылмай жатса, өзіңнің үрей жоспарыңды қара. Сенде үрей болмаса, жоспарыңды қайта-қайта сараптап қой. Мәселен, негізгі идеяларыңды есіңе түсіріп отыру үшін айына бір немесе екі рет.

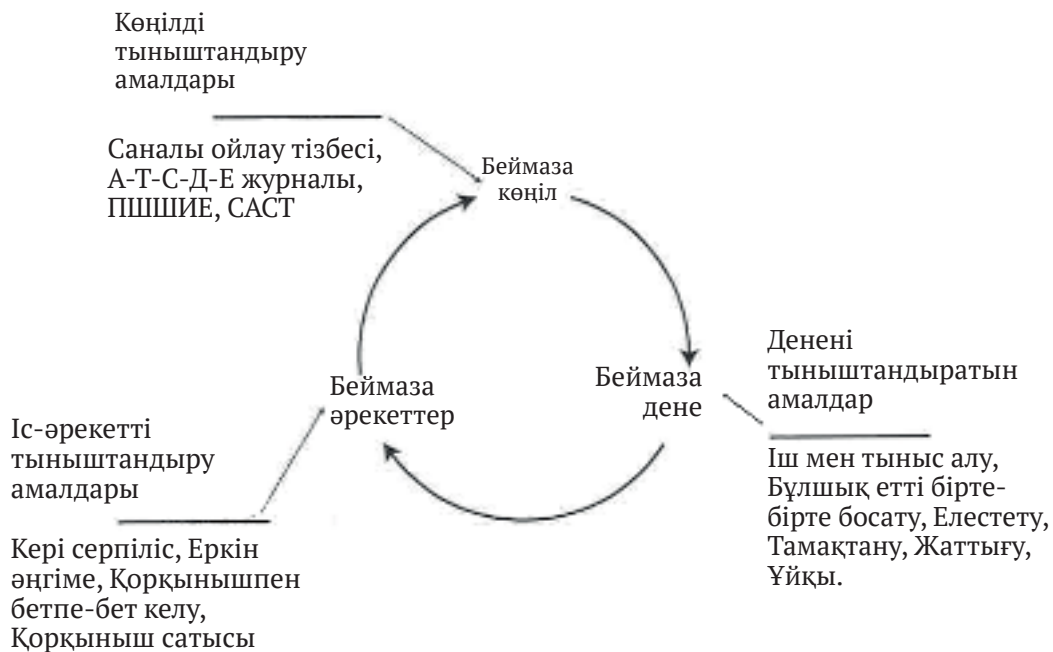
Апта сайын бетпе-бет келетін әдеттегі стрессорларға дейін немесе стрессорлар пайда болған кезде тыныс алу, бұлшық етті босаңсыту немесе елестету амалдарына тәжірибе жасап жүр. Жалпы стрессорларға тест тапсыру, кешігу, үй жұмысы, досыңмен немесе отбасы мүшесімен жанжалдасу және нашар баға алу жатады.

Кем дегенде, аптасына бір рет беймаза көңіліңдегі беймаза тректерге назар аудар және А-Т-С-Д-Е журналын олармен жұмыс істеу үшін пайдалан. Беймаза тректерді естімейтін болсаң, басқаларда болуы мүмкін мысалдарды қарастыр. Содан кейін өзіңнің мұны әлі де жасай алатынына сенімді болу үшін бәрін біріктірі!

Қорқыныштарыңнан және олармен бетпе-бет келуден қашу үшін қажеттіліктер мен жоспарларыңа назар аудар! Рюкзагыңа немесе әмияныңа ауыстырмалы нұсқаулық-карточкаларды салып жүр немесе арнайы журнал баста. Қашуға ынтаң оянған сайын немесе қашуды жоспарлаған сайын «Менің қашқым келеді...», алайда «Мен осы істерді аяғына жеткіземін...» деп жазып жүр.

Осы идеялардың бірнешеуін таңдадың ба? Оларды байқап көретін ниетің бар ма? Барынша көбірек идеяны таңдап, оларды барынша жүзеге

## Уайым доңғалағы және тыныштандыру амалдары



асыруға тырысқан сайын мазасыздығың азайып, бақылауға көнетін болады. Әрине, бұл үлкен жұмыс сияқты көрінуі мүмкін. Бірақ істі қолға алып, сүйікті амалдарыңды күнделікті пайдалануға дағдыланған кезде бұл идеялардың барлығы тіс жуу немесе үй тапсырмасын орындау сияқты күнделікті өміріңнің бір бөлшегі болып кетеді.

Сонымен қатар, икемді бол. Демалысқа кеткің келсе, аталған амалдардан да демалғың келетін болар. Демалыс сенің беймаза көңіліңді оятпайтын болса, бұл жақсы шешім болмақ. Апта қарбалас болып, тректеріңді қадағалап отыруды ұмытып кетсең, бір күнге ілгері жоспар жаса. Бірнеше апта бойы тректер кешенін жасауды ұмытып кетсең, бірнеше аптаның жоспарын алдын-ала жасап қойған жөн. Біз жұмыс істеген жүздеген жасөспірімнің ішінде шынайы, икемді жоспар жасағандары мазасыздықтарын басып, басқаруда және ағаттық жасамау мен оны қайталамауда үлкен табыстарға

жетіп жүрді. Біраз уақыт бөліп осы тараудың соңындағы «Менің сауығу жоспарым» кестесіндегі «Мазасыздықты басып, басқаруға арналған кеңестер» бағанына өзің пайдалануды жоспарлап жүрген идеяларды жазып қой.

## КІМНЕН КӨМЕК СҰРАУ КЕРЕК ЕКЕНІН БІЛ

Сенің сауығу жоспарың кіретін соңғы бөлім – бұл саған қолдау көрсететін адамдардың тізімі мен олармен байланысу жолдары. Беймаза көңілің толқып тұрған кезде өткен жолы өзіңе кімнің көмектескенін және ол адамға қалай бару керек екенін еске түсіру қиын болып кетеді. Мазасыз күйге түскенде жағдайыңды түсінетін және өткен жолы көмектескен адамдар беймаза күйіңді қалпына түсіруге де көмектеседі. Бірнеше минут уақытыңды бөліп, беймаза көңіліңді тыныштандыруға кімнің көмектескенін есіңе түсір. Тізімге ата-анаңды, психотерапевті немесе ең сабырлы, ең жақын достарыңды қосып қоюыңа болады. Өз ауданыңдағы жедел желінің немесе мектеп кеңесшісінің телефон нөмірлерін де жазып қой.

---

*Бірнеше айдан кейін колледждегі сабақтарым басталады. Мен бойды босаңсыту және проблемаларды шешу амалдарын пайдалана отырып, қорқыныштарыммен бетпе-бет келіп өзімнің мазасыздығымды баса аламын деп ойлаймын. Әрине, мен мұның оңай болмасын білемін. Мазасыздығым үдеп кетуі де мүмкін. Өйткені менің сабақтарым болады, баскетболға қатысуым керек. Бірақ мен өзіме уәде беремін. Жексенбі күні кешкісін 20 минут өзімді тексеріп, колледждегі алғашқы бірнеше айда сүйікті амалдарымды пайдаланамын деп жоспарлап жүрмін.*

Клэй, 17 жас

---

## МЕНІҢ САУЫҒУ ЖОСПАРЫМ

Енді осы кітаптың басындағы барлық нәрсені біріктіріп, соңғы сауығу жоспарын жасайтын уақыт келді. Сен өзіңнің сауығу жоспарыңды ата-анаңмен немесе медициналық кеңесшімен, психотерапевтпен бірігіп отырып жасауыңа болады. Саған көмектескісі келетін адам оны қалай жасау керек екенін білсе, сен мазасыздана бастағанда немесе болашақта мазасыз күйге түскен кезінде міндетті түрде көмектесетін болады. Сауығу жоспарың оларға сен туралы барлық мәліметті береді. Әрине, сауығу жоспарын үстел тартпасына немесе кітап сөресіне қоя салуың да мүмкін. Бірақ біз оны керек кезінде жылдам тауып алатындай жерге сақтап қоюға кеңес береміз. Тіпті өзіңе көмектеседі деген адамдарға олар саған көмектескісі келген кезде, тез тауып алулары үшін сауығу жоспарын қай жерге қоятыныңды айтып қойсаң да болады.

## АЛДА БЕЙМАЗА КҮНДЕР АЗ БОЛАДЫ

Сенде, қандай да бір жоспар жасап, алдына мақсат еткенде, біреулердің мұның жарамайды немесе сен мұны істей алмайсың деп көңіліңді түсірген кездер болды ма? Сенің беймаза көңілің осындай адамдарға ұқсайды. Ол сенің құлағыңа сәтсіздікке ұшырайсың деп сыбырлайды немесе тіпті сенің алдыңды орап, қорқыта бастайды. Осы кітаптан бір нәрсе болса да үйренсең, беймаза көңіліңді аз тыңдайтын боларсың деп үміттенеміз. Беймаза көңілің өміріңде белгілі бір орын алып, орнығып алуы да мүмкін, сондықтан сен оны сол орнынан ығыстыруың керек. Осы кітаптағы амалдар және басқа да байқап көруге болатын амалдар саған көмектеседі. Есіңде болсын, бәріміз де белгілі бір уақытта беймаза көңілімізге өз кеңістігімізден орын береміз. Дәрігерлер, инженерлер, кәсіби спортшылар және қоғамның әр саласындағы ересектердің барлығының көңілі беймаза. Бірақ олардың барлығы да бұрынғыдай толыққанды, табысты тіршіліктерін жалғастырып жатыр. Беймаза көңіл де дәл бұрынғысынша толыққанды, табысты тіршілік етіп жатыр. Көңіліңнің беймаза болуы, адам табысқа жете алмайды дегенді білдірмейді. Беймаза көңіл сенің бақытты бола алмайтыныңды да білдірмейді. Беймаза көңіл дамыл-дамыл сенің мазанды алып, тынышыңды қашырғанымен, сен де басқалар сияқты өз істеріңмен айналысып, толыққанды өмір сүре аласың. Біз саған сәттілік тілейміз!

## Менің сауығу жоспарым

Менің жақсы жақтарым	
Мен байқап көргім келетін жаңа жағдайлар, мүмкіндіктер және іс-әрекет	
Ағаттыққа немесе ағаттықты қайталауға алып келетін жағдайлар	
Есіме сақтауға тиіс маңызды нәрселер	
Менің мазасыздығымды азайтатын және басқаратын кеңестер	
Маған көмектесе алатын адамдар	
Менің сүйікті амалдарым	
Өзіңе көбірек көмектеседі деген амалдарды дөңгелектеп белгіле	
<b>Көңілді тыныштандыру амалдары</b>	
Қолдайтын және қарсы аргументтер Уақыт машинасы	Жауапкершілік пиццасы  Сенімділік күшейткіші
<b>Денені тыныштандыратын амалдар</b>	
Ішпен тыныс алу Елестету Жаттығулар	Бұлшық етті прогрессивті босату  Тамақтану Ұйқы
<b>Қорқыныштарыммен бетпе-бет келу амалым</b>	
Еркін әңгіме Дистракция	Кері серпіліс  Қорқыныш сатысы
<b>Күйзелісті еңсеру құралдары</b>	
ПШШИЕ САСТ	Келісімдер  Сезімдерімді анықтау







# Қосымша РЕСУРСТАР

## ҚОРҚЫНЫШЫММЕН БЕТПЕ-БЕТ КЕЛУ АМАЛДАРЫНА ҚОСЫМША

Боббидің қорқынышпен бетпе-бет келу амалы

**Бүгінгі күн:** 2-маусым

**Бүгін бетпе-бет келген қорқынышым:** Математика сабағында білгенімді айту үшін қол көтеруге қорықтым.

**Менің беймаза трегім:** бәрі мені мақтанып тұр екен деп ойлап, мазақтап, күлетін болады.

*Саналы ойлау тізбесі*

КӨҢІЛДІ ТЫНЫШТАНДЫРУ АМАЛДАРЫ	ҚАЙТА ҚАРАСТЫРЫЛҒАН ТРЕКТЕР
Сенімділік күшейткіші	Басқа балалар мені мақтанды деп ойлап, мазақтап күлсе де, мен бәрін еңсере аламын. Өйткені, өзімнің мақтанып тұрмағанымды білемін.  Достарым менің мақтанбайтынымды, жақсы бала екенімді біледі.  Мені басқа балалар жақсы көрсе екен деймін. жақсы көрмесе, оны көңіліме алмаймын.  Мен сыныпта бәрімен емес, бірнеше баламен ғана достасқым келеді.

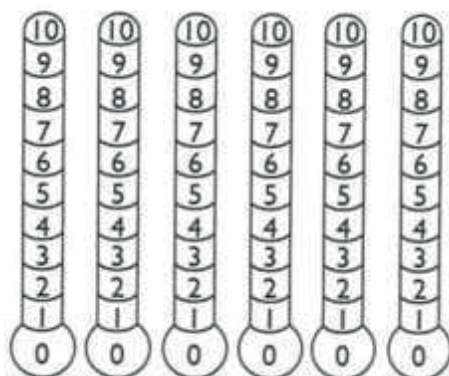
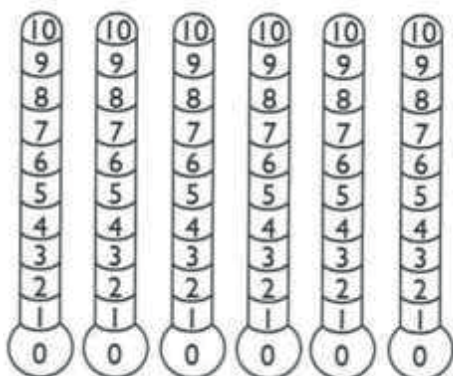
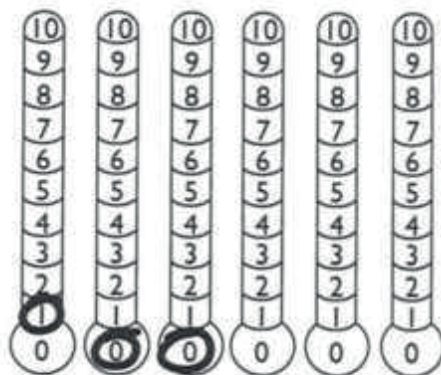
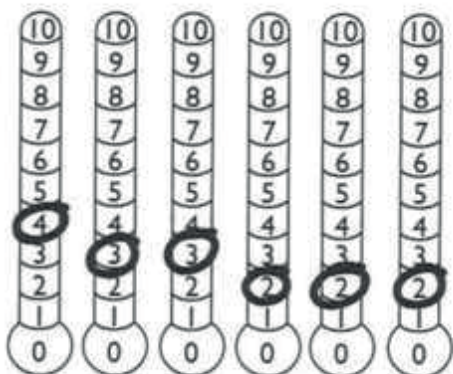
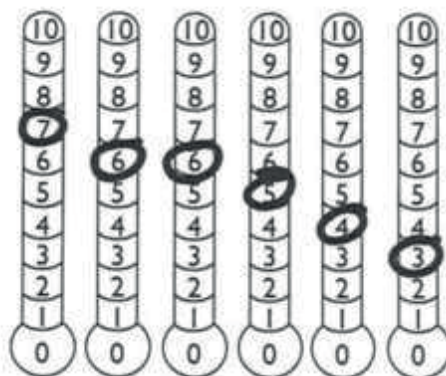
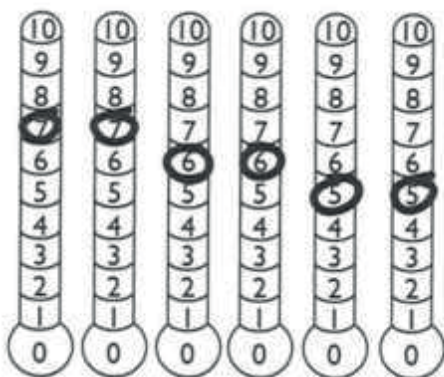
**Менің қайта қаралған трегім:** Сыныпта өз ойымды айтсам, басқа балалар мені мақтанып тұр деп ойламайды. Айтқан ойым дұрыс болмай қалса, мұғалім маған күлмейді. Өйткені ол менің ұялып тұрғанымды біледі. Ал мен өзімді тәрбиелеп жүрмін. Басқа балалар да күледі деп ойламаймын. Олар күлсе, мұғалім оларды тыныштандырып, менің сөзімді бөлмеу керектігін ескертеді.

Боббидің қорқынышпен бетпе-бет келу жоспары

**Қорқыныш баспалдағы**

ЖАҒДАЙ МЕН ҚАДАМ	ҚОРҚЫНЫШ РЕЙТИНГІ (0–10)
Сыныпта мұғалімге өз ойымды айту үшін қол көтердім	9
Сыныпта қол көтеріп, сұраққа жауап бердім	8
Сыныпта қол көтеріп, сұрақ қойдым	6
Сыныпта қол көтеріп, тура солай жауап берген баламен келісетінімді айттым	5
Сыныптың басқа оқушыларының сұрақтарына жауап бердім	4
Басқа баланың жауабымен келісетінімді білдіріп, мұғалімге басымды изедім	3
Сұрақтарымды дәптерге жазып, мұғалімнің сыныпқа қойған сұрағына жауап бердім	2

## Боббидің қорқыныш термометрі



## Миннің қорқынышпен бетпе-бет келу амалы

**Бүгінгі күн:** 12-қазан

**Бүгін бетпе-бет келген қорқынышым:** Ас үйде есептегішті қолыммен ұстап, қолымды жумастан бетімді ұстадым.

**Менің беймаза трегім:** бетіме тиген микробтардан ауру тарап, мен сырқаттанып қалатын болдым.

**Саналы ойлау тізбесі**

<b>КӨҢІЛДІ ТЫНЫШТАНДЫРУ АМАЛДАРЫ</b>	<b>ҚАЙТА ҚАРАЛҒАН ТРЕКТЕР</b>
Сенімділік күшейткіші	Мен ластық сезімі мен қорқыныш сезімін еңсере аламын.  Өткен жолдағыдай мазасыздығымның басылатынына сенемін.  Қорқынышым басылғанша онымен бірге болуды үйрендім. Өйткені, бұрын да солай болған.  Мен қорқынышымды баса аламын.

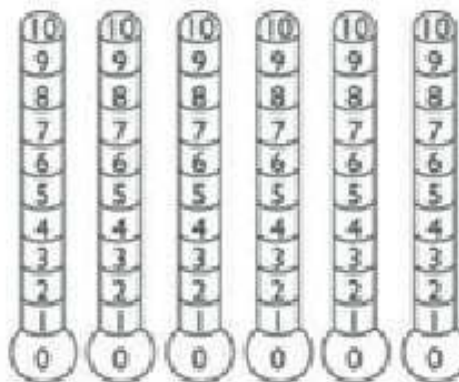
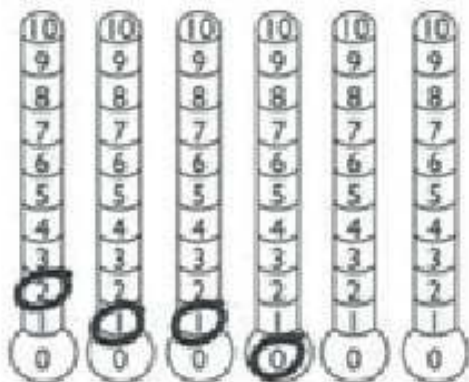
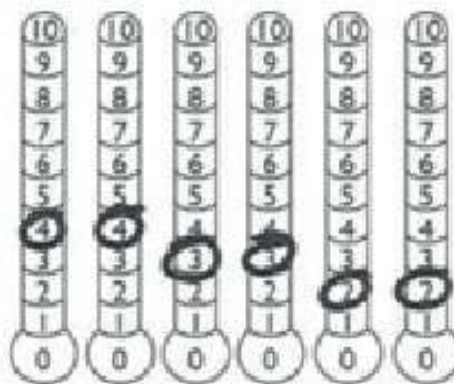
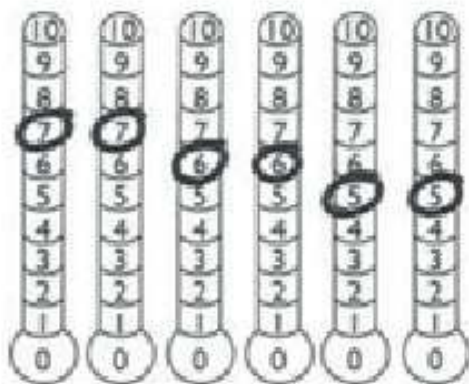
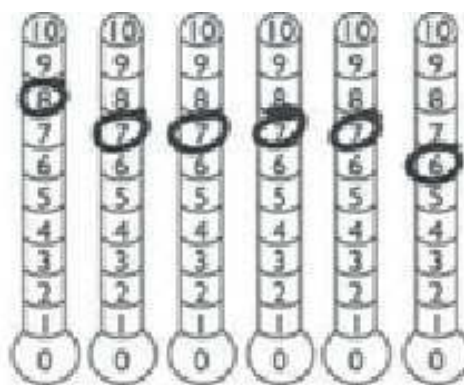
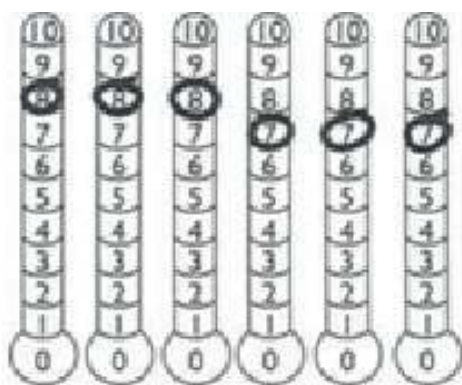
**Менің қайта қаралған трегім:** Ас үйдегі лас есептегішке қол тигізу қауіпті емес. Менің одан ауырып қалу немесе өліп қалу мүмкіндігім нөлге тең. Бұл жай ғана ОКБ, одан басқа еш нәрсе емес.

**Миннің қорқынышпен бетпе-бет келу жоспары**

**Қорқыныш баспалдағы**

<b>ЖАҒДАЙ МЕН ҚАДАМ</b>	<b>ҚОРҚЫНЫШ РЕЙТИНГІ (0-10)</b>
Ас үйдегі есептегішті ұстап, қолымды бетіме тигізіп 60 минут бойы беті-қолымды жумау	10
Ас үйдегі есептегішті ұстап, қолымды 60 минут бойы жумау	9
Ас үйдегі есептегішті ұстап, қолымды бетіме тигізіп, беті-қолымды 45 минут бойы жумау	8
Ас үйдегі есептегішті ұстап, қолымды 45 минут бойы жумау	6
Ас үйдегі есептегішті ұстап, қолымды бетіме тигізіп 30 минут бойы беті-қолымды жумау	5
Ас үйдегі есептегішті ұстап, қолымды 30 минут бойы жумау	4
Ас үйдегі есептегішті ұстап, қолымды бетіме тигізіп, беті-қолымды 15 минут бойы жумау	3
Ас үйдегі есептегішті ұстап, қолымды 15 минут бойы жумау	2

## Миннің қорқыныш термометрі



## ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

### *Көркем әдебиет*

Buffie, M. (1998). Angels turn their backs. Нью Йорк: Kids Can Press.

Harrar, G. (2004). Not as crazy as I seem. Нью Йорк: Graphia.

Hesser, T. S. (1998). Kissing doorknobs. Нью Йорк: Delacorte Press.

Tashjian, J. (1999). Multiple choice. Нью Йорк: Henry Holt.

### *Деректі әдебиеттер*

Fox, A., & Kirschner, R. (2005). Too stressed to think? A teen guide to staying sane when life makes you crazy. Миннеаполис, MN: Free Spirit.

Hipp, E. (2008). Fighting invisible tigers: Stress management for teens (3rd ed.). Миннеаполис, MN: Free Spirit.

Kant, J. D., Franklin, M., & Andrews, L. W. (2008). The thought that counts: A firsthand account of one teenager's experience with obsessive- compulsive disorder. Нью Йорк: Oxford University Press.

## АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

Dacey, J. S., & Fiore, L. B. (2000). Your anxious child: How parents and teachers can relieve anxiety in children. Сан-Франциско: Jossey-Bass.

Foa, E. B., & Andrews, L. W. (2006). If your adolescent has an anxiety disorder: An essential resource for parents. Нью Йорк: Oxford University Press.

Monahan, C. (1993). Children and trauma: A guide for parents and professionals. Сан-Франциско: Jossey-Bass.

Rapee, R. M., Wignall, A., Spence, S. H., Cobham, V., & Lyneham, H. (2008). Helping your anxious child: A step-by-step guide for parents (2nd ed.). Окленд, Орталық Америка: New Harbinger.

Spencer, E. D., DuPont, R. L., & DuPont, C. M. (2003). The anxiety cure for kids: A guide for parents. Хобокен, Нью-Джерси: John Wiley & Sons.

Wagner, A. P. (2005). *Worried no more: Help and hope for anxious children* (2nd ed.). Рочестер, Нью-Йорк: Lighthouse Press.

### ***Обсессивті-компульсивті бұзылу***

Chansky, T. E. (2000). *Freeing your child from obsessive-compulsive disorder: A powerful, practical program for parents of children and adolescents*. Нью Йорк: Crown.

Fitzgibbons, L., & Pedrick, C. (2003). *Helping your child with OCD: A workbook for parents of children with obsessive-compulsive disorder*. Оклэнд, Орталық Америка: New Harbinger.

Wagner, A. P. (2002). *What to do when your child has obsessive-compulsive disorder: Strategies and solutions*. Рочестер, Нью-Йорк: Lighthouse Press.

Waltz, M. (2000). *Obsessive-compulsive disorder: Help for children and adolescents*. Себастопол, Орталық Америка: O'Reilly.

### ***Емделу***

Elliott, G. R. (2006). *Medicating young minds: How to know if psychiatric drugs will help or hurt your child*. Нью Йорк: Stewart, Tabori & Chang.

Wilens, T. E. (2008). *Straight talk about psychiatric medications for kids* (3rd ed.). Нью Йорк: Guilford.

## **ОНЛАЙН ДЕРЕККӨЗДЕР**

### ***Кәсіби ассоциациялар***

Төмендегі кәсіби ассоциациялар жасөспірімдер мен ата-аналарға адамның физикалық және эмоциялық саулығына әсер ететін психологиялық және эмоциялық проблемалар жайлы брошюраларды, кеңестер мен мақалаларды, сондай-ақ рефераттар жайлы және психотерапевті қайдан табу керектігі жөніндегі мәліметтер ұсынады.



### ***Когнитивті терапия академиясы***

[www.academyofct.org](http://www.academyofct.org)

Америка балалар және жасөспірімдер психиатриясы академиясы

[www.aacap.org](http://www.aacap.org)

Америка психиатрия ассоциациясы

[www.psych.org](http://www.psych.org), [www.healthyminds.org](http://www.healthyminds.org)

Америка психология ассоциациясы

[www.apa.org](http://www.apa.org), [www.apahelpcenter.org](http://www.apahelpcenter.org), <http://locator.apa.org>

Мінез-құлық және когнитивті терапиялар ассоциациясы [www.abct.org](http://www.abct.org)

## **Нақты бұзылулар**

Төменде жұртшылықты, денсаулық сақтау мамандары мен бұқаралық ақпарат амалдарын нақты немесе мазасыздықтан туындайтын бұзылуларға қатысты ақпараттармен таныстыруға және білім беруге арнайтын бірнеше ұйымдар көрсетілген. Олар жасөспірімдер мен ата-аналарды белгілі бір бұзылу, онымен күресудің жолы, көмек көрсету топтарын анықтау жайлы мәліметтермен таныстырады.

Америка мазасыздыққа қатысты бұзылулар ассоциациясы [www.adaa.org](http://www.adaa.org), [www.gotanxiety.org](http://www.gotanxiety.org)

Обсессивті-компульсивті бұзылу қоры, корпорация

[www.ocfoundation.org](http://www.ocfoundation.org)

Трихотилломания оқыту орталығы. [www.trich.org](http://www.trich.org)

## **Денсаулық жайлы мәлімет**

АҚШ-тың Денсаулық және әлеуметтік қызметтер департаменті ата-аналар мен жасөспірімдерге физикалық және психикалық саулық жөнінде көлемді ақпарат ұсынады.

Азық-түлік пен дәрілерді бақылау басқармасы

[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

Ұлттық психикалық саулық институты (NIMH) [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

Ұлттық денсаулық сақтау институты (NIH)

[www.nih.gov](http://www.nih.gov)

## БИБЛИОГРАФИЯ

1-тарау

Foa E. B., &c Andrews, L. W. (2006). *If your adolescent has an anxiety disorder: An essential resource for parents*. Нью Йорк: Oxford University Press.

7- тарау

Blumenthal, J. A., Sherwood, A., Gullette, E. C. D., Georgiades, A., & Tweedy, D. (2002). Biobehavioral approaches to the treatment of essential hypertension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(3), 569-589.

Gillham, J. E., Brunwasser, S. M., &c Freres, D. R. (2007). Preventing depression in early adolescence: The Penn Resiliency Program. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 309-332). Нью Йорк: Guilford.

8-тарау

American Academy of Pediatrics. (2003). *Caring for your teenager: The complete and authoritative guide*. (D. E. Greydanus & P. Bashe, Eds.). Нью Йорк: Bantam.

American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. (2009). *Pediatric nutrition handbook* (6th ed.). (R. E. Kleinman, Ed.). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.

Bourne, E. J. (2005). *The anxiety & phobia workbook* (4th ed.). Оклэнд, Орталық Америка: New Harbinger.

Carskadon, M. A. (Ed.). (2002). Adolescent sleep patterns: Biological, social, and psychological influences. Нью Йорк: Cambridge University Press.

National Sleep Foundation. (2006). National Sleep Foundation 2006 Sleep in America Poll Highlights and Key Findings. Retrieved from [http://www.sleepfoundation.org/atf/cf/{F6BF2668-A1B4-4FE8-8D1A-A5D39340D9CB}/Highlights\\_facts\\_06.pdf](http://www.sleepfoundation.org/atf/cf/{F6BF2668-A1B4-4FE8-8D1A-A5D39340D9CB}/Highlights_facts_06.pdf)

National Sleep Foundation. (2006). Summary of findings of the 2006 Sleep in America poll. Retrieved from [http://www.sleepfoundation.org/atf/cf/{F6BF2668-A1B4-4FE8-8D1A-A5D39340D9CB}/2006\\_summary\\_of\\_findings.pdf](http://www.sleepfoundation.org/atf/cf/{F6BF2668-A1B4-4FE8-8D1A-A5D39340D9CB}/2006_summary_of_findings.pdf)

U.S. Food and Drug Administration Center for Food Safety and Applied Nutrition. (2004). How to Understand and Use the Nutrition Facts Label. Retrieved from <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html>

Wilson, R. (2009). Don't panic: Taking control of anxiety attacks (3rd ed.). Нью Йорк: Harper Collins.

9-тапу

Walkup, J. T., Albano, A. M., Piacentini, J., Birmaher, B., Compton, S. N., Sherrill, J. T., et al. (2008). Cognitive behavioral therapy, sertraline, or a combination in childhood anxiety. *New England Journal of Medicine*, 359(26)2753-2766

## АЛҒЫС

Бұл кітаптың жазылуына көптеген адам қолдау көрсетті. Біз, әсіресе, тығыз жұмыстарына қарамастан уақыт бөліп, осы кітапты қайта қарап, өздерінің салмақты ұсыныстарымен бөліскен клиникалық тәжірибесі мол бірнеше маманға алғыс білдіреміз. Брэд Берман, Глен Эллиот, Джерри Хестер, Мэри Джонсон және Аня Хоға алғыс айтамыз. Біз Сан-Франциско шығанағындағы тыныштандырушы және қолдаушы айлағымыз, кәсіби үйіміз деп атайтын Когнитивті терапия орталығындағы әріптестеріміз Джоан Дэвидсон, Джени Хун, Джеки Персонс және Дэн Вайнерге алғыс айтамыз.

Біз *Magination Press*-тің редакторы Бекки Шоуға осы кітаптың жобасын өз мойнына алып, бізге ерте бастан қолдау білдіргені үшін алғыс білдіреміз. *Magination Press*-тің басқарушы редакторы Кристин Эндерлеге төзімі, қолдауы және кітапты көптеген жағынан жақсарта түскен тамаша ойлары үшін айрықша алғыс білдіреміз. Сонымен бірге, біз *Magination Press*нің және Америка психология ассоциациясының Консультативті кеңесінің бастапқы жобаларды қарап шыққан мүшелеріне алғыс білдіреміз. Олардың салмақты ұсынымдары мен ұсыныстары кітаптың дәлдігі мен жалпы мазмұнын жақсарта түсті.

Біз отбасымызға, Луанн, Мэдлин, Оливия, Адам және Джекке қаншама демалысымызды үйден жырақта өткізгенімізге төзіммен қарағаны үшін алғыс білдіреміз. Біз, шынымен де, бұл істі сендерсіз бітіре алмас едік.

Бірақ, әсіресе, біз көптеген жылдар бойы өзімізден көмек сұрауға келіп жүрген мазасыз жасөспірімдер мен олардың ата-аналарына алғыс білдіреміз. Осы кітапты аяқтап шығуға қажетті батылдық пен табандылықты негізінен сендерден үйрендік. Рақмет!

## АВТОРЛАР ЖӨНІНДЕ

**Майкл А. Томпкинс** Сан-Франциско шығанағындағы когнитивті терапия жөніндегі Орталықтың лицензиялы психологы және негізін құрушы-серіктесі; философия докторы, Берклидегі Калифорния университетінің клиникалық профессорының көмекшісі және когнитивті терапия Академиясының негізін салушы. Ол ересектер, жасөспірімдер мен балалардағы мазасыздық пен көңіл-күй бұзылуларын зерттейтін когнитивті-мінез-құлық терапиясының маманы. Доктор Томпкинс – когнитивті-мінез құлық терапиясы жөніндегі тараулар мен көптеген мақалалар және аралас тақырыптардың, «Психотерапияда үй жұмыстарын қолдану: стратегиялар, ұсыныстар мен формалар» кітабын, сондай-ақ (Жаклин Б. Персонс және Джоан Дэвидсонмен бірге) Америка психология ассоциациясының «Когнитивті-мінез-құлық терапиясының депрессияға арналған нақты компоненттері» кітабы мен бейнетаспалар сериясының авторы және қосымша авторы. Қазіргі кезде ол Америка психология ассоциациясы басып шығаратын «Жастар арасындағы обсессивті-компульсивті бұзылуға арналған когнитивті-мінез-құлық терапиясы: Жасалатын қадамдарға жетекшілік» кітабымен жұмыс істеуде. Ол Калифорния штаты, Оклендте жұбайы және екі қызымен бірге тұрады.

**Кэтрин А. Мартинес**, философия докторы, Сан-Франциско шығанағындағы когнитивті терапия жөніндегі Орталықтың лицензиялы психологы және серіктесі. Ол мазасыздық, көңіл-күй және көңіл бөлу жетіспеушілігіне қатысты балалар мен жасөспірімдердің когнитивті мінез-құлқын бағалау және емдеуде маманданған. Доктор Мартинес ата-аналар мен қамқоршыларға тиімділікті арттыруды оқытады. Калифорния университеті, Беркли бөлімінде және Оклендтің балалар ауруханасы мен зерттеу орталығында жастардың когнитивті-мінез-құлық терапиясы жөнінде семинарлар мен тренингтер жүргізеді. Ол Калифорния штаты, Оклендте күйеуі және ұлымен бірге тұрады.

## ИЛЛЮСТРАТОР ЖАЙЛЫ

**Майкл Слоан** Нью-Йоркке көшіп бармас бұрын Еуропада бірнеше жыл баспа маманы болып жұмыс істеді. Оның иллюстрациялары алғаш рет «Нью-Йорк Таймстың» шолу бетінен көрінді, ол әлі күнге дейін сол жердегі «Хаттар» бағаны авторларының бірі. Ол *Fortune, The Village Voice, The New Yorker, Barnes & Noble, The San Francisco Chronicle* және басқа да көптеген клиенттерге иллюстрация жасап берді. Майкл сондай-ақ профессор Нимбус жөніндегі кітаптар мен комикстердің авторы. Оның екінші графикалық романы «Профессор Нимбустың сандырағы» Иллюстраторлар қауымдастығының жыл сайынғы 49-көрмесінде тізбекті категория бойынша күміс медальға ұсынылды.

## MAGINATION PRESS ЖӨНІНДЕ

*Magination Press* балалар мен ересектердің проблемаларымен күресуде өз-өзіне көмектесу жөніндегі кітаптар жариялайды. Ол АҚШ психологтарының бет-бейнесі болып көңіл латын ірі ғылыми және кәсіби ұйым – Америка психология ассоциациясының және дүниежүзі психологтарының ең ірі ассоциациясының ізбасары.



Өзіңді мазасыз сезіну үшін 30 минут уақытыңды бөле аласың ба?

Онда, алға. Өзіңді мазалы сезінсең, өміріңнің қалай өзгеретіні туралы ойланшы. Қандай өзгерістер болуы мүмкін? Баскетбол командасының мүшесі болғың келе ме? Әлде біреуді кездесуге шақырғың келер ме еді? Мүмкін, жақсы жатып, жайлы тұратын боларсың? Өзіңді сабырлы әрі бақытты сезінерсің?

«**Менің беймаза санам**» кітабы саған мазасыздығың мен үрейінді түсініп, оны еңсеруді қарапайым, тексерілген жоспарын ұсынады. Бұл кітапта кез келген жасөспірімге түсінікті, қолдануға жеңіл құралдар мен стратегиялар қамтылған

«**Менің беймаза санам**» – керемет кітап! Мұнда қатты мазасыздықты басу үшін кез келген адамның түсінуіне жеңіл ақпараттар мен тәжірибелер, қарапайым әдістер бар. Мұны беймаза күйге түскен жасөспірімдер мен олардың ата-аналары, мұғалімдер міндетті түрде оқулары керек. Сонымен қатар бұл кітап «санасы беймаза» кез келген жастағы адамдар үшін де пайдалы.

**Джудит С. Бек. PhD,**  
Когнитивті терапия және  
зерттеу институтының директоры,  
Пенсильвания университетінің  
психиатрия және психология профессоры.

«**Менің беймаза санам**» кітабында келтірілген стратегиялар мазасыздықты емдеудің соңғы зерттеулеріне негізделген. Сол себепті кітап өте жеңіл, түсінікті, пайдалануға оңай жазылған. Мен беймаза күймен күресіп жүрген кез келген жасөспірімге осы кітапты оқуға кеңес беремін. Олардың ата-аналары да мұны оқулары керек.

**Мартин М. Антони, PhD, ABPP,**  
Торонтодағы Райерсон университетінің  
психология профессоры және  
«The Anty-Anxiety Workbook» кітабының авторы.