



«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ
ӨМІР ДАҒДЫЛАРЫ»
КІТАПТАР СЕРИЯСЫ

Д Е П Р Е С С И Я

ЖЕҢІШ

ШЫҒЫН, АЛҒА

ЖҮР

Жаклин Б. Тонер
Клэр А.Б. Фриленд



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

DEPRESSION A TEEN'S GUIDE TO SURVIVE AND THRIVE

by Jacqueline B.Toner, PhD
Claire A.B. Freeland PhD



American Psychological Association
Washington, DC

ДЕПРЕССИЯ

ЖЕҢІП ШЫҒЫП, АЛҒА ЖҮР

Авторы Жаклин Б. Тонер, (PhD)
Көркемдеуші Клэр А.Б.Фриленд, (PhD)



Астана
2018

ӘОЖ 159.9

КБЖ 88.8

Т 58

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

Жаклин Б. Тонер, Клэр А.Б. Фриленд

Т 58 **Депрессия:** — Астана: Bilim Foundation. — 2018 жыл. — 144 бет.

ISBN 978-601-7989-02-6

Кітап авторлары Жаклин Б. Тонер (PhD) және Клэр А.Б. Фриленд (PhD) — депрессия терапиясы бойынша білікті мамандар. Олар жасөспірімдерге арналған осы кітапта депрессияны емдеу мен онымен күресу өте күрделі үдеріс екенін баяндай отырып, депрессияның салдарынан болатын қиыншылықтарды «жылдам жеңудің» жолдарын ғана емес, оның себептерін түсінуге де жетелейді; сол қиыншылықтарды жеңудің стратегияларын үйретеді.

Жасөспірімдер үшін түсінікті жазылған еңбек когнитивті мінез-құлық терапиясының қағидаттарына негізделген. Мазасыздық пен депрессияны емдеуде кеңінен қолданылып жүрген әдіс-тәсілдер мен жаттығулар берілген, сондай-ақ жасөспірімдердің күнделікті өмірінен мысалдар келтірілген. Сөз жоқ, бұлардың барлығы депрессияны жеңуге қажет икемділіктерді қалыптастыруға көмектеседі.

Жасөспірімдер мен ата-аналарға арналған пайдалы құрал.

ӘОЖ 159.9

КБЖ 88.8

ISBN 978-601-7989-02-6

© Magination Press, 2016

© «Bilim Foundation» ҚҚ, 2018

МАЗМҰНЫ

Оқырмандарымыздың назарына!	9
Бұл кітап саған арналған ба?	10
Кітапты қалай қолдану қажет?	11
Бірінші бөлім: Депрессия және жасөспірімдер	14
Екінші бөлім: Көмек алу	27
Үшінші бөлім: Депрессия тұзағы	36
Төртінші бөлім: Сенің мінез-құлқыңның әсері	48
Бесінші бөлім: Сенің ойларыңның әсері	62
Алтыншы бөлім: Мәселелерді тиімді шешу	77
Жетінші бөлім: Белсенді түрде күресу (төтеп беру)	89
Сегізінші бөлім: Ақыл-ой мен дененің байланысы	96
Тоғызыншы бөлім: Өзіңнің мықты тұстарыңды жетілдіру ...	109
Оныншы бөлім: Жұмыла көтерген жүк жеңіл	120
Он бірінші бөлім: Депрессиядан шығып, жетістікке жету бойынша қорытындылар жасау	132
Қосымшалар	135
Авторлар туралы	141

Оқырмандарымыздың назарына!

Жасөспірім ретінде сен бірқатар сұрақтар бойынша көптеген ақпарат пен нұсқаулықтар аласың. Егер де сен оқу дағдыларына қатысты курстан өтсең, ұстазыңның жобалармен қалай жұмыс істеу немесе ақпаратты есте сақтау туралы көптеген нұсқаулар беретініне күмәнім жоқ. Егер де колледжге түсу үшін стандартты тестен өтуге дайындалып жүрсең, саған күрделі сұрақтарды түсіну немесе жауаптарды аңғару жөнінде кеңес беріледі. Бұл тізімді одан әрі жалғастыра беруге болады, солай емес пе?

Алайда сен күрделі эмоцияларды қалай тізгіндеу керектігі туралы нақты нұсқаулар алмауың мүмкін. Саған өмірде өзің бетпе-бет келген барлық өзгерістер мен қиындықтарды қалай еңсеруді білуің қажет сияқты болып көрінеді. Осындай да өзіңе бағыт-бағдар нұсқап, ақыл кеңес беретін жандардың болмауы қиындықтарға әкеледі, себебі, сен депрессияға бейім тұратын жастасың. Адамдар «депрессия» сөзін бір сәттік көңіл-күйді сипаттау үшін жиі қолданады, алайда бұл термин өміріңнің көптеген тұстарына әсер ететін аса күрделі және ұзақ мерзімді күйзеліс сезімін білдіру үшін де пайдаланылады.

Егер де сен өз жасыңдағы балалардың көпшілігіне ұқсасаң, депрессия туралы естуің және де оның не екендігі туралы біршама білуің де мүмкін. Алайда сен депрессияға ұшырасаң, саған оны тереңірек түсінудің қажеттілігі мол. Ал одан да маңыздысы, сен депрессиядан арылудың онымен күресудің немесе мүлде оған шалдықпаудың тиімді әдістерін зерттегің келеді. Біздің ойымызша, сен депрессияның және оның тигізетін зиянының қандай екенін, сондай-ақ оның алдын алудың тиімді әдістері немесе депрессияға шалдыққанда өзіңе қалай қамқор бола алатының жайлы түсінік беретін кітап оқитын жасқа келдің.

БҰЛ КІТАП САҒАН АРНАЛҒАН БА?

Жасөспірім ретінде сен бірқатар сұрақтар бойынша көптеген ақпарат пен нұсқаулықтар аласың. Егер де сен оқу дағдыларына қатысты курстан өтсең, ұстазыңның жобалармен қалай жұмыс істеу немесе ақпаратты есте сақтау туралы көптеген нұсқаулар беретініне күмәнім жоқ. Егер де колледжде түсу үшін стандартты тестен өтуге дайындалып жүрсең, саған күрделі сұрақтарды түсіну немесе жауаптарды аңғару жөнінде кеңес беріледі. Бұл тізімді одан әрі жалғастыра берсе болады, солай емес пе?

Алайда сен күрделі эмоцияларды қалай тізгіндеу керектігі туралы нақты нұсқаулар алмауың мүмкін. Саған өмірде өзің бетпе-бет келген барлық өзгерістер мен қиындықтарды қалай еңсеруді білуің қажет сияқты болып көрінеді. Осындай да өзіңе бағыт-бағдар нұсқап, ақыл-кеңес беретін жандардың болмауы қиындықтарға әкеледі, себебі сен депрессияға бейім тұратын жастасың. Адамдар «депрессия» сөзін бір сәттік көңіл-күйді сипаттау үшін жиі қолданады, алайда бұл термин өміріңнің көптеген тұстарына әсер ететін аса күрделі және ұзақ мерзімді күйзеліс сезімін білдіру үшін де пайдаланылады.

Егер де сен, өз жасыңдағы балалардың көпшілігіне ұқсасаң, депрессия туралы естуің және де оның не екендігі туралы біршама түсінігің бар болуы да мүмкін. Алайда сен депрессияға ұшырасаң, саған оны тереңірек түсінудің қажеттілігі мол. Ал, одан да маңыздысы, сен депрессиядан арылудың, онымен күресудің немесе мүлде оған шалдықпаудың тиімді әдістерін зерттегің келеді. Біздің ойымызша, сен депрессияның және оның тигізетін зиянының қандай екенін, сондай-ақ оның алдын алудың тиімді әдістері немесе депрессияға шалдыққанда өзіңе қалай қамқор бола алатының жайлы түсінік беретін кітап.

КІТАПТЫ ҚАЛАЙ ҚОЛДАНУ ҚАЖЕТ?

Әрине, егер де сен депрессиямен күресіп жүрсең, оны жай түсініп қана қоймай, ол туралы көбірек білгің келетіні анық. Сен депрессияның жоқ болып кеткенін қалайсың! Біз саған жылдам шешім ұсына алмасақ та, мінез-құлық, ойлар мен эмоциялар өзара әрекеттесіп, сені депрессия тұзағына қалай түсіретінін түсіндіруге тырысамыз. Оған қоса, бұл тұзақтың қалайша тығырыққа апаратынын түсіну үшін біз депрессиядан арылудың бірнеше әдісін ұсынамыз. Түсіндірілетін идеялардың көбісі когнитивті мінез-құлық терапиясынан (КМТ) алынған. Зерттеулер көрсеткендей, терапияның бұл түрі депрессиямен күресуде аса тиімді.

Депрессияға шалдыққан көптеген балалар торығу сезімін тізгіндей алмайтынын сезінеді, олар қатты зырылдаған әткеншектен түсе алмай-тындай сезімде болады. Бәлкім, сен де осындай күйді бастан кешірген шығарсың. Біз күнделікті қабылдайтын көптеген шешімдердің сенің жағдайыңа қалай әсер ететіні туралы ескертуге тырысамыз. Өзіңе қатысты және қоршаған ортамен қарым-қатынасқа байланысты қабылданатын бірнеше маңызды шешімнің сенің эмоциялық жағдайыңды едәуір өзгертетініне таңғалатын шығарсың. Біздің мақсатымыз – сенің мойныңа жауапкершілік жүктеу!

Өзіңе міндеттеме ал. Кез келген оқу және өзгерістер өте қиын болады. Депрессияға әкелетін ойлар мен мінез-құлықты бір түннің ішінде өзгерту мүмкін емес. Нақты өзгерістер уақыт пен күш салуды қажет етеді. Осы кітапты пайдаңа жарату үшін сен ойлау мен мінез-құлықтың жаңа әдістерін байқап көруге міндеттеме алуың керек. Бағымызға қарай, біз осы кітапта көрсетілген идеяларды оқып, тәжірибеде пайдалану мақсатында біраз күн бойы 20 минуттан ойланудың өзі ұзақ мерзімге созылатын үлкен өзгерістерге әкелетінін түсіндік.

Кітапты оқы. Әрине, кітапты оқып шығу өте маңызды, алайда біз бұл кітапты оқулық сияқты басынан аяғына дейін жәй ғана оқып шығуға кеңес бермейміз. Асықпа. Бір бөлімді оқып шығып, кітапты біраз уақыт қолыңа алма. Бұл үзіліс оқығаныңды ой елегінен өткізіп, осы ақпараттың саған қандай қатысы бар екені туралы ойлануға мүмкіндік береді. Идеялар күрделі болмағанымен, олардың сенің өміріңе қалай әсер ететінін бақылау үшін біраз уақыт қажет болуы мүмкін. Сен енді біртіндеп бұрынғы әдеттерді қойып, жаңа әдеттерді қабылдай бастайсың. Кітаптың көмегімен баяу жұмыс істеу арқылы сен өзіңді жаңаша бақылап, ойлану мен әрекет етудің әртүрлі әдістерін сынап көре аласың.

Жаттығулар жаса. Біз бірқатар викторина, сауалнама және жаттығулар ұсындық. Кітапты оқыған сияқты, саған оларды аяқтауға біраз уақыт жұмсау қажет және олардың сені алдымен аз, ал одан кейін көбірек өзгертетінін байқау керек. Егер сен қазіргі уақытта ем қабылдап жатсаң, сенің дәрігерің бірнеше жаттығуларды сенімен бірге орындауға немесе тіпті сенің жағдайыңа сай келуі үшін оларды өзгертуге ниет білдіруі мүмкін.

Күнделік жүргіз. Осы кітапты оқу арқылы сен депрессияны түсіну және одан құтылудың көптеген жаңа әдістерімен танысасың, алайда біздің ойымызша, күнделік жүргізу тиімді әдіс болып табылады. Күнделік жүргізу саған өзіңді жақсырақ түсінуге көмектеседі. Сонымен бірге, осылайша сен пайдалы деп есептейтін өзгерістерді жоспарлау және бақылауға, олардың өміріңе әсерін байқауға мүмкіндік аласың. Күнделік жүргізу өткен шақта саған қызмет еткен заттарға қайта оралып, бұрын болған жайларды қайтадан ой елегінен өткізуіңе септігін тигізеді. Нәтижесінде, өз-өзіңе сенімділігің арта түскенін байқайсың. Осы кітапты оқи отырып, орындаған жаттығулар және оларды орындаудың аса пайдалы және күтпеген тұстары туралы жазбалар жазуыңа болады.


Депрессиядан шығу және жетістікке жету үшін оқу

Өмір кей кездері зырылдаған өткеншекке ұқсайды, алайда сен эмоцияларға жағымды әсер ететін мінез-құлық пен ойлау әдістерін анықтауды үйрену арқылы тепе-теңдікті сақтай аласың. Өзіңді тыныштандыру және қайта бағдарлау әдістерін зерттей отырып, қиындықтарға төтеп бере аласың. Қызықты әрі пайдалы іс-шараларға қатысу арқылы жағымды әсерлердің мөлшерін ұлғайтуға үйреніп, өмірден рақаттана аласың, басқа адамдармен қарым-қатынасыңды күшейт, алдына мақсат қойып, күшті жақтарыңды дамыт. Бұл кітаптағы ақпарат саған депрессиядан қорғануға қажетті стратегияларды үйренуге көмектеседі.



Күнделік жүргізу идеясы

Күнделікті жүргізудің жоспарын ойластыр. Тек қана өзіңе арналған бір-неше минут уақытың мен күшінді қай кезде жұмсай алатының туралы ойлан. Сен ұйқыға жатар мезгілде босаңсып, ойлана аласың ба? Әлде сабақта болған кезің мен мектептен кейінгі іс-шаралар аралығында уақытың бола ма? Бәлкім, сен өз қолыңмен жазуды ұнатасың немесе компьютер не ұялы телефонда жазбалар жасай аласың ба?



Қысқаша айтқанда

1. Берілген ақпаратты ойластыруға уақыт беретін және идеялар ойлаудың, әрекет етудің және сезінудің жаңа тәсілдерін қолдануға мүмкіндік беру үшін бұл кітапты бөліп-бөліп оқыған жөн. Кітапты бір отырғанда тез арада бітіріп тастауға тырыспа.
2. Барлық жаттығуларды орындау қажет емес, алайда олар саған жаңа дағдыларды дамытуға көмегін тигізеді. Физикалық күшті арттырған сияқты, эмоционалдық күшті қалыптастыру да уақыт өте келе қалып-тасатын тәжірибені талап етеді.
3. Тек осы кітапты оқу арқылы депрессияны емдеуге болмайды. Алайда, біз бұл кітаптың саған көп көмегі тиеді деген үміттеміз.

Бірінш бөлім

ДЕПРЕССИЯ ЖӘНЕ ЖАСӨСПІРІМДЕР

Депрессия - көп қолданыла бермейтін сөз, алайда адамдар депрессия туралы айтқанда, бірден оның қандай мағына білдіретінін дәл айтып бере алмайды. Адамдар депрессияға шалдыққандары жайлы айтуы мүмкін, алайда олар бұл кезде өздерінің уайым-қайғыға салынғандықтарын меңзеуі мүмкін. Көңілдің қалуынан, айырылысудан, бас тартудан немесе басқа да өмірдегі жағдайлардан пайда болатын уайым-қайғы – бұл қалыпты және қажетті эмоция. Уайым-қайғы – ағымдағы оқиғаларға жауап ретінде пайда болатын уақытша реакция. Ол мысалы, досың жағымсыз сөздер айтса, немесе емтиханды тапсырудан көңілің қалған жағдайда болады. Уайым-қайғы тіпті қаза сияқты жан түршігерлік оқиғадан кейін де, уақыт өте келе өздігінен біртіндеп азаяды.

Ал депрессия мүлде ерекше. Адам депрессияға шалдыққанда, қайғырумен қатар өзін кінәлау, намысын қорлау, өзін-өзі жек көру немесе ашу-ыза сияқты басқа да эмоцияларды басынан кешіреді. Депрессия ұзақ уақыт сақталып, кейде тіпті уақыт өте асқынуы мүмкін. Кейбір адамдарда депрессия жоғалып кетіп, кейін қайтып келуі де мүмкін. Қайғы-мұңға салынған адам осы сезімнің пайда болуына түрткі болған оқиғаны нақты көрсете алса, депрессияға себеп болған жағдайды анықтау өте қиын. Кейбір жағдайларда депрессия ешқандай себепсіз пайда болуы мүмкін, ал депрессияға шалдыққан адам оның неліктен пайда болғанын білмейді. Тіпті түрткі болған оқиғаны анықтап алу мүмкін болған жағдайда, пайда болған жауап ретіндегі реакция оған сайма-сай келмейді. Немесе депрессиялық көңіл-күй оған түрткі болған оқиға өткен соң біраз уақытқа дейін созылады.

Кез келген адамның кей кездері көңілі құлазиды, алайда кейбір адамдар үшін депрессивті сезімдер, ойлар мен мінез-құлық үлкен проблемаларға ұласуы мүмкін. Депрессия күнделікті өмірдің көптеген негізгі салаларына зиянын тигізеді: мектептегі сабағына, достық, отбасылық қарым-қатынастарына, күнделікті тірлігіне, тіпті өмірден рақат алуына да кедергі келтіреді. Осындай жағдай болған кезде, адам депрессияға шалдықты деп айтады.

Бастан кешіріп жатқан сезімдер – қалыпты уайым-қайғы немесе депрессияның белгісі екендігін қалай білуге болады? Депрессия диагнозын қою үшін сенімен психолог, басқа да терапевт немесе дәрігер жұмыс істей алады. Депрессия диагнозы адамның жеке жағдайларына қарай бірнеше түрге бөлінеді. Тиянақты баға беру ең оңтайлы емдеу түрлерін анықтауға көмектеседі.

Диагностдар туралы толығырақ

Америка Психиатрлар қауымдастығының Психикалық аурулар бойынша Диагностика және Статистика нұсқаулығының деректері (бесінші басылым) бойынша депрессия диагнозының әр алуан түрі бар. Олар туралы сен осы кітаптың соңындағы 1-қосымшадан оқи аласың.

Саған депрессия диагнозы қойылған ба, жоқ па – бұл кітаптың мақсаты тиімді және нәтижелі тәсілдер арқылы сені сезінуге, әрекет жасауға және ойлануға үйрету. Сонымен, депрессиямен күресу үшін саған нені білу қажет? Алдымен, депрессияның сипаттамаларымен жақынырақ танысайық.

Депрессия мен эмоциялардың байланысы. Депрессияға ұшыраған адам жабырқаңқы, үмітсіз, жеңілген, мазасыз, қауіпті, ашуланшақ келеді, өз-өзін керексіз сезіну немесе басқа да жағымсыз эмоцияларды сезінеді. Немесе олардың «көңіл-күйі нашарлайды», болашаққа деген сенімі жоғалады және жәйбарақаттылық сезімі мүлдем жоқ сияқты болып көрінеді. Олар кезінде қызықты деп есептеген іс-шараларды қызықсыз деп санай бастайды. Бұл эмоциялар белгілі бір деңгейге дейін жетіп, кері қайтуы мүмкін, алайда олар көбіне адамның бойында көптеген күндер қатарынан күні бойына сақталып, бірнеше апталарға созылады.

Депрессия мен мінез-құлықтың байланысы. Бір адам депрессияға шалдыққанда, бұл эмоциялар оның ішкі жан дүниесінде көрініс табады, алайда оның бойынан депрессивті мінез-құлықты басқа адамдар байқайды. Адам депрессияға ұшыраған кезде, ол ашуын басқалардан алып,

томаға-тұйық мінез көрсетеді. Мектептегі бағалар күрт төмендейді, себебі, оған сабаққа зейін қою және тапсырмаларды орындау қиынға соғады.

Депрессияға ұшыраған адамның мінез-құлқы:

- Көп жылайды тіпті қараптан-қарап оңай еңіреп жылап қоя береді;
- Күш-қуаттың сарқылуы, шаршаңқы әрекет;
- Зейін қою және көңіл бөлуге қатысты қиыншылықтардың туындауы;
- Шешім қабылдауға байланысты қиыншылықтар;
- Ұйқыға қатысты проблемалары (тым аз немесе тым көп ұйықтау);
- Әртүрлі іс-шараларға қызығушылықтың жоғалуы;
- Достарға ықылас білдірмеу немесе олармен бірге болуға тырыспау;
- Проблемалары бар жаңа достарды таңдау;
- Өз бөлмесінде жалғыз отыру;
- Басқа адамдардың іс-әрекетін жақтырмай, не болса соған ашулану;
- Көңіл-күйінің тез арада түсіп кетуі;
- Қалыпты тәбеттің өзгеруі (ешқандай күш салмай-ақ, салмақ қосу немесе жоғалту);
- Өлім және өзіне қол салу туралы ойлар (келесі беттегі кестені қара).

КӨМЕК АЛЫС ЕМЕС!

МАҢЫЗДЫ: СУИЦИД ТУРАЛЫ

Өз-өзіне қол салу туралы ойлар өмір бойы созылатындай болып көрінуі мүмкін, алайда олай емес. Өйткені, саған көмектесіп, қамқор болатын адамдар бар.

Кейбір кездері өмір соншалықты ауыртпалыққа толы екендігін және сен осы ауыртпалықтың аяқталғанын қалайтыныңды түсінеміз. Суицид оған жауап бола алмайды, оның жауабы ем алу. Өзіне қол салуды ойлаған, алайда оның орнына көмек алған жасөспірімдер бізге ойларын іске асырмағандарына өте риза екендігін айтты. Күйзеліске түссең, одан шығудың амалын анықтау қиын болуы мүмкін. Осы жағдайда не істеу керектігін білетін адамдар бар. Емдеу шын мәнінде нәтижесін береді.

Егер сен өзіңе қол салу туралы ойласаң, бұл ойларды емдеуге болатын аурудың белгісі ретінде мойындау қажет. Олар шындыққа жанаспайды және де ол үшін сен кінәлі емессің. Бұл туралы бір адаммен дәл қазір сөйлесіп көр.

Саған суицидтік күйзеліс кезінде, өзің орындаймын деп уәде ететін қадамдардың тізімінен құралған қауіпсіздік жоспарын құру ұсынылады. Онда сен сенім білдіре алатын, байланысқа шығатын адамдардың есімдері мен телефондары бар. Бұл саған бұрынғы кезде көмектескен және қазір де септігін тигізе алатын іс-әрекеттер туралы есіңе салады. Осы қиындықты жеңе аласың, соны біле жүр. Қаншалықты шамаң келгенше, тағы да бір күн, бір сағат, бір минут төтеп бере аламын деп өзіңе уәде бер.

Егер де саған дәл қазір бір кісімен тілдесу қажет болса, тәулік бойы жұмыс істейтін ақпарат көздері қолжетімді. Жедел желілердің мына нөмірлеріне қоңырау шала аласың:

Ұлттық суицидтердің алдын алудың өмір желісі: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255);

Ұлттық жүйе – Үміт желісі 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433).

Сонымен қатар Интернетте қосымша ақпарат алу үшін мына адреске кіруге болады:

<http://www.suicidepreventionlifeline.org/>

Депрессияның ойлармен байланысы. Сен енді депрессиялық эмоциялар мен мінез-құлық туралы біршама ақпарат алсаң да, депрессияға белгілі бір ойлау мәнері тән екендігін білгенде таң қаларсың. Бұл ойлар депрессияның нәтижесі болуы мүмкін, алайда олар адам шиеленіскен кезеңді басынан өткергенде депрессияны күшейтіп жіберуі ғажап емес. Адамдар депрессияға шалдыққанда, олардың зейіні көбінесе пайдасыз ойларға ауып, конструктивті шешімдерді таба алмайды. Проблемалар туралы қайта-қайта ойлау немесе өзі туралы сыни көзқараста болу

көбінесе депрессияның негізгі белгісі болып табылады және «руминация» деп аталады. Мысалы, мектептегі қойылымда көрермендер еш нәрсе байқамаса да, өз рөлін орындай алмаған қыз: «Мен барлығын құрттым және өзімді ақымақ етіп көрсеттім» деп ойлауы мүмкін. Кейінгі бөлімдерде біз депрессия кезінде пайда болатын әртүрлі ойлау типтері және депрессия айналымынан шығу әдістері туралы айтамыз.

НЕ СЕБЕПТІ ДЕПРЕССИЯ ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ КЕРІ ӘСЕР ЕТЕДІ?

Әрине, өзің білетіндей, жасөспірімдік кезең – үлкен физикалық өзгерістер мезгілі ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік, эмоциялық және сана мен қызмет функцияларының өзгертін уақыты. Жасөспірім ретінде, сен жаңа міндеттерге, өзгеріске ұшыраған дене және бәсекелестіктен күтілетін үміттерге тап боласың. Осындай жылдам өсу қалыпты жағдай болса да, ол шектен тыс күйзеліске толы болуы мүмкін. Сол себепті, балалар жасөспірім шаққа аяқ басқан кезде депрессияның күшеюі ғажап емес. Жасөспірімдерді депрессияға итермелейтін биологиялық және әлеуметтік факторларды қарастырайық.

Білесің бе? Сен жалғыз емессің!

Кез келген заманда жасөспірімдердің 5 пайызына жуығы депрессияға байланысты едәуір қиындықтарды басынан кешіреді. Бұл көрсеткіш ұлдарға қарағанда, қыздарда екі есе артық.²

Гормондар. Бәлкім, осы уақытқа дейін сен адамдардың гормондар көңіл күйге кері әсерін тигізе алады дегенін естіген шығарсың, алайда оның себебі неде? Бұл миға байланысты. Әдетте, жасөспірім шақта жыныстық гормондар негізгі эмоцияларға жауапты мидың бөлігі болып табылатын лимбикалық жүйені жандандырады. Ми кескіндері көрсеткендей, өміріміздің басқа шақтарымен салыстырғанда, жасөспірімдік шақта бұл жүйе эмоционалдық ақпаратқа күштірек жауап береді.

² Д.А.Брент, Б.Борис (2002). Жасөспірімдердің депрессиясы. Жаңа Англия. Медицина журналы, 347 (9), 667–671.

Ұлдарда да, қыздарда да жасөспірімдік шақта тестостерон деңгейі жоғарылайды. Тестостерон мидағы қорқыныш және ашу эмоцияларын қоздыратын бадамша пішінді дене деп аталатын бөлімшені қоздырады. Сондықтан депрессияға шалдыққан адамдардың миындағы бадамша пішінді денесі белсендірек болады.

Сен білесің бе? Қыздар депрессияны басқаша сезінеді

Қыздарда депрессияның белгілері ай сайын менструациялық циклдің басталуынан бір апта бұрын сезіле бастайды. Кейбір қыздар үшін бұл өзгерістер білінер-білінбес болса, кейбіреулері үшін көңіл күйдегі өзгерістер олардың қарым-қатынастары және іс-әрекеттеріне кері әсерін тигізеді.

Миды дамыту. Сенің миың күнделікті дамып жатыр және оның дамуы біркелкі емес. Эмоционалдық реакцияларға және күйзелістерге бой алдырмай, осының бәріне салқын қандылықпен, сабырмен қарауға жауап беретін мидың алдыңғы маңдай бөлігі басқа ми бөліктерімен салыстырғанда кеш жетіледі. Шын мәнінде, мидың бұл бөлігі сен жиырма жасқа келгенде де дамуын жалғастырады. Осылайша, сенің лимбикалық жүйең күйзеліске қатысты реакцияларыңды қоректендірген кезеңде, өткір түрде жауап бермеуге міндетті мидың бөлігі толыққанды қызмет етпейді. Жасөспірімдік шақта ми дамуының тіпті оңтайлы нәтижелері де қиындықтар тудыра алады.

Өзің білетіндей, бұдан жастау кезінде түсіне алмаған тұжырымдамалар мен ақпаратты енді түсіне аласың. Өмір құбылыстарын дұрыс пайымдап, түсіне білудегі жетістік сыни ойлауға мүмкіндік беретін ми бөлігінің өсуімен байланысты. Алайда бұл сыни ойлау өзіңе қарсы қолданылуы мүмкін. Жасөспірімдер көбінесе өздеріне қатысты сыни пікірде болады!

ЕСТЕ САҚТА: *Егер сен адамдарға мейірім көрсетіп, аяушылық таныту керек деп ойласаң, есіңде сақта - сен де адамсың және сен де мейірім және қамқорлыққа ие болуға тұратын жансың.*

Дене өзгерістері. Мидағы барлық осы өзгерістер және ағза химиясымен қатар сенің денең де өзгереді. Жасөспірім шақ – физикалық тұрғыда қарқынды өсу кезеңі. Балалардың көбісінің бойы биіктеген кезде өзінді төмен қарай сырғып немесе томпиып бара жатқандай сезінетін кездер болады. Бірте-бірте сен баладан ересек адамға айналу үрдісінен өткеннен соң, дене пішіні мен қызметіндегі өзгерістер өздігінен түзеледі.

Сенің денеңде ересек адамдарға тән жыныстық белгілер дами бастағандықтан (денедегі шаш, қыздардың кеудесі, ұлдардың бұлшық еттерінің өсуі және т.б), дене қызметіндегі өзгерістерге (мысалы, ұлдардағы эрекция, қыздардың менструациясы) үйренісу қиын болуы мүмкін. Сен өзінді басқалармен салыстырғанда немесе өзінде болып жатқан өзгерістер туралы басқалар біле ме деген қорқыныш немесе мазасыздық (алаңдаушылық) кезеңдері болады. Сен өзіңнің дұрыс дамып келе жатқаныңа күмәнданып, бұрынғыдай сыртқы келбетіңе сенімді болмайсың.

Тез өсу саған физикалық тұрғыдан кедергі келтіруі мүмкін. Мысалы, тәжірибелі гимнаст жасөспірімдердің денелері өскендіктен, олар еденде жасайтын жаттығуларды қиналып жасайтын болады. Не болмаса, бұрын координациясы жақсы болған жасөспірімдер өздерінің ұзарып кеткен аяқтарына сүріне береді. Осы жедел түрде өтетін жаңа өзгерістер жасөспірімнің өз денесімен күресуіне әкеліп соғуы мүмкін.

Жаңа талаптар. Жасөспірімдер орасан үлкен талаптар мен қысымға тап болады. Мектеп талаптары күннен күнге өсуде, сонымен қатар өмірдің басқа салаларында, атап айтқанда, спорт және мектептен тыс іс-шараларға қатысатын оқушыларға қойылатын талап та күшейе түседі. Егер сен жасөспірімдердің көбісіне ұқсасаң, онда **ӨЗІҢНІҢ БОЛАШАҒЫҢ** туралы сұрақтар мен қысымға тап боласың. Бұл қысымның ішіне мансаптық мақсаттар туралы сұрақтар, өзінді ұнамды етіп көрсету жөніндегі ұсыныстар немесе болашақта жақсы жұмысқа ие болу үшін қажет тәжірибе алуға уақыт келді деген хабарламалар кіреді. Сен бір жағынан ұнамды болғанымен, қиындықтар туғыза алатын романтикалық қарым-қатынастарға түсуің мүмкін. Басқаша айтқанда, сен стресс аймағына кірдің!

Жасөспірімдік шақта сен тап болатын проблемалардың бірі – өзіңнің кім екендігіңді анығырақ түсіну. Жеке тұлғаны қалыптастырудың осы үрдісі сенің құндылықтар туралы өзіндік түсініктеріңді дамытуды қажет етеді. Өмірдегі күнделікті іс-әрекетіңе бақылау жасау да қиын мәселе. Жан дүниенде үйлесім болуы үшін, өзіңе риза болу үшін, өзінді

таныту мақсатында қандай өзгерістерді қалайтының туралы шешімдер қабылдауың керек. Сонымен қатар сен өзгерте алмайтын жағдайлар туралы білуің және оған көндігуің керек және осындай кедергілерге қарамастан әрі қарай өмір сүруді үйренуің қажет?

Мәдени хабарламалар. Жасөспірім шақта сен өз жасыңдағы балалар тобына бағытталған барлық медиа-хабарламалармен күресуің керек. Сен күнделікті көріп жүрген әлеуметтік медиа, телевизиялық шоу, фильмдер, журналдар мен жарнамалық хабарландырулардың құрамында сен толықтай білмейтін жасырын стресс-факторлар бар. Сен үнемі өзіңнің сыртқы келбетің қандай болуы керек, қандай киім кию керек, неден рахат алу керек, танымал болу үшін не қажет (бұл танымалдылық өте маңызды), басқа адамдар сен туралы не ойлайды, өмірлік мақсаттарың қандай болуы керек, тағы да сол сияқты жүздеген астарлап (және тікелей) жеткізілген хабарламаларды аласың.

Шындықтың бетіне тура қарайық: бұл хабарламалардан күтілетін нәтижелер мүлде шындыққа жанаспайды. Кез келген баланың барлық салаларда табысты болуы екіталай. Киножұлдыздар, музыканттар, спортсмендер және басқа да «модельдердің» бейнесі шынайы емес. Сен олардың қатты ашуланып тұрған сәттерін жиі көрмейсің (олар «қатал, шырт мінезді» деген хабарлама жасалмаған жағдайда), олар адамдар алдында өздерінің ұстанатын бейнесіне сай емес киімдер кимейді, ешнәрсе істемейді. Шын мәнінде, олардың бейнесі жарнамалық агенттердің, стилистер мен бет әрлеушілердің, киім дизайнерлері мен фотографтардың (фотоның сапасын арттыратын технологиялармен қаруланған) және тіпті, жасөспірімдер керемет деп есептейтін заттар туралы зерттеулер жүргізетін адамдардың тұтас бір тобының көмегімен мұқият ойластырылып жасалады.

Егер сенің қарамағыңда осындай кәсіпқой мамандардың әскері болмаса, олардың бейнесіне сен ешқашан сай келмейсің. Көптеген жасөспірімдер күнделікті өмірде нұсқаулық ретінде осы бейнелерді пайдаланады – НАШАР ЖОСПАР.

ЕСТЕ САҚТА: *Бәрі мүлтіксіз болуы тиіс деп ойлау – жеңіл іске апарар жол. Тіпті ең жақсы бейсболшының өзі доқа тек үшінші ретте ғана қолын тигізеді.*

Бұқаралық ақпарат көздері немесе танитын адамдардан алған ақпараттарды көңіліңе түйіп алып, сен өзіңді белгілі бір үлгіге сәйкестендіру үшін қыспаққа түсуің мүмкін. Бұл мәжбүрлеу мектептегі әлеуметтік топтардың атақтарына (өзілқойлар, ботаниктер, геймерлер және т.б) сәйкестендіру мақсатындағы ұсыныстар түрінде болуы мүмкін. Белгілі

бір топпен өзінді сәйкестендіру арқылы әлдебір қатыстылық сезімде болсаң да, кез келген атаққа ие болу белгілі бір шектеулер қояды. Бұл жағдай сені осы атақтардан күтілетін үміттерді ақтау қажет деген ойларға итермелейді, немесе осы атаққа «сай емес» жаңа іс-әрекеттерді жүзеге асыруға мүмкіндік бермейді. Саған басқа адамдар арасынан жаңа достар табу ыңғайсыз болуы мүмкін. Әлде сен «қызығушылықтарым өзгерсе, ескі достардан бас тартуым керек» деген сенімде боларсың.

ДЕПРЕССИЯҒА ӘКЕЛЕТІН ҚАТЕРЛІ ФАКТОРЛАР!

Кейбір адамдар басқалармен салыстырғанда депрессияға тез әрі оңай ұшырайды. Бұның себептері нақты анықталмаса да, зерттеулер адамдарды депрессияға әкелетін кейбір қатерлі факторларды атап көрсетті.

Өмірде орын алатын жағдайлар. Қиындықтардың кездесетіні айқын болғанымен, барлық адамдардың өмірінде кездесетін қиындықтар бірдей бола бермейді. Кей жағдайларда бақылауға келмейтін, ұзаққа созылған немесе аяқ астынан болған есеңгірететін өмірлік жағдайлар күйзеліске әкеледі. Егер осы уайым-қайғы күйзеліске қарсы тұру қабілетіңнен асып түссе, барлық сезімдеріңді ауыздықтауға қанша тырыссаң да, сен депрессияға ұшырауың мүмкін. Не болмаса сен өте қатты толқығандықтан, алға жылжуға қажет күш-қуатты жинай алмайсың.

Өмірлік қиындықтарға отбасылық проблемалар, денсаулықтың нашарлауы немесе дене жарақаттары, оқуға қатысты жарамсыздық немесе сүйікті жандардан айрылу сияқты жағдайлар жатады. Ересектерді соншалықты күйзеліске әкелмейтін өзгерістердің кейбір түрлері жасөспірімдер үшін аса қиын болады. Олардың қатарына достардан алыстау (көшіп кету), мектептерді ауыстыру немесе сүйікті спорт түрімен айналысуға мүмкіндік бермейтін жағдайлар кіреді. Өсек, көпшілікпен бірге болуды қаламау, қудалау (буллинг), достар арасында болатын проблемалар да сенің өміріңе қиындықтар әкеле алады.

Депрессияның отбасылық тарихы. Бәлкім, сен торығу сезіміне бейім жақын туыстары бар адамдар депрессияға көбірек ұшырайды деген сөзді естіген боларсың. Бұл үрдісті ешкім әлі күнге дейін толық түсіне алған жоқ, алайда кейбір адамдар генетикалық тұрғыдан депрессияға шалдығуға бейім болады. Генетикалық әсерлердің басқа түрлері сияқты,

сенің отбасыңдағы бір адамның депрессияға шалдығуы осы ауруға бейім ететін гендер саған тұқым қуалап келетінін білдірмейді. Тіпті бұл гендер саған берілсе де, тек қана гендердің өзі депрессияға әкелмейді. Генетикалық бейімділігі бар адамның депрессиялық ауруға шалдығуына басқа да факторлар (күйзелісті ойларға берілу, қарсы тұру қабілеті және т.б.) елеулі түрде әсер етеді

ЕСТЕ САҚТА: *Гендер джинсы сияқты, сенің сыртқы келбетіңе, жүріс-тұрысыңа және әрекет етуіңе әсер етеді. Гендер, джинсы сияқты, сенің кім екендігіңді айқындамайды.*

Депрессияның отбасылық тарихының болуы сені депрессияға басқа себептерге байланысты шалдықтыруы мүмкін. Егер сен депрессивті ойлануға үйренісіп кеткен адамдармен бірге тұрсаң, олар өз ойларын сөзбен жеткізеді. Осындай әңгімелерді естіген балалар да депрессиялық жолдармен ойлана бастайды. Осы жағдайда, отбасы мүшелері өз-өздерін сынамай ма, апаттық (жаман) жорамалдар жасай ма, асыра сілтеп, қиындық-тар өзгермейтін нәрсе деп есептей ме, өмірдегі жағымды сәттерді бай-қамай ма және т.б. мәселелерді анықтап алу көбірек ақпарат береді. Бәлкім, сенің ата-анаң немесе қалған отбасы мүшелері байқамай ұзақ жылдар бойы өз ойларын білдіруге қатысты әдістерін қалыптастырған, осылайша, сені депрессиялық ойлауға және қажетсіз ішкі диалогқа итермелеген шығар.

Жеке жағдай және күйзеліс. Ерте жаста басыңнан кешкен ауыр уайым-қайғы мен қазіргі өміріңдегі күйзелістер жасөспірімдердің депрессиясын арттырады. Бұл жағдайларға ата-ананың қайтыс болуы, созылмалы мүгедектік, зорлық-зомбылыққа ұшырауы, айналадағы адамдардың көңіл бөлмеуі немесе дөрекілік көрсетуі, кедейшілікте өсу сияқты экстремалды жағдайлар жатады. Депрессияның пайда болуына әкелетін басқа да күйзелістер: оқуыңа кедергі болған жайлармен күрес, ата-ананың ажырасуын бастан кешіру, қудалауға ұшырау немесе достасудағы қиындықтар. Гомосексуал, бисексуал және транссексуал жасөспірімдердің көбісін айналадағы адамдар түсінбей, қабылдамауы оларды депрессияға шалдықтыруы мүмкін.

ҚУДАЛАУДЫҢ ЗАРДАБЫН БІЛІП, (БУЛЛИНГ) ОДАН АУЛАҚ БОЛУ

Қудалауға ұшыраған баланың депрессияға шалдығу қаупі жоғарылайды. Қудалаудың бірнеше түрі болады:

- Физикалық – тебу, ұру, немесе басқа адамды бағындыру мақсатын-дағы агрессияның кез келген түрі.
- Вербалды – басқа тұлғаның жанын жаралау немесе кемсіту мақсатында «дөрекі» тілмен сөйлесу.
- Эмоциялық – басқа адамды шеттету (изоляция) немесе одан бойын аулақ ұстау жолдарын табу.
- Кибернетикалық – біреуді кемсіту немесе ұялту үшін ұялы телефонның немесе онлайн-әлеуметтік желілерінің жедел хабарламаларын, мәтін хабарламаларын қолдану.

Қудалаудың барлық түрлері зиян болғанымен, кибернетикалық қудалауға тап болған адамдар депрессияның жоғарғы көрсеткіштері туралы хабарлауда.²

Егер сен қудалауға тап болсаң, сенімге лайықты ересек адамнан көмек сұра. Сенің физикалық және эмоционалдық тұрғыдан қауіпсіздікте болуға құқығың бар. Келесі қосымшадан онлайн дереккөздерден ақпарат алуға болады: <http://us.reachout.com/> және <http://www.stopbullying.gov/>.

Күн жарығының жоқтығы. Кейбір адамдар күндер қысқарып, күндізгі жарық азайған қыс мезгілінде депрессияға жиірек шалдығады. Маусымдық сипаттағы депрессия жыл маусымдары бойынша күн жарығының өзгеруінен туындайтын сияқты. Бәлкім, сен ағзаның ішкі сағаты болып табылатын циркадты ырғақтар туралы естіген боларсың. Бұл сағат күн арқылы реттеледі. Күзде және қыста ағзаның ішкі сағаты істен шығып, ұйқы бұзылады және депрессияның пайда болуына әкеледі.

² Ванг Дж., Нансел Т.Р., Яннотти Р.Дж. (2011 ж., сәуір). Кибернетикалық және қалыпты қудалау: депрессиямен дифференциалдық байланыс. Жасөспірімдер денсаулығы журналы, 48 (4), 415–417.

Маусымдық депрессияға шалдыққан адамдар көктем келіп, күннің жарығы көбейген кезде өздерін жақсы сезінетінін байқайды. Осындай сипаттағы депрессияға тап болған адамдар күн жарығы аз айларда болатын депрессияға қарсы тұру үшін толық спектрлі жасанды жарықтандыру алдында отыру қажет. Кейбір адамдарға қыста күндізгі уақытта сыртта серуендеу де жақсы әсер етеді. Сенің дәрігерің не терапевтің саған жарық терапиясын қолдануға болатындығы туралы шешім қабылдап, оны оңтайлы жолмен жүргізе алады.

Темперамент. Сәбилердің сезімталдығы жайлы айтар болсақ, олар көңіл күйі түсіп кеткен кезде өз-өзіне келу қабілеті жағынан алғанда, тек өздеріне ғана тән жеке ерекшеліктерімен дүниеге келеді. Сәбилердің белсенділігі, ән өнеріне бейімділігі және зеректігі бойынша ерекшелік-терін ерте жастан көруге болады. Психологтар бұны «темперамент» деп атайды. Әрине, қоршаған орта адамның бұл ерекшелігінің дамуын өзгерткенімен, темперамент – бұл сенімен туа біткен қасиет. Кейбір зерттеулер көрсеткендей, ашуланшақ, кірпияз және жұбатуға көнбейтін сәбилердің жасөспірімдік шақта депрессияға шалдығу мүмкіндігі жоғарылайды. Сонымен қатар тәжірибе жинақтау арқылы туа біткен темпераментті өзгертуге болады және тіпті айналадағы жағдайларға қатты реакция беретін адамдардың өздері өз реакцияларын бақылаудың әдістерін үйрене алады.

Депрессияға түскен жасөспірімдердің барлығында аурудың белгілері бірдей бола бермейді. Біреуі таңертең төсектен тұруға қиналады. Екіншісі көзіне кемшілік болып көрінетін қасиеттері туралы жиі ойлана береді, ал үшіншісі ұзақ уақыт бойы уайымдап, үмітсіздікке бой алдырады. Алайда барлық жағдайда депрессиялық мінез-құлық, ойлар мен сезімдер өмір сүруге кедергі келтіреді. Бұл кітапта депрессиямен күресудің көптеген құралдары (инструменттер) мен стратегиялары көрсетілген. Тіпті егер сенде депрессияның пайда болуына әкелетін қатерлі факторлар болса да, сен позитивті болу үшін өз табиғатыңды, сезімдеріңді және қоршаған ортаңды өзгерте аласың.



Күнделік жүргізу идеясы

Осы тарауды оқып шыққаннан кейін, депрессияның пайда болуына әкелетін қатерлі факторлар туралы не білдің? Өз күнделігіңе сені эмоционалдық тұрғыдан осал ететін өткен және қазіргі қобалжуларың, биологиялық қатерлер, ағымдағы күйзелістер, мәдени әсерлер мен өзгерістер туралы бірнеше дерек жаз.



Қысқаша айтқанда

1. Депрессияның үш құрамдас бөлігі болатынын есте сақта: ойлар, сезімдер және мінез-құлық. Осылардың кез келгенін өзгертсең, қалған екеуі де жақсаруы мүмкін.
2. Басқа жастағы адамдарға қарағанда, жасөспірімдерді депрессияға осал ететін бірнеше фактор бар. Гормоналдық өзгерістер, мидың өсуі, дене өзгерістері, басқа адамдардың олардан үміт күтіп, үлкен жүк артуы, сондай-ақ әлеуметтік және мәдени қысым жасөспірімнің депрессияға шалдығуына көбірек әсер етеді.
3. Депрессияның пайда болуына әкелетін негізгі қатерлі себептердің қатарына генетика сияқты биологиялық факторлар, бастан өткен күйзелістер мен оқу, травмалық жағдайлар, сондай-ақ ұзаққа созылған стрессорлар жатады.
4. Депрессияға әкелетін қатерлі факторлардың болуы автоматты түрде «сен депрессияға шалдығасың» дегенді білдірмейді. Әлеуметтік қолдау, қиындықтарға төтеп беру қабілеті, позитивті ойлау тәсілдері және басқа да факторлар осы қатерлерді жеңуге көмектеседі.



Екінші бөлім

КӨМЕК АЛУ

Сенің өз сезімдерің мен ойларыңа қатысты көмек сұрауда көп тәжірибең жоқ болар. Алайда, саған бір нәрсені білу немесе түсіну үшін көмек қажет болған мезеттер болған шығар. Бір жағынан қарағанда, депрессия кезінде көмек іздеу де осыған ұқсас жағдай. Ем қабылдау дегеніміз – депрессия қалай әрекет етеді, оның сенің өміріңе қандай әсері бар және оны жеңудің тәсілдерін қалыптастыру туралы көбірек білу.

КӘСІБИ КӨМЕК ҚАЖЕТ ЕКЕНДІГІН БІЛДІРЕТІН БЕЛГІЛЕР

Осы кітап саған депрессия дегеніміз не, ол қайдан пайда болады және онымен күресу қабілетін қалай дамыту керек екендігін түсіндіреді деп үміттенеміз. Алайда кітапты оқып отырған балалардың кейбіреулері бұл кітап беретін көмектен де көбірек көмекке мұқтаж болатындығын білеміз. 20 жасөспірімнің біреуі біраз уақыт бойы депрессиядан зардап шегеді. Депрессияның алдын алу үшін көптеген қадам жасалады және мұндай жағдайға ұшырауың, сенің жеңілгенінді білдірмейді. Кейбір адамдар қанша күресуге тырысқанымен, депрессияға шалдығады. Бұл суық тидіріп алмауға тырысып, барынша сақтанып жүргеніне қарамастан, ауырып қалғанмен пара-пар. Бұған ешкім де кінәлі емес.

Депрессиялық ойлар ұзаққа созылса немесе депрессия сенің өмірің мен қарым-қатынастарыңа кедергі келтірсе, саған депрессия диагнозы қойылған ба, жоқ па, соны анықтау үшін кәсіби маманның көмегіне жүгінетін уақыт келген шығар. Сонымен, көмек іздеу қажет екенін қалай білесің? Кітаптың келесі бетінде қарастыруға арналған бірнеше сұрақтар бар. Осы сұрақтардың шешімін табу қиынға түссе, ата-анаңнан немесе басқа ересек адамнан көмек сұра. Депрессияға шалдыққан кейбір адамдар осы проблемалардың көбісін бастан кешіреді, ал балалар аталған қиындықтардың бір-екеуі пайда болғанда-ақ бірден көмекке жүгінгені дұрыс.

КӨМЕКТІ ҚАЛАЙ АЛУҒА БОЛАДЫ?

Келесі беттегі сұрақтардың бірнешеуіне «иә» деп жауап берсең, сенімді ересек адамға өз күйзелісің туралы айтатын уақыт келген шығар. Айтуға оңай, алайда бұлай істеуге көп адам қиналады. Біреуге күрделі эмоциялар туралы айту ыңғайсыз немесе ұят болуы мүмкін. Кейбір балалар осындай ақпаратты кімге сеніп айтуға болатынын білмейді немесе басқа адам тыңдай қоймас деп қобалжиды. Алайда егер сен депрессиямен күресіп жүрсең, айналадағы адамдар оның белгілерін байқаған болар. Бастан кешіріп жатқан сезімдер туралы айту арқылы сен оларға неге осылайша әрекет етіп жүргеніңді түсіндіре аласың.

Кімге айтуға болады? Өзіңнің депрессияға ұшырағаның туралы біреуге айту туралы шешім қабылдаған кезде, туындайтын сұрақ: кімге айтуға болады? Депрессияға ұшыраған жасөспірімдердің көпшілігі, әрине, жақын досымен сөйлесуді жөн көреді. Егер сенің осындай құпия ақпаратпен бөлісетін сенімге лайықты адамың болса, оған өзіңнің жаныңды қинап жүрген жайлар туралы алғашқы дұрыс қадам болмақ. Алайда, кәсіби көмек алу үшін түбінде ересек адаммен сөйлесуге тура келетінін біл.

Көмектің қажеттілігін мойындаған жасөспірімдердің көбісі ең алдымен ата-аналарына барады. Алайда, өмірлік жағдайларға байланысты, сенімге лайықты дәрігер, мектептегі кеңесші, ұстаз, жаттықтырушы, дін қызметшісі немесе басқа ересек адаммен сөйлесу саған оңайырақ болатын шығар? Өз өміріңдегі ересектер туралы ойланып көр. Олардың қайсысымен сөйлесу оңай болады?

КӨМЕК АЛЫС ЕМЕС!

КӨМЕК СҰРАЙТЫН УАҚЫТ КЕЛДІ МЕ?

- Сен күнде немесе күнара ұзақ мерзімге созылатын депрессияны бастан кешіріп жүрсің бе?
- Сен бірнеше апта бойы депрессиямен күресіп жүрсің бе? Немесе айлар бойы?

- Басқа еш нәрсеге шамаң жоқ кезде, сүйіп шұғылданатын хоббиің бар ма?
 - Сені еш нәрсе ұзақ уақытқа қызықтыра алмай ма?
 - Сен өзіңнен ұялып, қымсынған кезің, немесе өзіңнен көңілің қалған кез болды ма? Сен өзіңді еш нәрсеге лайық емеспін деп сезінесің бе?
 - Сен өзіңді көп әрі жиі кінәлайсың ба?
 - Бұрынғыдай емес, мектептегі тапсырмаларға зейін қою қиынға соғып жүр ме? Бағаларың төмендеп кетті ме?
 - Шешім қабылдау өте қиын ба?
 - Сен көп уақытыңды жалғыз өткізесің бе? Достарыңмен бірге уақыт өткізуден қашқақтайсың ба? Бұрыс шешім қабылдаған жаңа достарыңмен уақыт өткізесің бе? Өз отбасыңнан қашқақтайсың ба?
 - Уақытылы жатсаң да, ұйықтап кету саған қиын ба? Төсекте бір сағат не одан да көп уақыт бойы ұйықтамай жатасың ба? Түннің ортасында оянып, қайта ұйықтап кету сен үшін қиын ба?
 - Сен тым көп ұйықтайсың ба немесе күндіз көп ұйықтау арқылы өзіңді мазалаған ойлардан арылам деп ойлайсың ба?
 - Тамақ ішу әдеттерің өзгерді ме? Асқа тәбетің болмай, салмақ тастадың ба? Өзіңді жақсы сезіну үшін немесе ішің пысқаннан зиянды тамақ (фастфуд) жейсің бе?
 - Сен барлық кезде қобалжып жүресің бе?
 - Ешқандай себепсіз шаршап жүресің бе?
 - Айналадағы адамдардың барлығына көңілің толмай ма?
 - Басқа адамдар сенің барлық кезде көңіл қошың жоқ екендігін айтып, сені ойлап уайымдап жүре ме?
 - Өлім туралы көп ойланасың ба? Өзіңе зақым келтіру немесе қол салу туралы ойың бар ма? Сен бұрын-соңды өзіме қол салсам деп жоспар құрдың ба?
- Егер сен өз ата-анаңнан басқа ересек адамдармен сөйлессең, олар сені өз ата-анаңмен кеңес деп үгіттеуі мүмкін. Немесе олар сенің ата-анаңмен өзіміз сөйлесіп көрейік деп сенен рұқсат сұрайды.

ЕСТЕ САҚТА: *Көбінесе адамдар өзінің қасында жүрген жанашыр жан-дарды байқамайды. Егер зер сала қарасаң бұрын байқамаған күшті әрі қамқор өзіңе жанашыр жандарды табуға болады.*

Депрессиямен күресте көмек қажет болса, саған не айтуға болады? Көп балалар басқа адамдар не ойлайды деген қорқыныштың себебінен, көмек сұраудан қашқақтайды немесе депрессия белгілерін жасырады. Кейде олар өздері күресуге шамасы жетпейтін болса да, көмек сұрау әлсіздіктің белгісі деп ойлайды. Осы ойлар мен эмоциялар жалпыға түсінікті болғанымен, олар да жасөспірімдердің көмек алуына кедергі болады. Бәлкім, басқа адамдар түсінбейді деген сенің ойың жөн шығар. Эмоциялық проблеманы шешуге біреу көмектеседі дегенге олар тіпті шүбәлануы мүмкін. Алайда, осындай қате түсініктер білімсіздіктен туындап жатады. Депрессия әлсіздіктің белгісі емес. Бұл – жеке адамның генетикасы мен қоршаған орта факторлары сияқты себептерден тұратын күрделі жағдайдың себебінен пайда болатын ауру. Көмек сұрауға бел бұған кезде жолыңда басқа адамның білімсіздігінен бөгет болуыңа жол берме!

ЕМ АЛУ! (ТЕРАПИЯ)

Бәлкім, сен осы кітап туралы айтқан терапевке барып жүрген шығарсың. Олай болмаған жағдайда, терапияның қалай көмектесетіні және оның неге ұқсас болатындығы туралы білгің келетін шығар. Әдетте, жасөспірімдер терапевке өздері ғана көрінеді (кейбір кездері топтық және отбасылық терапияның пайдасы жоғары болса да). Терапевт депрессияның саған қалай әсер ететіні және өміріңе қалай кедергі келтіретінін түсіндіру мақсатында саған өзіңнің уайымдарың, эмоциялар мен мінез-құлқың туралы сұрақтар қояды. Сондай-ақ терапевт ата-анаң туралы сұрауы мүмкін, алайда терапевт өзің рұқсат бермейінше, сенің айтқан сөздерің туралы ата-анаңа тіс жармайды. Сонымен қатар олар сенің өз мектебің немесе басқа адамдар туралы айтқаныңды ешкімге жеткізбейді. Сендердің әңгімелерің және ем жоспарының ерекшеліктері құпия мәлімет болып табылады. Егер де сенің терапевің емдік шараға басқа адамдарды қатыстыру тиімді деп тапса, ол ең алдымен, сенен рұқсат сұрайды. Осы құпиялық ережесіне жатпайтын кейбір жағдайлар болады. Терапевт сен өзіңе зиян келтіруің, немесе сен басқа адамдарға қауіп төндіруің мүмкін деп ойласа, не өзге адам саған жапа шектіріп жүр деп ойласа, басқа адамдардан көмек сұрай алады.

Терапия неге ұқсайды? Терапевт сені депрессияға итермелейтін ауыр проблемаларды шешуге көмектесу жоспарын жасап, жағдайды бағалайды. Мысалы, сендегі депрессияға мектептегі шектен тыс көп тапсырмалар әсер еткен болса, олар саған сабақ жасауда көмек көрсету қажет деп шешуі мүмкін. Егер отбасыңдағы қиындықтар саған жаман әсер етсе, осы тұрғыдан шешімдер іздестіреді.

Терапевт екеуің бір-біріңді танығаннан және ол сенің депрессияң туралы біршама түсінгеннен кейін, ол осы кітаптың қалған бөлігінде көрсетілгені сияқты, ол саған депрессиялық мінез-құлық, ойлар мен сезімдеріңдегі қиындықтарды шешу үшін бағыт-бағдар көрсетеді. Терапевт сенің бұрыс мінез-құлқыңды жөндеу үшін алдыға стратегиялық мақсат қоюға көмектеседі. Олар сенің бойыңда өз-өзіңді құлдырататын ойлармен күресуге қажетті реалистік ойлау жүйесін қалыптастыруға септігін тигізеді. Осы қиындықтарға төтеп беруде сенің қасыңда басқа адамның болуы өте пайдалы. Кейбір кездері өзінді қинаған жайлар туралы дауыстап айтудың сипаттаудың өзі көп нәрсені реалистік тұрғыда көруге мүмкіндік береді. Терапевт саған қиын шақта қолдау көрсететін, алға ілгерілесен, жеңісті бірге тойлайтын жаттықтырушы қызметін атқара алады.

ЕСТЕ САҚТА: *Білмегеніңді білуге тырысу – даналықтың белгісі. Басқа адамдардың пайдалы ақыл-кеңесі күтпеген жақсылықтарға жол ашады.*

Көбінесе психотерапия сенімді ересек адамнан ақыл-кеңес алып, өзіңнің ойларыңды ортаға салу, сезімдерің мен мінез-құлқың туралы ашық сөйлесу арқылы депрессиямен күресу амалына жүгінеді. Мұндай идеялардың көбісі осы кітапта көрсетілген стратегияларға ұқсас болуы мүмкін, алайда сенің қасыңда осы стратегияларды нақты жағдайда қалай қолдану керектігі және қалай жетістікке жету туралы кеңес беретін адам болады. Сонымен бірге бұл әңгімелер тұрақты түрде жалғаса береді.

Дәрі-дәрмекпен емдеу. Терапевтпен жұмыс істеу және осы кітапта көрсетілген стратегияларды пайдалану көп көмек бере алады. Алайда кейде, тіпті сен көп күш салсаң да, депрессияны жеңу қиынға соғады. Осы жағдайда терапевт саған емдеу жоспарына дәрі-дәрмектерді қосуды ұсынады. Зерттеулер көрсеткендей, терапия мен дәрі-дәрмектерді қосып пайдалану оларды жеке-жеке қолдануға қарағанда әсер етуі мүмкін. Дәрі-дәрмектер саған емдік бағытта әсер етіп, үй тапсырмасын орындауға қажетті күш-қуатың мен зейініңді арттырып, ауру белгілерін бәсеңдетеді. Дәрі-дәрмектер пайдалы болғанымен, депрессияны оп-оңай жоқ қылатын

сиқырлы таблетка жоқ. Оның орнына дәрі-дәрмектер депрессияға әкелетін мінез-құлық пен ойларды өзгертуге көмектеседі.

Осы талқылауда саған дәрі-дәрмектің қандай көмегі бар екенін білу қызықты болар. Мидағы серотонин және норэпинефрин химиялық заттарын депрессиялық аурумен байланыстырады. Осы нейромедиаторларға әсер ететін дәрі-дәрмектер оларды ұлғайту немесе мидың оларды тазарту үрдісін баяулату арқылы депрессияны емдеуге көмектеседі. Психолог немесе дәрігер саған баға берген соң, олар психотерапияға қосымша ретінде дәрі-дәрмектер ұсынуы мүмкін. Егер осындай жағдай боп жатса, сенде дәрі-дәрмек туралы көптеген сұрақтар туындауы мүмкін. Бұл сұрақтар мынадай:

- Мен дәріден не күтемін?
- Дәрі мені ішпей біртүрлі сезімге бөлей ме немесе мінезімді өзгерте ме?
- Мен өзімді-өзім бақылауды жоғалтып аламын ба?
- Ол жұмысты бастамас бұрын қанша уақыт керек?
- Таблетка ішуді ұмытып кетсем, не болады?
- Басқа адамдарға дәрі-дәрмек қабылдайтынымды қалай түсіндірсем болады және бұл туралы кімге айтсам болады?
- Дәрінің қандай жанама әсерлері болуы мүмкін?
- Дәрі ішуді тоқтатқым келсе, не болады?
- Сенің дәрігерің осы сұрақтардың кез келгеніне жауап бере алады, сондықтан сұрауға ұялма.

Сенде дәрі қабылдауға байланысты сұрақтар болуы мүмкін. Кейбір балалар «дәріні әдетте қалыптан тыс ерекшеліктері бар немесе адекватты емес адамдар ғана қабылдайды» деп қорқады. Іс жүзінде, емдеу кезінде дәрі қабылдау – маңызды мәселенің дұрыс шешімін табуға бағытталған, әбден ойластырылған шешім болуы мүмкін.

Көмегі тиетін басқа емдеу әдістері. Ауыр депрессияға ұшыраған жағдайда, терапия мен дәрі-дәрмектердің орнын толтыра алмағанымен, медитация және акупунктура сияқты баламалы емдеу әдістері депрессияны уақытша жеңілдетіп, күйзеліс себебінен болатын мазасыздықты азайтуы мүмкін.

Сен көмекті қажетсінетін басқа да мәселелер. Қажетсіз эмоциялар секілді, депрессия басқа да қиындықтармен бірге жүреді. Оларды «ілеспелі

мәселелер» деп атайды және олардың өзін емдеу қажет болуы мүмкін. Депрессияға шалдыққандардың барлығында бірдей ілеспелі қиындықтар болмайды, алайда келесі қиындықтары бар балалардың депрессиямен күресуі жиі кездесіп жатады. Егер өз бойыңнан төмендегідей мінез-құлықты байқасаң, мамандардан көмек сұрағаның жөн:

- Сенің өміріңе кедергі келтіретін үрей.
- Алкоголь немесе есірткі пайдалану.
- Анорексия немесе булимия.
- Денені кесуге немесе басқа да өзін-өзі жарақаттауға апаратын іс-әрекетке бейімділік.

КӨМЕК АЛЫС ЕМЕС!

ӨЗІН-ӨЗІ ЖАРАҚАТТАУ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТАРЫ


Өздерін қасақана жарақаттайтын жасөспірімдердің мінез-құлқы депрессия сияқты күйзелісті жағдайлармен байланысты. Депрессия мен абайсызда дене мүшесін зақымдап алған адамдарды емдеу әдістері ұқсас болғанымен, осындай жағдайда тап болған науқастарды емдеуде тәжірибесі бар терапевпен жұмыс істеудің пайдасы мол. Кейде депрессиямен күресу үшін құрамы дәрігер немесе терапевт әлде кеңесшіден тұратын тұтас топ қажет болады. Бұл топтағы мамандар саған депрессияның барысын түсінуге көмектеседі. Келесі тарауда депрессияға ұшыраған адамдардың сезімдерін, мінез-құлқы мен ойларын қалай танып білуге болатынын түсінесің. Одан әрі 4-тарауда өз іс-әрекетіндегі өзгерістердің сенің ойларың мен сезімдеріңді жақсартатыны туралы оқисың. 5-тарау күйзелісті ойлар сені депрессия тұзағында ұстайтыны жайлы баяндап, ойлау моделін өзгерту арқылы негативті үдерісті тоқтатуға үйретеді. 6-тарауда қиындықтарды шешудің бірқатар әдістері туралы білесің, ал 7-тарауда шешімі жоқ проблемаларды еңсеру дағдылары туралы оқисың. 8-тарауда берілген тыныс алу жаттығулары мен релаксация

әдістерінің көмегімен ой-санаң мен денеңді тыныштандыруға үйренесің. 9-тарауда ақыл-есі өзіңнің мықты тұстарыңа көңіл бөліп, өзіңді-өзің бағалау туралы тапсырма беріледі. Содан соң, айналандағы адамдармен қарым-қатынасыңды тереңдетіп, кеңейткеннен кейін, 10-тарауда сенің «тобыңды» қалыптастыру мәселесіне қайта ораламыз. 11-тарауда психикалық тұрғыда мықты болуға көмектесу мақсатында депрессияға қарсы тұрудың әдіс-тәсілдеріне шолу жасаймыз.



Күнделік жүргізу идеясы

Өз күнделігіңді депрессиямен қалай күресіп жүргеніңе есеп беру үшін қолдануыңа болады. Өзің қалай ойлайсың, мұндай жағдайда терапевтің көмегін пайдалана алар ма едің? Депрессиядан арылу үшін көмекке жүгінгенде ең пайдалы әдіс қайсысы деп ойлайсың?



Қысқаша айтқанда:

1. Егер депрессия сенің күнделікті өміріңе кедергі келтірер болса, немесе сен бір тығырыққа тіреліп, өз-өзіңе ешқандай көмектесе алмаған жағдайда кәсіби көмекке жүгінуге уақыт келді.
2. Егер саған өз-өзіңе қол салу туралы ойлар келсе, сенімді ересек адамға сол туралы айтуға немесе жедел жәрдем ауруханасына баруға ұялма.
3. Сенімді ересек адам ем алуда ең жақсы ақылшың болады. Саған қажетті ең жақсы кәсіби көмекті анықтауға ата-ананды, ұстазды, жаттықтырушы немесе басқа да ересек адамды қатыстыр.
4. Ем алу терапия, дәрі-дәрмек және басқа да емдеу әдістерін ұсынатын кәсіби маманның баға беруінен басталады. Жақсы ем қабылдауға өзің мүдделі болуға тиіссің.



Үшінші бөлім

ДЕПРЕССИЯ ТҰЗАҒЫ

Эмоциялар – адам табиғатының маңызды бөлігі, себебі, олар бізге өзіміз және басқа адамдар туралы алуан түрлі сезімдеріміз алаңдаушылық, қобалжу т.б. туралы ақпарат береді. Ағылшын тілінде эмоцияларды сипаттайтын жүздеген сөздер бар, дегенмен көптеген адамдар өз ойлары мен сезімдерін түсіну үшін бар күшін салып жүр. Өз эмоцияларыңды жете түсініп, осы әсерлеріңді сөзбен жеткізу саған өмірдің әртүрлі кезеңдерінде көп көмектеседі.

МИ–ДЕНЕ БАЙЛАНЫСЫН ТҮСІНУ

Сенің миың ақпараттың барлық түрін жинақтайды. Ал, кейбір ақпарат сенің зейін аударуыңды қажет етеді. Белгілі бір жағдайларда, осы ақпараттар саған нақты әс-ірекет жасау қажеттігі туралы ескертеді. Кейбір сезімдер жүйке жүйесінің бір бөлігі болып табылатын сигналдардан туындайды. Мысалы, алақанның терлеуі, жүректің тез соғуы, тізелеріңнің дірілдеуі – бұл қорқынышпен байланысты дене түйсіктері. Бұлар шаршағандық, кеудедегі ауырлық, баяу тыныс алу, қайғы-мұңның белгілері болуы мүмкін. Сен өз дененің жағдайына құлақ түріп үйренсең, өз эмоцияларың туралы маңызды ақпарат аласың.

Алайда эмоциялық жауап – қарапайым физиологиялық ақпараттан күрделірек дүние. Сенің ойларың мен білімің өз сезімдеріңді түсінуге көмектеседі. Сен дененің жауабын түйсінесің, белгілі бір жағдайға қатысты өзіңнің және басқа адамдардың іс-әрекеті жайында қосымша ақпарат жинайсың. Осы уақыттарда сенің миың жұмысын үзбейді. Эмоцияларды сөзбен жеткізбек түгіл, оларды танып білу үшін орасан зор ақпаратты өңдеу қажет.

Мидың жұмысын егжей-тегжейлі түсінуің қажет болмаса да, белгілі бір эмоцияларды қалай және неліктен бастан кешіретінің туралы білудің қаншалықты күрделі екендігін түсіну пайдалы. Мұндай әртүрлі жағдайларға байланысты туындаған сезімдеріңді және не істеу керектігі туралы ойланып, белгілі бір шешімге келесің.

БАРЛЫҚ АДАМДА КҮЙЗЕЛІС БІРДЕЙ ЕМЕС

Адамдар реакциялары (сыртқы орта факторларына жауап беруі) бойынша ерекшеленеді. Осы уақытқа дейін сен досыңа өзің ұнататын фильмді оның қалай қабылдайтынын, ұнататынын не ұнатпайтынын білу үшін ғана ұсынып көріп па едің? Немесе сен рок музыкасын ұнатсаң, досыңа хип-хоп ұнайтын шығар? Сол сияқты адамдар оқиғаларға эмоциялық жауап қайтаруы бойынша ерекшеленеді. Күйзелісті жағдайлар кей адамды қайғыға батырып, жанын құлазытса, кейбір адамдар басқалармен салыстырғанда күйзелістен тез арылатын сияқты. Бұл неліктен? Бұл жерде сол адамның күйзеліс туралы қалай ойлайтындығы маңызды.

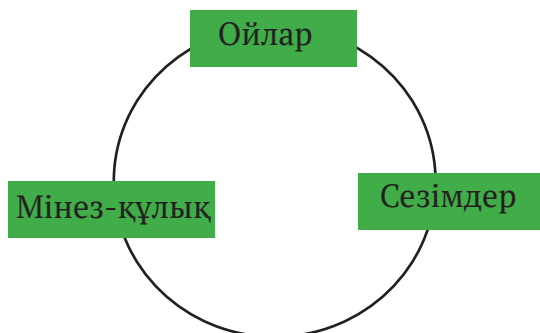
Мысал ретінде, жоғарғы мектепте мюзиклдағы басты рөлді ойнауға тырысып жүрген екі қызды алайық. Екі қыз іріктеу сынына екі қайтара шақыртылғанымен, ешқайсысы рөлді қажетті деңгейде сомдай алмады. Шын мәнінде, олардың әрқайсысын тек бір ғана топтағы би нөмірін орындауға шақырды. Екі қыздың да көңілі қалды, алайда олардың күйзелісті әртүрлі жолдармен өткергені мүлде ерекше мінез-құлық пен эмоциялық реакцияларға әкелді. Қыздың біреуі былай ойлайды: «Мен мүлде ән айта алмаймын! Сол себепті мен қатысқан жоқпын», және «Мен бірінші орын аламын деп, ұятқа қалдым». Бұл қыздың көңіл-күйі мүлде болмай, келесі күні мектепке келмей қалады және өзі сәтсіздік деп есептейтін осы жағдай туралы достарымен сөйлеспейді.

Екінші қыздың көзқарасы мүлде басқаша. Ол: «Бұл жағдай жақсы емес, алайда мен ең болмағанда, шоуға қатысамын. Олар үлкен рөлдерді жоғары сынып оқушыларына беретіні анық, ал мен мектепке енді ғана түстім. Менде бұдан басқа да мүмкіндіктер болады. Менің ойымша, оларға менің биім ұнап қалды және енді менің дайындық кезінде достарыммен ойнап-күлуге уақытым болады» деп ойлайды. Оның қуанғаны соншалықты, ертеңіне мектепке барғанша асығады, барған бойда барлық адамдармен мюзикл туралы әңгімелеседі.

ЕСТЕ САҚТА: *Сенің реакцияларың қолға алған ісіңнің нәтижесіне әсер етеді. Алдымен бір оқиға бастан өтеді, содан кейін ғана сенің оған қалай жауап қайтаратының белгілі болады.*

Әр қыздың ішінен не ойлайтыны оның өзін-өзі қалай сезінуі мен іс-әрекетіне тікелей әсер етеді. Осылайша, ойлар, сезімдер мен мінез-құлықтың өзара әрекеттесуі нәтижесінде тұзақ құрылады.

Ойлар- сезімдер-мінез-құлықтың тұзағы



Депрессия тұзағы

Сенің көңіл күйің өзіңнің қалай ойлайтындығыңа байланысты болады. Ойларың үмітсіздікке толы болса және өзіңді-өзің сынап-міней беретін болсаң, онда сен айналадағының бәрін депрессивті күйде қабылдайсың. Осы кезде депрессиялық цикл басталады. Көңіл күйің қатты құлазып, пайдасыз ойларға салынып, өз-өзіңнен тұйықталып қаласың. Одан да жаманы, сенің ойларың, сезімдер мен мінез-құлықтың бір шеңбердің ішінде айналып жүре бергендіктен, оның бәрі сені тұйық иірімнің түбіне тартады.

Осы циклдің кез келген бөлігінде күйзелісті тоқтату арқылы мәселені өзгерту мүмкіндігі бар. Бұл жақсы жаңалық. Бұл тұйық шеңберді, тұзақты депрессиялық ойларға қарсы тұру, жаман әдеттер мен депрессиялық мінез-құлықты өзгерту, қайғыру мен ашудан арылу арқылы бұзуға болады. Бір бөліктегі өзгеріс барлық бөліктерді өзгертеді. Сен өзгерту енгізген кезде төмен қарай тартатын шиыршықтың бағытын оңға қарай бұра аласың. Бірнеше мысал келтірейік. Айталық, ата-анаң саған мектептегі би кешіне бармай, оның орнына қарындасыңа бас-көз болып үйде қалуды сұрады. Осы кезде туындаған ойлар/сезімдер/мінез-құлық туралы ойланып көр. Сен былай ойлауың мүмкін: «Бұл әділетсіздік. Мен ешқашан қалағанымды ала алмаймын». Сол себепті, сен қапаланасың, көңіл күйің бұзылады және өз ата-анаңмен дауласасың. Бұған баламалы көзқарас ретінде туындаған ой мынадай болуы мүмкін: «Бұл әділетсіздік қой. Алайда мен

қарындасыммен бірге қызықты ойындар ойнауды ойластырып көрейін. Сен попкорн жасап, кино көресің, және де үйде қарындасыңмен бірге өткізген уақыттың сені қуанышқа бөлейді. Екі түрлі ой әртүрлі сезімдер екі жағдайда екі түрлі көңіл күйде боласың.

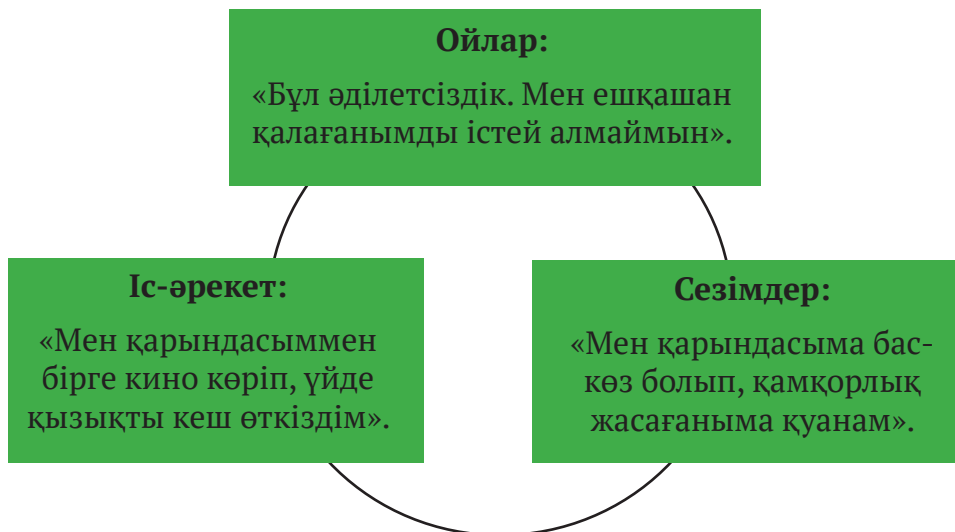
Енді мінез-құлықты өзгертіп көрейік. Футболдан іріктеу ойындары жақындап қалды. Сен күйгелектеніп, мазаң кете бастайды, өз-өзіңді күш сынауға мәжбүрлейсің және саған «Мен команда құра аламын деп үміттенемін» деген ой келеді. Баламалы жағдайда, сен іріктеу ойындарынан қашқақтап, «менің оған шамам келмейді» деп ойлап жеңілдеп қаласың, алайда кейінірек солай істегеніңе өкінесің. Сенің белгілі бір жағдайға қандай көзқараспен қарайтының өз күйзелісің туралы не ойлайтыныңа және оны қалай сезінетіндігіңе әсер етеді.

ТҰЗАҚ ЕКІ ЖОЛМЕН ЖҰМЫС ІСТЕЙДІ

1-ші мысал: Ата-анаң сенің қарындасыңмен отыруыңды сұрайды, сол себепті сен мектептегі би кешіне бара алмайсың. Егер сенде депрессивті ойлар болса, сен мына тәрізді тұзаққа түсуің мүмкін:



2-мысал: Ал егер сен басқаша жауап қайтарсаң, тұзақтың сипаты төмендегідей болмақ:



Сезімдерге жауап ретінде туындайтын ойларың мен мінез-құлқың да ерекшеленеді. Мысалы, сен біреудің өзің туралы айтқан өсегін естіп қалсаң, ол сенің жаныңды жабырқатуы мүмкін, алайда сен оған жауап беріп, депрессия тұзағына түсудің орнына бұл жағдайға мән бермей, басқа нәрселерге көңіл бөлсең жөн болады. Егер осы жағдай қатты жаныңа батып, өзің туралы жаман ойлай бастасаң, онда сенімділіктен айырылуың мүмкін. Баламалы жағдайда, егер де сен өсектерді естіп, ашуланатын болсаң, өзің кейін өкінетіндей әрекет жасайсың.

Бұл жердегі маңызды мәселе – сезімдер, ойлар мен іс-әрекет тұзақта бір-бірімен өзара байланысты. Өзіндік сынға толы ойлар («Мен сондай ақымақпын»), не сенімсіз («Мен осыдан сүрінетін шығармын») немесе теріс нәтижені күтетін («Бұл бола қоймайтын шығар») ойлар көбінесе қайғы-мұң мен жағымсыз реакцияларға, ал бұл өз кезегінде өзін-өзі құлдырату мен өз-өзінен тұйықталуға әкеледі. Бұл мінез-құлық қатар жүретін депрессиялық ойлану мен сезімдерге әкеп соғуы мүмкін. Сол сияқты, бұл сезімдер де өзін-өзі құлдырату мен өз-өзімен болып, тұйықталу тәрізді мінез-құлық пен ойланудың депрессиялық әдістеріне әкеледі.

ЕСТЕ САҚТА: Біреуге жағымсыз ат қойып, тіл тигізу – сол адамның ашуын тудырып, ұрыс-керіске әкеледі.

СЕНІҢ ТРИГГЕРЛЕРІҢ (ДЕТОНАТОРЛАР) ҚАНДАЙ?

Кейбір жасөспірімдер депрессия тұзағына түсіп, көңіл-күйлері нашарлайды, олар пайдасыз ойларға салынып, депрессияның негативті әсерінен шыға алмай, теріс әрекетке барады. Осындай жағдайдан құтылатын жол жоқ сияқты. Дегенмен ондай жол бар. Когнитивтік-мінез-құлық тәсілдемесі депрессия тұзағын жағымды әрі шындыққа негізделген бағытқа қарай бұратын ең жақсы әдіс болып табылады.

«Когнитивтік» сөзі ойлану мен пайымдауға қатысты. Ойланудың әртүрлі әдістері мен әртүрлі мінез-құлықтық реакциялары туралы білгенде, сенің жағымсыз ккңіл күйің өзгереді. Алғашқы қадам – өзіңнің әдеттегі ойлар, іс-әрекеттер мен сезімдеріңді танып білу. Бұларды танып білу үшін, ең алдымен, өзіңнің триггерлеріңді анықтауың керек. Триггерлер – сенде белгілі бір ойлар, іс-әрекеттер мен сезімдер тудыратын жағдайлар. Өз триггерлеріңді білу үшін депрессиялық күйзеліс тұрғысынан ойланып көр. Не болып жатыр? Сен қайдасың? Мұнда тағы кім бар?

ӨЗ ТРИГГЕРЛЕРІҢДІ БІЛ!

Төменде келтірілген жағдайлардың қайсысы сенде алаңдаушылық сезімін тудырады: 10 баллдық шкала бойынша бағала – мүлдем мазаламайды (1); өте мазалайды, шектен тыс мазалайды (10).

Бағалау	Триггерлер
	Сенің үш досың көңіл көтеруге аттанып, сені шақырмады.
	Сен емтиханнан төмен баға алдың.
	Ата-анаң сені сауық кешіне жібермеді, себебі олар кеш иесіне сенбейді.
	Достарыңның біреуі сенің мәтіндеріңді қайтармады.
	Сен емтиханнан құладың.
	Сенің киімің немесе шашың ойдағыдай емес.
	Екі рет қатарынан ойыннан жеңілдің.
	Сен өзіңнің құрбыңмен/жігітіңмен қарым-қатынасты бұздың.
	Сенің құрбың/жігітің сенімен қарым-қатынасты бұзды.
	Ата-анаң сені еш нәрсе істемейді деп сынайды.
	Інің немесе қарындасың сенің бөлмеңдегі заттарды алып кетуін қоймайды.

Осының барлығы – потенциалды триггерлер. Ойлар мен сезімдердің пайда болуына әкелетін бір жағдай болады. Сен 7 мен 10 балл аралығында бағалаған жағдайлар, күшті эмоциялар тудыратын болуы керек. Бұл эмоцияларды өзің жақсы білсең де, өз ойларың туралы білмеуің мүмкін. Көбінесе біз өзіміздің ойлау мәнерлерімізге үйренгеніміз соншалықты, олар автоматты түрде жүреді. Алайда сен тәжірибе жинақтай келе, өзіңнің не ойлайтыныңды байқауға үйренесің. Триггерлердің қандай ой тудыратынын білу үшін жоғарыда келтірілген әдістердің кейбіреулерін қолданып көрейік.

Триггер: Сенің достарыңның үшеуі көңіл көтеруге аттанып, сені шақырмады. Мұндай жағдай сенің басыңда ешқашан болмаса да, бұл туралы не ойлар едің? Дерееу эмоцияға салынба. Төменде мынадай мысалдар келтірілген:

- «Олар - нағыз сатқындар!».
- «Енді олар маған ұнамайды».
- «Бұның логикалық түсіндірмесі бар».
- «Олар мені енді ұнатпайды».

Триггер: Сен емтиханнан төмен баға алдың. Сенің бұл жағдайда не ойлауың мүмкін?

- «Бұл емтихан өте қиын болды».
- «Мен қажетті деңгейде дайындалған жоқпын».
- «Мен – ақымақпын».
- «Мен бұл мұғалімді жек көремін».

Триггер: Ата-анаң сені сауық кешіне жібермеді, себебі олар кеш иесіне сенбейді. Қандай ойларың бар?

- «Ол жігітке сенбейтіндері дұрыс шығар».
- «Менің ата-анам маған шектен тыс қамқорлық жасайды».
- «Ата-анам менің қауіпсіздігімді ойлайды».
- «Ата-анам менің өмірімді талқандады».

Қалған триггерлерді талдап көріп, бұларға байланысты қандай ой туындауы мүмкін екенін бағамдап көр. Ойланған кезінде белгілі бір дайын үлгідегі ойларды байқадың ба немесе бұндай ойлар триггерге қатты тәуелді ме? Ойларыңның кейбіреулері басқаларына қарағанда негативті көңіл

күй тудырады деп күмәнданбайсың ба? Ойлардың белгілі бір түрлері депрессиялық сезімдер мен мінез-құлыққа әкелуі мүмкін. Депрессия тұзағы осылай жұмыс істейді. Белгілі бір жағдайдан (триггер) еңсеңді түсіріп, содан кейін депрессиялық сезімдерге әкелетін ойлар пайда болады.

ОЙЛАР: ТРИГГЕРЛЕР МЕН СЕЗІМДЕР АРАСЫНДАҒЫ ӨТЕ МАҢЫЗДЫ БАЙЛАНЫС

Қандай триггерлер сенің жігеріңді жасытатынын білуің мүмкін. Оған қарағанда осы триггерлерден кейін жиі мазалайтын ойларды анықтау қиынырақ болар. Ойлардың белгілі бір түрлері көп жағдайда депрессиялық сезімдер мен мінез-құлыққа әкелуі мүмкін. Осындай ойлардың пайда болуын байқаған болсаң, сен олармен күресе аласың. Бұл ойлар сенің айналадағы дүниеге қатысты көзқарасыңды бұрмалауы мүмкін. Ойларыңды мұқият талдау арқылы өз реакцияларыңды бағалауға, болған оқиғаларға бағасын беруге, ең бастысы, депрессия тұзағынан шығатын жолды табуға болады.

Сенің ойларың шындыққа негізделген немесе негізделмеген, пайдалы немесе пайдасыз болады. Егер сенің сүйікті үй жануарың өлім аузында жатса, сен оны қалай сағынатының туралы ойлауың мүмкін. Одан айырылу маған еш әсер етпейді деп ойлау шындыққа сай емес және пайдасыз. Ойлар сенің қаншалықты қайғырып жүргеніңді айқындай алады. Тағы да қайталап айтамыз, қайғыру қимастық сезімімен байланысты қасиет. Біздің мақсатымыз – сені жағымсыз ойлар мен сезімдерден аулақ ұстау емес. Саған тек қана бақытты эмоциялар ғана емес, барлық эмоциялар қажет.

Қайғы-мұң және депрессия бірдей еместігін есінде ұста. Қайғыру – қалыпты, тіпті адамға қажетті эмоция. Депрессия – шындыққа сай келмейтін және пайдасыз ойлардың әсерінен құралған негативті сезім күйі; ойлар, сезімдер және мінез-құлықтың шатасқан тұзағының нәтижесі. Сонымен қатар депрессия өзін кінәлау, ұялу және ашу-ыза сияқты көптеген эмоцияларды қамтиды.

Сен білесің бе? Қайғыру жаман емес

Мэри Ламия өзінің «Эмоциялар! Сезімдеріңнің мәнін түсін» кітабында атап көрсеткендей, сен басыңа қиындық түскенде қайғырасың, басқаларға өзіңнің күйзеліп жүргеніңді, қамқорлыққа мұқтаж екендігіңді жеткізе аласың және осылайша, өз мақсаттарыңды қайта қарап, қиын жағдайдан шығудың жолдарын табуға мүмкіндік аласың.

Автоматты түрдегі ойларыңды ажырата білу оңай болған сайын, сен неліктен белгілі бір эмоцияларды сезінетініңді жақсырақ түсінесің. Сондай-ақ өз ойларың мен сезімдеріңнің тұрғысынан қарағанда өзіңнің мінез-құлқың міндетті түрде дұрыс әрі пайдалы еместігін көресің. Есте сақтайтын тағы бір жағдай, когнитивтік-мінез-құлықтық әдіспен мінез-құлықты өзгерту арқылы шыншыл әрі пайдалы ойлар мен тізгіндеуге болатын сезімдерді тудыра отырып, депрессия шиыршығын оң бағытқа бұруға болады. Осы үрдістегі мінез-құлық бөлігіне назар аударып мінез-құлқыңның қаншалықты дұрыс әрі пайдалы болғанын және оның нәтижесі қандай болғанын бағамда.

Мысалы, сенің командаң чемпионаттағы ойында жеңіліп қалған жағдайда (триггер) не болатынын ойла. Сен өзіңе айтасың: «Егер мен допты ұстап қалғанымда, біз жеңетін едік» (ой), және сол үшін сен ұяласың (сезім). Сен кешке ұзақ уақыт видео ойындар ойнап отырасың (мінез-құлық), сол себепті мектепке сабақ оқымай барып, бақылау жұмысын нашар орындайсың (нәтиже).

Триггер – ой-сезім-мінез-құлық циклін бақылау арқылы өзің туралы және депрессиялық тұзаққа түсіретін депрессиялық мінез-құлқың туралы ойлануға үйретеді. Өзіңнің жеке үлгілеріңді тіркеу және білім жинақтау үшін келесі беттегі диаграмманы колдан.

МЕНІҢ КҮЙЗЕЛІС ЖУРНАЛЫМ

Күні/ уақыты	Триггер	Ойлар	Сезімдер	Мінез- құлық	Нәтижелер

Әр адамның депрессияны қалай бастан кешіретіні өзіне және уақытқа байланысты. Өзіңнің депрессияға байланысты ойларды, сезімдер мен мінез-құлықты байқап көр. Қандай байланыс бар? Өзіңе бірнеше сұрақ қойып көр:

- Депрессия тұзағына алып келген белгілі бір оқиға болды ма?
- Өзіңді жайлы сезіну үшін не істедің?
- Өзіңді жайсыз сезіну үшін не істедің?
- Белгілі бір жағдайларда (жалғыз немесе басқа адамдармен бірге, үйде немесе сыртта, қолың бос кезде немесе жұмыста жүргеніңде) өзіңді жақсы немесе жаман сезінетін кездер болды ма?
- Өзіңді депрессияға шалдыққандай сезініп, кейін оны жеңе алған кездерің болды ма?


Депрессия тұзағын өзгертетін қадамдарды орындауға болады. Депрессия тұзағына түскен кезде сен иррационалды және шындыққа жанаспайтын ойларға келесің. Осы ойлармен күресе біл, сол кезде сен оңтайлы жолмен ойлануды бастап, тұзақтың шиыршығын басқа бағытқа бұрасың. Логикалық және объективті түрде ойлана бастағанда, сен өзіңді жақсырақ сезінесің. Өзіңді жақсы сезінген соң, айналадағы дүниеге араласып, өз-өзіңді бағалау мен сенімділігіңді арттыратын таңдау жасай аласың.

Күйзеліс журналын жүргізу арқылы өзіңнің әдеттегі триггерлерің туралы және қай ойларыңның бұрмаланып, сені құлдырататыны туралы білдің. Осыдан әрі қарай оқи отырып, ойланудағы қателіктер және оларды қалай жөндеу туралы көбірек білесің; өзің қаламасаң да, дұрыс таңдау жасап, депрессиялық мінез-құлықпен қалай күресу керектігін түсінесің. Депрессия тұзағынан құтылып шығуға болады және де торығу сезім-дерінен арылып қана қоймай, өмір бойы қолдануға қажет дағдыларға ие боласың.



Күнделік жүргізу идеясы

Депрессияға шалдыққан кезде осы эмоцияға түрткі болған және оны жақсартқан не қиындатқан жағдайлар туралы жазбалар қалдыр. Бүгінгі күні өз бойыңдағы қандай да бір депрессиялық ойлар / сезімдер / мінез-құлықтарды анықтай аласың ба? Осы байланыстың қай бөліктерін өзгерте алар едің? Айтқан сөздердің немесе жасаған іс-әрекеттердің қайсысын өзгертер едің? Басыңда қандай пайдасыз және анық емес ойлар бар? Қанағаттанарлық нәтиже алу үшін қандай сезімдерден арылар едің?



Қысқаша айтқанда...

1. Депрессияға тек қана оқиға (триггер) ғана емес, сондай-ақ осы оқиға туралы сенің ойларың, соның себебінен пайда болатын сезімдер, және осы күйзеліс кезіндегі сенің іс-әрекетің әсер етеді.
2. Депрессия тұзағы депрессияға бастау болатын және оның ұзақ-тығын айқындайтын ойлар, сезімдер мен мінез-құлықтың айналмалы түрде әрекеттесуінен пайда болады.
3. Депрессия тұзағынан кез келген сәтте шығуға болады. Бұл дегеніміз – депрессияға оңтайлы әсер ету үшін сен ойларыңа, сезімдеріңе немесе мінез-құлқыңа жақсы өзгерістер енгізе аласың.



Төртінші бөлім

МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫҢНЫҢ ӘСЕРІ

Өзің білгендей, ой, сезім, мінез-құлық адамды депрессия тұзағының жағымсыз иірімінде ұстап тұра алады. Бұл кезеңдегі әрбір өзгеріс жағдайды жақсы жаққа бұра алатынын ұмытпа. Бұл бөлімде біз өз мінез-құлқыңды ойлану мен сезінудің тиімді жолдарына жетелейтіндей етіп қалай өзгерте алатынына тоқталамыз.

ДЕПРЕССИЯЛЫҚ КҮЙДІҢ ӨМІРДІҢ КӨПТЕГЕН ТҰСТАРЫНА ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІ

Өміріңнің бір немесе бірнеше кезеңдерінде депрессиялық күйге түсуің мүмкін. Бұл күйдің бір немесе бірнеше белгілері депрессия тұзағының туындауына түрткі болатын депрессияның алғышарттарының көрінісі болып табылады.

Әлеуметтік мінез-құлық және депрессия. Депрессия сені достарыңнан бас тартуыңа немесе әлеуметтік ортадан безуіңе итермеледі ме? Әлде саған жай ғана олармен бірге уақыт өткізген ұнамай ма? Кейбір адамдарды тым енжар немесе мазасыз деп санайсың ба? Әлде, шындығында, бәрі керісінше ме? Кейде адамдарды шектен тыс жалықтырып, олардың ашуына тиесің бе? Үнемі достарыңмен қарым-қатынас жасасуды қажетсініп, жалғыз қалғанда көңіл-күйің түсіп кетеді ме?

Достарыңа ерекше назар аудару қысқа мерзімге көңіл-күйіңді көтере ме және қарым-қатынас аяқталғанда торығу сезімі ұзаққа созыла ма? Әлде саған басқа адамдардың проблемалары мен конфликтілеріне еріксіз араласуға тура келді ме? Олардың өмірінде болған жағдайларға байланысты ағзаңда бөлінетін адреналин достарыңмен араласпай, саяқ жүргендегіге қарағанда жақсырақ болып көрінуі мүмкін.

Отбасылық қарым-қатынас және депрессия. Отбасың саған көмек және демеу беретін маңызды күш-қуат көзі екеніне қарамастан, көңіл күйің нашар кезде адамдармен тығыз қарым-қатынас жасау қиынға соғады. Ата-анаң сенің мінез-құлқыңдағы өзгерістерге алаңдағанына байланысты достарың, мектеп жайлы немесе өзің жариялауды қаламайтын өміріңнің

басқа аспектілері жайлы сұрауы мүмкін. Олардың алаңдаушылығы сен елемеуге тырысып жүрген өміріңнің жағымсыз тұстарының ашылуына алып келуі мүмкін! Ашуланатын болсаң, бұл сенің және ата-анаң, әпкесіңділерің/қарындастарың немесе аға-інілеріңнің арасында туындаған конфликтіні үдете түсуі мүмкін. Көптеген отбасылардағыдай, сен ата-анаңның сұрақтарынан қашуға тырысқан сайын олардың алаңдаушылығы артып, өміріңе араласа бастауы мүмкін.

Депрессия және мектеп. Назарды шоғырландыра алмау депрессияның жалпы белгілерінің бірі болып табылады. Бойыңдағы күш-қуаттың сарқылуынан немесе проблемаларыңның, жағымсыз ойларың мен сезімдеріңнің көп болуына байланысты зейін қоя алмай қалуың мүмкін. Оқуға ден қоя алмаған кезінде үлгерімің төмендеп кетуі мүмкін. Мектептегі қиындықтар фрустрация, психологиялық қысым немесе өзіңді өзің сынау сияқты тағы бір проблеманың қосылуына алып келуі мүмкін.

Депрессия және белсенділік. Депрессияға түскенде бұған дейін мойныңа алған міндеттерді атқаруға ынтаң азаюы мүмкін. Осыған байланысты спорт, музыка және волонтер болу жұмысынан бас тартуыңа, үйірмеге қатыспауыңа тура келуі мүмкін. Қатысқан күннің өзінде құлшынысың бұрынғыдай болмайды.

Зиянды әдеттер: Депрессияға түскен кезде зиянды іс-әрекет пен әдеттерге жақын болуың мүмкін. Өзіңді жақсы сезіну үшін бейнеойындар мен әлеуметтік желілерге көп уақыт жұмсау, темекі шегу, есірткі қолдану немесе ішімдік ішу, қауіпті жыныстық қатынасқа түсу немесе дүкенде ұрлық жасау қате әрекет болып табылады. Депрессияға шалдыққан немесе соның салдарынан қатты құлазыған кезінде күнделікті іс-әрекеттерді орындау қиынға соғады, гигиенаң нашарлап, тым кеш ұйықтауың, мектепке бару үшін ұйқыдан уақтылы тұрмауың немесе өзіңе жүктелген міндеттеріңді атқармауың мүмкін.

Депрессия және көңіл көтеру

Депрессияға түскен кезінде бұрынғыдай көңіл көтере алмай қалғандығыңды байқауың мүмкін. Бұл сезімнің мәнін ашатын «Анхедония» деген арнайы сөз де бар. Анхедония – бұрын жағымды әрі қызықты болып көрінген заттардан рахат алуға қабілетсіз болу. Сонымен қатар бұл – депрессияның жалпы белгілерінің бірі болып табылады.

ДЕПРЕССИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫ АНЫҚТАУ

Депрессияға түскен әрбір адам бірдей іс-әрекет жасамайды және оны бірдей дәрежеде сезіне алмайды. Депрессиямен күресіп жүрген әрбір жасөспірімде жоғарыда аталған барлық салаларда көрсетілген депрессиялық мінез-құлықтың барлығы байқалмағанымен, кейбірі көрінуі мүмкін. Депрессияның осы циклын өзгертпестен бұрын, бойыңда депрессивті мінез-құлықтың қайсысы бар екендігін анықтап алуың қажет. 46-47-беттерде көрсетілген тізімге қарасаң болады. Онда барлығы қамтылмағанымен, бұл жазбалар сенің өз-өзіңе бақылау жүргізуіңе көмектесу үшін жасалған. Осында көрсетілген, сондай-ақ сен білетін осы іспеттес басқа да мінез-құлық депрессиямен бірге жүреді.

ДЕПРЕССИЯЛЫҚ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ

Өзіңе қатысты ұяшықты белгіле

ӘЛЕУМЕТТІК ОРТАДА

- Достарыңнан келген хабарламаларға, олардың электрондық пошта арқылы жіберген хаттары немесе басқа да байланыс жасау амалдарына жауап бермеу;
- Достарыңмен кездеспеу үшін сылтау іздеу;
- Ашу-ызаға бой алдыра әрекет ету;
- Достарыңнан айырылып қалдың немесе енді бұрын мүше болған топтың қатарында емессің;
- Достарыңнан аулақ болуға ұмтылу;
- Мәнсіз заттарға бола дау шығару;
- Жазғы немесе басқа да мектеп демалыстарында достарыңды көрмеу.

ОТБАСЫҢДА

- Өз қателіктерің үшін басқа адамдарды кінәлау;
- Отбасыңмен ас ішуден бас тарту;

- Аға-інілерің және әпке-қарындастарыңмен/сіңлілеріңмен көп дауласу (әсіресе өзің бастаған кезде);
- Ата-анаңның әдеттегі сұрақтарына жауап бермеу;
- Отбасылық серуендерге бармау;
- Үй шаруаларын ұдайы аяқтай алмай қалу (әсіресе күнделікті іс болған кезде);
- Таңертең тұра алмағандықтан, ата-анаңнан ұрыс есту.

МЕКТЕПТЕ

- Зейін қоюға қатысты қиындықтардың тууы;
- Үй тапсырмаларын орындауды ұмытып кету;
- Ауырмай тұрсаң да, мектепке (дәрістерге) немесе жұмысқа бармай қалу;
- Істеуге міндетті басқа жұмыстарың болса да, уақытыңды бейне- ойындарға жұмсау;
- Ұзақ мерзімді мектеп жобаларын әрең дегенде бастау немесе оны кейінге қалдыра беру.

БЕЛСЕНДІЛІК

- Спорт пен ойындарға қызығушылығыңды жоғалту;
- Аспапта ойнауды үйрену үшін жаттығуға немесе әдетте айналысып жүрген шығармашылыққа уақыт бөлмеу;
- Көңіл көтеруге арналған іс-шаралардың басқа түрлерінің орнына бейне-ойындарын ойнауға көп уақыт бөлу.

ДЕҢСАУЛЫҚ

- Қауіпті іс-әрекет жасау;
- Жуыну немесе тіс жууды қою немесе оны тек ата-анаң қайта-қайта айтқанда ғана істеу;
- Аз ұйықтау;
- Күндіз көп ұйықтау;
- Нашақорлыққа немесе ішімдікке салынып кету.

КӨҢІЛ КӨТЕРУ

- Уақытыңның көп бөлігінде көңілсіз болу;
- Сирек күлу;
- Фильм көруге, музыка тыңдап, кітап оқуға және бұдан басқа да бұрын қатты ұнататын істеріңе қызығушылығыңды жоғалту;
- Қалжыңды орынсыз деп санау.

НЕГЕ ТУРА ОСЫЛАЙ ӘРЕКЕТ ЕТЕМІЗ (БІЗ ІСТЕМЕГЕНДІ ІСТЕМЕ)

Жоғарыда көрсетілген мінез-құлық түрлері жай ғана депрессия белгі-лері емес, олар сені мұңды ойлар мен сезімдерге бөлеп, депрессияның тұзағына түсуіңе себеп болады. Мысалы, депрессияның салдарынан сабағыңды ден қойып оқи алмағандықтан, үлгерімің түсіп кетуі мүмкін. Бағаларың нашарлай бастағанда өзінді жаман немесе жалқау оқушымын деп санауың мүмкін. Бәлкім, өзің туралы бұдан да жаман ойлай бастайсың. Жақсы ойлар мен сезімдерді қалыптастыратын іс-әрекеттермен айналысу – депрессия тұзағынан шығудың бір жолы туралы. Дегенмен, алдымен не себепті тура осылай әрекет ететінімізді (біз істемегенімізді істемеу туралы) қысқаша айта кетейік.

Қандай нәтижеге жететінің өз әрекеттеріңе байланысты болады. Мысалы, егер сен мектептен кейін жұмысқа әрдайым уақтылы келіп, өзіңе жүктелген міндеттерді жауапты түрде атқарсаң, бастығың еңбегіңнің ақысын төлеп, қызметіңді өсіруі де мүмкін. Барлығы тура осылай болса болашақта қызметіңді әрі қарай жалғастыру ықтималдылығы артады. Бұл үдеріс «позитивті дағдыны бекіту» деп аталады.

ПОЗИТИВТІ ДАҒДЫНЫ БЕКІТУ

Сенің іс-
әрекетің

Позитивті әрі қолайлы
жағдайдың орын алуы

Сенің өз іс-әрекетіңді
қайталауың

Сондай-ақ бұл жерде сенің жаман немесе жағымсыз оқиғаларды болдырмауға бағытталған іс-әрекеттерің құпталаатын «негативті дағдыны бекіту» үдерісі де бар. Жоғарыда келтірген мысалға қайта оралсақ, егер сенің мектептен кейін барып жүрген жұмысыңның кейбір тұстары көңіліңе жақпаса, бастығың жалақыңды қысқартып тастайтынын біле тұра жұмыстан қашуың мүмкін. Бұл үдеріс «негативті дағдыны бекіту» деп аталады.

НЕГАТИВТІ ДАҒДЫНЫ БЕКІТУ

Сенің іс-
әрекетің

Негативті әрі жағымсыз
жағдайдың орын алуы

Сенің өз іс-әрекетіңді
қайталауың

МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ ҮЛГІСІ ЖӘНЕ ДЕПРЕССИЯ

Позитивті және негативті дағдыларды бекіту мінез-құлықтың барлық түріне, соның ішінде депрессиялық мінез-құлыққа әсер етеді. Егер сенің іс-әрекетіңнің өзіңе ұнайтын затқа қол жеткізуге немесе жағымсыз жағдайдан құтылуға көмегі тиетін болса, жақын арада бұл іс-әрекетің қайта қайталануы ықтимал. Кейде бір затты жасайын немесе бірдеңеге қол жеткізейін дегенде, іс-әрекетің сәтсіздікке ұшыраса депрессия басталуы мүмкін. Мысалға, сенің жақын досың көшіп кеткенде әлеуметтік ортадан алшақтағаныңды еңсеру қиынға түседі. Содан кейін жаңа жақын дос табуға тырысқан ниетің іске аспай қиналсаң, үмітіңді үзіп, депрессияға ұшырауың мүмкін. Көбіне депрессияның басталып келе жатқанын анықтау қиынға түседі.

Кейде депрессиялық мінез-құлық туындағанда, сенің қамығып жүргеніңді байқаған ата-анаң мен достарың саған қолдау көрсетіп, қамқор болса немесе ерекше жанашырлық танытса, сенде позитивті дағды бекуі мүмкін. Айқын болмағанымен, депрессиялық мінез-құлыққа негативті дағдының бекуі тән.

Депрессиялық мінез-құлық эмоционалды ауыртпашылық сезімінің алдын алу немесе одан қашып құтылуға талпынудан басталуы мүмкін. Егер де

сен жоғарыда келтірілген депрессиялық мінез-құлыққа тән іс-әрекеттер тізіміне қарасаң, олардың көбісінің ауыр, күйзеліске түсіретін немесе жағымсыз жағдайлардың алдын алудың немесе одан қашудың бір түріне қатысы бар екендігін байқайсың. Немесе депрессиялық мінез-құлықтың салдарынан басқа адамдармен араласқың келмеуі, олардан бойыңды аулақ ұстауың мүмкін. Осының бәрі сенің әлеуметтік және эмоционалдық қажеттіліктеріңді азайтады.

Өз эмоцияларыңа мән бермеуге және бір мәселе жайында ойламауға тырысу, депрессиялық мінез-құлықтың басқа түрі. Бұл өмірлік тәжірибе аталған мінез-құлықтың қайталану ықтималдылығын арттырады, сөйтіп, уақытша эмоционалды жайсыздықтан құтылуға көмектесетін, негативті дағдыны қалыптастыра отырып, депрессиялық мінез құлқыңның өрши түсуіне алып келуі мүмкін.

МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ ТЕПЕ-ТЕНДІГІНІҢ ӨЗГЕРУІ

Көптеген депрессиялық мінез-құлық мұнды ойлармен бірге жүреді. Осыдан сәл бұрын білгендей, депрессия тұзағынан кез келген уақытта шыға аласың. Сондықтан, бұған бола уайымдап, салың суға кеткендей күй кешудің қажеті жоқ. Жүйелі түрде депрессиялық мінез-құлқыңның кейбір тұстарын өзгертуің арқылы көңіл-күйіңді жақсартып аласың.

Жаңа мінез-құлық қалыптастыру, депрессияға оң әсер етудің тағы бір жолы. Мінез-құлқыңды жақсартып отырып, оның шындала түсуін арттыруың ықтимал. Мұндайда осы ойыңды іске асыру үшін дайын бола бастайсың (немесе оны іске асырмаудың мүмкіндігі азаяды). Осылай еткен кезде депрессиялық мінез-құлықтан арылу оңайға түседі. Егер де депрессияға жетелейтін іс-әрекет аз жасалатын болса, одан жеңіл құтылуға болады. Осылайша, мінез-құлқыңдағы кішігірім өзгеріс сенің депрессиядан шығуыңа септігін тигізеді.

ЕСТЕ САҚТА: *Барлығымызда қалыптасып кеткен әдеттерді өзгертетін жаман мінез-құлық пайда болуы мүмкін. Сен білетіндей, бұл сенің келешекте бақытты болуыңа кесірін тигізеді.*

Депрессиялық мінез-құлықты өзгерту үшін өз мойныңа міндеттеме алып, көп күш жұмсауыңа тура келеді. Бәрінен бұрын сен, шын мәнінде, өзің қаламаған іс-әрекеттерді жасауға тиіс боласың және бастапқы кезде бір нәрсені іске асыруға бағытталған құлшыныс қажетті нәтиже береді деген ойға сенудің өзі қиын болады. Сол себепті біз саған өз мінез-құлқыңа

шамалы өзгеріс енгізіп, бұл үдерістің қалай іске асып жатқанын бақылаудан бастауды ұсынамыз. Қай әдеттің пайдасы тиетіні әр адамның жеке дара ерекшеліктеріне байланысты болады. Сен өзің үшін маңызды болып табылатын және дамытқың келетін әдетті таңдағың келеді. Сондықтан, өз мінез-құлқыңа қатысты мақсат қою үшін саған ненің маңызды екенін түсіндіруіміз қажет.

ҚҰНДЫЛЫҚТАРДЫ АНЫҚТАУ ЖӘНЕ АЛДЫҢА ЖЕКЕ МАҚСАТ ҚОЯ БІЛУ

Мінез-құлқыңның қай тұсын өзгерту қажет екенін ойламастан бұрын, оларды іске асыру барысында қиындықтар болатынын ұмытпа. Себебі, бастапқы кезде бұл өзгерістерді қаламауың мүмкін. Ең алдымен қай әдетті өзгерткің келетінін анықта. Бұл- сенің өзіңді, шын мәнінде, не толғандыратыны туралы ойлануыңа байланысты болады. Бұл туралы мынадай жайларды назарда ұста. Сонда сен қиындықтармен күресудің орнына, өз өміріңді белсенді түрде қалыптастыра аласың.

ЕСТЕ САҚТА: *Алға қойған мақсаттарың болған кезде өмірлік бағытыңды сезіне аласың. Өзіңнің кім екеніңді және кім болғың келетініңді айқындайтын мақсат қой.*

Сенің жаныңда алға қойған мақсаттарың жайлы сұрайтын адам көп болуы мүмкін: «Осы команданың мүшесі боламын деп үміттенесің бе?» немесе «Қандай колледжге түскің келеді?», «Қандай жұмысқа орналасқың келеді?». Әйтсе де, бұл сен қалаған ойлар болғанымен, біз ұсынып отырған мақсаттар емес. Сен алдына болашақта қандай адам болатыныңды және қалай өмір сүретініңді айқындауға көмектесетін бірнеше жеке мақсат қоюың керек.

Өзіңнің жеке мақсаттарың туралы ойланған кезде туындаған ойлар сенің құндылықтарыңның қандай екендігін көрсетеді. Төменде берілген сұрақтардың негізінде өз құндылықтарыңды анықтап, алдына мақсат қой.

Келесі сұрақтар арқылы өз құндылықтарыңды анықтай аласың:

- Қандай адам болғым келеді?
- Қарым-қатынас жасағанда не беріп, не алғым келеді?
- Көпшілікпен бірге болып, адамдармен жиі араласуға құлықтымын ба? Мен үшін қандай қоғам маңызды?
- Қандай ортада өмір сүргім келеді?

- Қандай іс-шараларға қатысқанымда қанағаттану сезімі пайда болады? Уақытты жақсы өткізгенімді қайдан білемін?

Мысалы, депрессияға ұшыраған кезінде саған көңіл бөлінбейді деген ой жиі келеді деп есептейік. Басқа адамдар сені не себепті елемейтіндігі немесе көңіліңді қалдыратындығы туралы көп ойлануың мүмкін. Өзіңді шеттетілгендей сезінбес үшін өзіңмен өзің қалуға тырысуың мүмкін. Бұл тура осы сәтте жаныңа батқан ұмыттырғандай көрінгенмен, нақты проблеманы шешуге көмектеспейді. Сол адамдармен бұған дейін жасаған қарым-қатынастарың көңіліңнен шықпайды. Егер бәрі осылай болса, бұл сен үшін басқа адамдармен мәнді қарым-қатынас жасаудың маңызды екендігін білдіреді. Бұл жағдайдағы мақсатың – басқа адамдармен тығыз байланыс орнату үшін қарым-қатынас жасау болмақ. Таңдаған мақсаттарың өзің үшін маңызды деп есептейтін мына құндылықтарға негізделуі мүмкін:

- Мен ақылдылық пен жақсы білімді бағалаймын.
- Жұмысты жуапкершілікпен атқару және өзіңе өзің сенімді болу маңызды деп ойлаймын.
- Достықты бағалаймын және жақсы дос болғым келеді.
- Өз денсаулығым туралы ойлануым маңызды болып табылады.

Мақсаттарыңды осындай жолмен белгілеу арқылы мінез-құлқыңның қай тұсын өзгерте алатыныңды түсіне алмайсың. Сондықтан сен өзіңді бірте-бірте жеке мақсаттарыңа жеткізетін кішігірім іс-әрекеттен бастауың қажет.

МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫҢ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫҢА СӘЙКЕС ПЕ?

Депрессияның мінез-құлқыңа қалай әсер ететіні туралы ойланғаннан кейін оның салдарынан туындаған қылықтарыңның шынымен бағалайтын затыңа кесірін тигізуі мүмкін екендігін түсінуге тырысып көр. Біз осы бөлімнің басында талқылаған әлеуметтік орта, отбасы, мектеп, белсенділік, денсаулық және көңіл көтеруге қатысты мінез-құлықтың әрқайсысын қарастыратын боламыз. Сенің әрбір сала бойынша жасаған іс-әрекетің болашақта кім болғың келетініне сәйкес келе ме? Олар шынымен

де – сенің қазіргі және болашақтағы өміріңе кесірін тигізе ала ма? Қандай жеке мақсат сен үшін шынымен де маңызды?

ЖЕКЕ МАҚСАТТАРДАН ӘДЕТКЕ ДЕЙІН

Бір күні сен өзің үшін ненің маңызды екенін сезесің, сол кезде жеке мақсаттарыңа жетуіңе көмегін тигізетін нақты іс-әрекетке назар аудару қажет болады. Сенің өз мақсаттарыңа қатысты іс-әрекетің депрессияға түспеген кезде басқаша болуы мүмкін бе еді немесе депрессияға түскенге дейін қандай іс-әрекет жасар едің? Бұл сұрақтар саған назар аударуың қажет іс-әрекеттерді анықтауға көмектеседі.

Бұл пункт бойынша іске асыра алатын міндеттердің барлығын қосқан жөн. Жоғарыда келтірілген басқа адамдармен тығыз байланыс орнату жөніндегі мысалға қатысты алдыңа мынадай міндеттерді қоя аласың:

- Басқа адамдарға күлімдей қарау;
- Сәлемдесу;
- Біреуді киноға шақыру;
- Бір адамға үй тапсырмасын орындауға көмектесу (немесе көмек сұрау);
- Спорт клубының немесе команданың мүшесі болу;
- Бір топ адамға олармен бірге түскі ас ішуге ықыласты екеніңді айтып, рұқсат сұрау;
- Әңгімелесуді бастау;
- Мектептен кейін серуендеу;
- Мектептің спорттық іс-шараларына қатысу;
- Мектепте өтетін би кештеріне бару.

ЕСТЕ САҚТА: *Нені қалайтыныңды білгенің саған бағыт-бағдар береді. Алға қадам жасауға дайын болсаң, өз мақсаттарыңа бір елі жақындай түсесің.*

Бастапқы кезде тізімде көрсеткен кейбір іс-әрекет сен үшін қиын болып көрінуі мүмкін. Оларға жеңіл әрекеттерді іске асырғаннан кейін қайта орала аласың.

**МЕНІҢ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫМА СҮЙЕМЕЛ БОЛАТЫН ІС-
ӘРЕКЕТТЕРГЕ ҚАТЫСТЫ МАҚСАТТАР**

Жеңіл	Шамалы қиындау	Қиынырақ	Ең қиыны

Іс-әрекетке қатысты алдына қойған мақсаттардың бір де бірі тез арада жетістікке жеткізе қоймайды. Өз мақсаттарыңа қарай қадам басып, әрекет ету маңызды. Арнайы іс-шаралар қандай да бір әрекетті жасауға қарағанда болымсыз нәрсе болып табылады.

БЕЛСЕНДІ БОЛ!

Алдына қойған маңызды мақсаттарыңа жетуіңе көмегін тигізе алатын іс-әрекеттер тізімінің болуы жеткіліксіз, себебі оларды іске асыруың қажет. Оларды жүзеге асыру үшін тұрақты түрде әрекет етуге тиіссің. Бұл сенің белсенді екендігіңді білдіреді. Белсенді болуың үшін саған іс-әрекет жоспары қажет. Осы жоспардағы бағдардан таймауға дайын болуға тиіссің. Белсенді адам ретінде құрдан-құр қарап отырмайсың, сен өз тағдырыңды өзің жасайсың!

ЕСТЕ САҚТА! *Ешбір адам жоспарын сәтсіздікке ұшыраймын деп құрмайды. Алайда адамдардың көбі жоспар жасамайды да. Өзің қалаған өзгерістерді іске асыруды жоспарла!*

Белсенді іс-шаралар жоспарын құрған кезде құндылықтарыңды өзің жүзеге асырып, ойға алған мақсатыңды жүзеге асыруға бағытталған іс-әрекеттерді жүйеге келтіріп, бөлуің қажет. Аталған іс-әрекеттерді таңдаған кезде ұқыпты бол. Сондай-ақ кішігірім іс-әрекеттен бастайын деп

жатқаныңа көзіңді жеткіз. «Жылы шырай таныту» - мәні түсініксіздеу іс-әрекет. Бастапқы кезде «қошемет сөздер айтудан» немесе «сабаққа барар жолда үш адамға жымыюдан» бастағаныңыз жөн.

Жетістікке жету үшін барлығының тура осы сәтте реттелетінін күтпей, белсенді болумен қатар құрған жоспарыңдағы бағдардан ұзақ уақыт бойы таймауың қажет. Ойыңда бір мақсат (немесе бірнеше мақсат) болып, оған жетуге көмектесетін шағын іс-әрекеттерді анықтап алғаннан кейін өз алдына күнделікті міндеттер қойып, оларды өз өміріңнің бір бөлшегіне айналдыр. Тізіміңдегі ең оңай іс-әрекеттерден баста. Кішігірім жетістіктерге жеткеніңде, қиынырақ мақсаттар да оңайырақ болып көрінеді.

Өміріңе қалаған өзгерістер енгізу үшін әрекет ету - өз мүмкіндіктеріңді арттыру дегенді білдіреді. Көбіне кішігірім өзгерістердің маңызы зор болуы мүмкін. Депрессиялық мінез-құлықты анықтап, оңтайлы бағытқа қадам басып, жұмыс істеу арқылы оған қарсы тұрғанда ойларың мен сезімдеріңнің арасындағы айырмашылықты көресің.

Жақсы іс-әрекетті позитивті дағды ретінде бекіту оның жалғаса түсуін жеңілдетеді. Бір міндеттен екіншісіне көшу сен үшін маңызды мақсаттарға қарай бағытталған ойлану мен сезіну үдерістері айналымы көрсеткіштерінің жоғарылауына алып келеді.

ЖОСПАРЫҢНЫҢ ОРЫНДАЛУЫН БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ІС-ӘРЕКЕТТІҢ ЫҚПАЛЫ

Белсенді өмір сүре бастағаныңда мінез-құлқыңды бақылау пайдалы болуы мүмкін. Жоспарлаған іс-әрекеттердің қалай атқарылғанын белгілеп отыру үшін төмендегіге ұқсас кестені қолдан. Өз өміріңді белгілі бір дәрежеде бақылай алатыныңды байқау үшін әр іс-әрекетіңнен алған әсеріңді (қандай көңіл күйге бөлегеніне қарай) 1-ден 10-ға дейін бағала. Уақыт өте өз жетістіктеріңді көрсететін нақты жазба ретінде күнделік жүргізсең болады.

Күні: _____


Бір күнге жоспарланған іс-шаралар	Орындалған болса, белгіле	Қанағаттану дәрежесі	Бақылау дәрежесі
1 _____ _____	_____	_____	_____
2 _____ _____	_____	_____	_____
3 _____ _____	_____	_____	_____
4 _____ _____	_____	_____	_____
5 _____ _____	_____	_____	_____
6 _____ _____	_____	_____	_____

(Бағалау шкаласы: 1 = нашар, 5 = жаман емес, 10= тамаша)



Күнделік жүргізу идеясы

Қандай мінез-құлықтан депрессияға түсе бастағаныңды (немесе ұшырағаныңды) байқайсың? Өз жеке мақсаттарыңа жету үшін қандай кішігірім өзгерістер жасай аласың? Осы өзгерістерді жасауға дайынсың ба? Дәл осы сәтте қолыңнан келетін кішігірім, дегенмен өте маңызды бір нәрсе бар екенін ұмытпа! Яғни жетістікке жету үшін алға қарай ілгерілегеніңде алдыңа мақсат қойып, жазбаша міндеттеме ала аласың.



Қысқаша айтқанда:

1. Депрессиялық мінез-құлық сені қарым-қатынастарыңа күнделікті өміріңе кедергі келтіруі уайымға салып, сенің көңіліңе сенімсіздік ұялатып, онан сайын жабыртырып жіберуі мүмкін.
2. Көңіл күйіңді өзгерту үшін іс-әрекетіңді өзгерт. Бұл өзіңе ұнамайтынына қарамастан, шара қолдан.
3. Өз құндылықтарыңа сүйене отырып, алдыңа мақсат қой. Өзің үшін маңызды болып табылатын нәрселер жайлы ойлан. Алға қойған мақсатың саған бағыт-бағдар береді.
4. Мақсаттарың алға қарай қозғалуыңа түрткі болуы тиіс. Сондықтан оларды орындалу мерзіміне қарай бөліп қой. Белсенді болу деген осы ма?



Бесінші бөлім

СЕНІҢ ОЙЛАРЫҢНЫҢ ӘСЕРІ

Өз мінез-құлқыңа өзгерістер енгізумен қатар, ойларыңды өзгертсең де депрессиядан құтыла алатыныңды есте сақта. Ойлардың белгілі бір түрлері көбінесе депрессиялық сезімдерге әкеліп соғады.

ДЕПРЕССИЯЛЫҚ ОЙЛАР ҚАЙДАН ПАЙДА БОЛАДЫ?

Көңіл толмаушылық, сәтсіздік пен көңілдің қалуы сияқты көптеген реніш түрлері болашақта сені депрессиялық ойларға душар ете алады. Егер бір адам сезіміңді жараласа, не достарың мен отбасыңнан алыста жүрсең, немесе жақын адамыңнан айырылған жағдайда сен жалғыздықтың азабын тартуың мүмкін. Жалғыздық саған айналадағы адамдардың қатынасы туралы бұрмаланған ақпарат беріп, сені бұрыс және зиянды қорытынды жасауға итермелейді.

Сонымен бірге, сәтсіздікке ұшырау да сені депрессиялық ойлауға бейім етеді. Бір мақсатқа жету үшін тырысып жүріп, оған жете алмаған жағдайда, сен өзіңе «ойлағанымды орындау менің қолымнан келмейді» деп айтуың мүмкін. Егер сен ойға алған мақсатың бірнеше рет жетуге тырысып, жете алмаған жағдайда, сәтсіздікке налып, осылай айтуың мүмкін. Тіпті әбден бетің қайтқаны сондай, келесі жолы талпыныс жасауың екіталай. Осындай «қолымнан келмейді» деген ойлар сенің басқа іс-әрекеттеріңе ауысып кетуі мүмкін. Немесе осындай торығу сезімдерінің әсерінен сен өзіңнің ілгері өрлеуіңе бөгет болатын әдістерімен ойлана бастайсың. Тіпті сен өзіңді деструктивті және жаман атаулармен атайсың.

Депрессиялық ойлануға сенің айналадағы ортаңның да әсері тиеді. Мысалы, кейбір отбасылар немесе құрдастарың негативті ойларды білдіруге бейім. Олардың осындай сөздерін бірнеше рет естігеннен кейін, сенің бұған ешқандай қатысың болмаса да, ойланудың осы типін пайдалана бастайсың. Осындай депрессиялық ойларға мысал келтірсек: «Мен жұмысымнан айырылатын шығармын» немесе «Еш нәрсе ешқашан дұрыс жүрмейді». Сен араласып жүрген адамдар қайта-қайта «бұл мектеп ең нашар» немесе «тырысудың не қажеті бар?» деп айта берсе, сен де солар сияқты ойлай бастайсың. Бұқаралық ақпарат құралдарынан алынған хабарламалардың әсерімен де өзіңдегі үмітсіздік пен сенімсіздік одан

әрі ұлғайып, сен депрессиялық әдістермен ойлана бастайсың. Бағымызға орай, сен ойланудың қажетсіз әдістерін ажыратуға және депрессиялық ойлар мен өз-өзіңе қарсы сөздер айтуыңа төтеп беруге үйрене аласың.

Бірінші қадам – ол депрессиялық ойларды ажырата білу.

ЕСТЕ САҚТА: *«Қолымнан келмейді» деген ой сенің үмітіңді ұрлайды. Барлығына үмітпен қарау «қолыңнан келеді» – сол туралы ойлан.*

ДЕПРЕССИЯЛЫҚ ОЙ ТҮРЛЕРІН АЖЫРАТУ

Ойлаудың осы түрін сен қабылдауға тиіс емессің. Депрессиялық ойларды байқай бастасаң, сен оларға қарсы тұрып, ішіндегі «өз-өзіңмен болатын әңгіме» өзгеріс енгізе аласың. Депрессиялық ойлар сенің дүниеге көзқарасыңды бұрмалайды. Осыған байланысты, саған айтарымыз: кім не айтса, солай екен деп қабылдай бермей, олардың сөздеріне сын көзімен қара. Олардың шынайылығын тексер және ойланудың деструктивті емес, шындыққа жақын әдісі туралы ойланып көр.

Депрессиялық ойлану сенің өмірге деген көзқарасыңды әртүрлі тәсілдермен бұрмалай алады. Біз алдымен талқылайтын мәселе – бұрмаланған ойланудың бірінші типі - «барлығы немесе ешнәрсе».

«Барлығы немесе еш нәрсе» ойлану типі. Көбіне біздің ойлар жалпылама деңгейде болады. Бұны кейде «шектен тыс жалпылау» немесе «жаһандық ойлау» деп атайды. Себебі, бұл ойлар белгілі бір адамдармен (КІМ) белгілі бір жерде (ҚАЙДА), нақты бір уақытта (ҚАШАН), нақты бір жолмен (ҚАЛАЙ) болған бір жағымсыз оқиғаны (НЕ) қабылдауды ұсынып, және осы жағдай «КІМ, НЕ, ҚАЙДА, ҚАШАН және ҚАЛАЙ» деген жүйені ұстанады. «Барлығы немесе еш нәрсе» типі сенің өзің жайлы және өзіңнің күйзелістерің туралы жартылай шыншыл әңгімелер айтуға жетелеп, ойлануды жеңілдетеді.

Егер сен өзің туралы намысқа тиетін немесе сынап-мінеу сипатындағы әңгімеге сай келетін оқиғаларға тым көп көңіл бөлсең, осы сипаттамаға келмейтін оң тәжірибені оп-оңай назардан шығарып аласың. Егер сен теріс тәжірибе бірнеше рет қайталанады деп есептесең, онда осындай жағдайларға байланысты басқа да дәлелдерге назар аудармайтын боласың. Егер сен жағымсыз тәжірибе барлық жерде болады деп өз-өзіңе айта берсең, ондай жағдай болмаған немесе мүлде болмайтын назардан тыс қалдыруың мүмкін. Егер сен қынжылтатын оқиға уақытша емес, мәңгіге

созылады деп есептесең, депрессиялық ойлар мен мінез-құлықтың пайда болу мүмкіндігі арта түседі. Егер сен осы оқиғаның қалай болғаны туралы ойлана берсең, жақсылыққа бастайтын жолдарды көрмеуің мүмкін.

ЕСТЕ САҚТА: *Өзің туралы айтылатын әңгімелер сенің ынта-жігеріңді көтеруі де, төмендетуі де мүмкін.*

ӨЗІҢ ТУРАЛЫ АЙТЫЛАТЫН ӘҢГІМЕЛЕРДІ МҰҚИЯТ САРАПТА

Шаруаларың дұрыс жүрмей жатқан кезде өзіңе қатысты айтылатын сөздерге көңіл бөл. Депрессиялық сезімдермен күресіп жүргенде немесе маңызды мақсаттар көзден таса бола бастағанын байқасаң (немесе депрессиялық мінез-құлық көрсеткенде) өз ойларыңды мұқият зерттеп көр. «КІМ, НЕ, ҚАЙДА, ҚАШАН ЖӘНЕ ҚАЛАЙ» жағдайынан өтіп, өзің туралы айтылатын әңгімелер қаншалықты шындыққа сай келеді немесе міндетті түрде сәтсіздікке ұшыраймын ба деп өзіңе сұрақ қой. Төменде «барлығы немесе ешнәрсе» типі туралы белгі беретін бірнеше сөздер көрсетілген.

– КІМ? – Сенің ойларыңда «барлығы» немесе «ешкім» деген сөздер бар ма?

– НЕ? Сенің ойларың өзің туралы жағымсыз сөздерге («мылқау», «семіз», «икемсіз» және «жолы болмағыш») толы ма? Сен өзіңе тұрақты және өзгермейтін атаулар бересің бе? Досыңа қатысты ешқашан қолдануға болмайды деп есептейтін атаулармен өзіңді атайсың ба?

– ҚАЙДА? «Осы жағдайда» деген сөз дәлірек келсе де, «барлық жерде» деген сөзді ойлайсың ба?

– ҚАШАН? «Әрқашан» немесе «ешқашан» деген сөздерге қарағанда, «осы жолы» деген сөз дәлірек болуы мүмкін.

– ҚАЛАЙ? – Шынында да, сен «барлық әдістермен» немесе жай ғана «осы әдіспен» сөздерімен дұрыс жүрмеген шаруаларды атайсың ба?

Мысалды қарастырып көрейік. Қыз мектептегі би кешіне барғанда, оны ешкім биге шақырмайды. Ол ең алдымен осы КІМ, НЕ, ҚАЙДА, ҚАШАН ЖӘНЕ ҚАЛАЙ ой тізбегін басынан кешіруі мүмкін. «Жігіттер мені ұнатпайды». «Мен сондай жолы болмайтын адаммын». «Енді билеуді доғарамын». «Ешкім ешқашан мені биге шақырмайды». «Қалған қыздардың барлығы жігіттермен биледі». «Бұл менің өмірімдегі ең жаман түн болды».

Мұның бәрі – көңіл күйді түсіретіндей сөздер. Солай емес пе? Бұл қыздың түсінігін төмендегі баламалы ойлар қалайша өзгерте алатындығын ойлан:

Бастапқы ой	Баламалы ой
Жігіттер мені ұнатпайды.	Мен білетін көптеген жігіттер биге келген жоқ.
Мен сондай жолы болмайтын адаммын.	Қыздармен бірге би билеген кезде, Шарлин менің би қимылдарымды мақтады.
Мен билеуді доғарамын.	Маған билеген ұнайды.
Ешкім ешқашан мені биге шақырмайды.	Бәлкім, бір адам мені билеуге шақырар, олай болмаған жағдайда мен өзім оны шақырамын.
Қалған қыздардың барлығы жігіттермен биледі.	Никки, Грейс және Майя да жігіттермен билеген жоқ.
Бұл менің өмірімдегі ең жаман түн болды.	Музыка жақсы және менің көйлегім керемет болды.

Есінде болсын, біздің мақсатымыз – жасандылық немесе негативті позитивке айналдыру емес. Жинақтайтын тәжірибеден көңілің қалу – қалыпты жағдай. Мақсат – бір нәрсе дұрыс жүрмей жатқанда пайда болып, одан өсіп, сананды тұтастай жаулап алатын жағымсыз ойларды «ұстап алу». «Барлығы немесе еш нәрсе» типтегі ойлармен күрес шын мәнінде дұрыс жүрмеген шаруалардан (барлығы емес!) көңіліңнің қалуын азайтуға көмектеседі. Ақыр соңында, сен өзіңнің қалыпты ойлау мәнеріңді автоматты жаһандық негативтен – нақты, шындыққа жақынырақ ойлану үрдісіне өзгерте аласың. «Барлығы немесе еш нәрсе» типіндегі ойланудың баламасы – компромистік шешім табу. «КІМ, НЕ, ҚАЙДА, ҚАШАН, ҚАЛАЙ» депрессиясынан сақ болу осы үрдісті тоқтату стратегиялары туралы түсінік береді.

ЕСТЕ САҚТА: Сен бір нәрсені ойлағандықтан ғана, соған сенуге міндетті емессің.

Депрессиялық ойлар шындықты бұрмалай ала ма, соны ойланып көр.

«Барлығы немесе еш нәрсе» ойлану типі сенің өмірге көзқарасыңды бұрмалайтын және депрессия тұзағына түсіретін жалғыз категория емес. Депрессиялық ойланудың басқа да түрлері бар.

Категориялдық ойлау. Заттарды категорияларға бөліп қарау арқылы адамдар өздерінің дүниеге көзқарасы мен оны ұғынуын жеңілдете алады. Алайда басқа адамдар немесе өзің туралы тым шектелген категориялар аясында ойлау сенің тәжірибеңді шектеп және бұрмалауы мүмкін. Егер сен өзіңді белгілі бір категорияларға өте лайықтымын деп есептегенде, кейбір кездері сол талаптарға сай келмесең көңілің қалуы мүмкін. Егер сен өзіңді «жақсымын» деп есептесең, жағымсыз іс-әрекеттерің үшін шамадан тыс ұялуың ғажап емес. Егер де сен өзіңді үлгілі оқушы ретінде қарастырсаң, оқуда қиындықтар пайда болған кезде ата-анаңа, ұстаздарыңа немесе өзіңе оны мойындау қиын болады.

Категориялдық ойлау кезінде «басқа адамдар орындауға тиісті» іс-әрекеттерді (сен оларды белгілі бір категорияға енгізіп, соған сай үміт күткенде) жасамаған жағдайда сенің көңілің қалуы мүмкін. Мысалы, беделді ұстаздар, ата-аналар, жаттықтырушылар немесе басқа ересектерді өте шыншыл деп есептейсің. Ал, олай болмай шыққан жағдайда, сенің жаның ауыруы ықтимал. Достар барлық уақытта бірін-бірі қолдайды деп сенесің. Ал мұндай болмаған жағдайда, олар сенен алыстап кеткен кезде сен «менде дос жоқ» деп ойлауың мүмкін.

«Міндетті». «Міндетті» – қоршаған ортаның қандай болуы тиістігі туралы өте қатты сенімдерден пайда болатын категориялық ойлану түрі. Егер сенің ненің дұрыс, ненің бұрыс, сондай-ақ белгілі бір жағдайларда өзің және басқа да адамдар қалай әрекет жасауы тиістігі туралы өте қатал сенімдерің болса, сен осындай ойлануға бейімсің. Сен осылай ойлағанда өзің немесе басқа адамдар қателік жіберсе, кешірмейсің, өзіңді-өзің жігерлендіріп әрқашанда қолыңнан келетіннің барлығын жасауың керек және күтілетін үміттерді барлық уақытта ақтау керек деп ойлайсың. Сен өзіңе жиі-жиі бір нәрсе істей аламын немесе бір нәрсе істеуім керек деп айтқаныңды байқайсың ба? Қатал бақылаушы болмай, өзіңнің шамаң келетін іс-әрекеттерге реалистік тұрғыдан қарасаң бола ма? Басқа адамдар сен бұрыс деп есептейтін шаруалармен айналысқан жағдайда, қатты көңілің қала ма? Осыны ойлап, уайымдау саған қиын тие ме? Санаңдағы «міндетті» деген ойлар саған көмектесе ме, әлде кедергі келтіре ме, осы туралы ойланатын уақыт келген шығар.

«Міндетті» ойлау типі басқа адамдардың күтетін үміттерін және айналадағы ортаның кемелдігі туралы шындыққа сай келмейтін ойларды көрсетеді. Егер сен өмір шыншыл, адамдар сенімді болуы керек, немесе ауыр жұмыс жақсы нәтижелерге әкеледі деп берік сенетін болсаң, осылай болмаған жағдайда өзінді сатып кеткен немесе жеңілгендей сезінесің.

Жамандыққа көп көңіл бөлу және жақсылықты көрмеу. Кейбір адамдар өмірінде болған жақсылыққа қарағанда жайсыз жағдайларға көп назар аударуға бейім. Немесе, жаман да, жақсы да жақтары бар бір жағдай бола қалса, тек жамандықты көреді. Егер сен өміріңдегі барлық жамандық туралы жиі-жиі шағым айтқаныңды (дауыстап немесе тіпті ішіңнен айтсаң) байқасаң, қандай жақсылықты көре алмағаның туралы ойлануыңа болады. Бұл дегеніміз – жамандықты мүлде көзге ілмеу деген сөз емес. Теңдестірілген әрі шынайы көзқарас қалыптасуы үшін өзіңнің өміріңдегі жақсылықтарға тым болмағанда бірдей назар аударатындығыңа сенімді бол. Саған электрониканы пайдалануға шек қоятын ата-аналарыңа назар аударып, олардың саған осы электрондық құралдарды сатып алып бергенін ұмытпа. Өз достарыңмен қыдырудың орнына үйде қалып, үй шаруаларымен айналысқаның сенің жаныңа батты ма? Көңіл көтеру кешінде беделі жоғары достарыңның болуы сенің өміріңдегі үлкен жақсылық екендігін өзіңнің есіңе саласың ба?

Жамандықты іріктейтін жады. Жамандықты іріктейтін жады жамандыққа баса назар аударуға ұқсайды, алайда бұл жерде тарихқа өзгерістер енгізіледі. Уақыт өте естеліктердің өзгеруі және жартылай еске түсуі қалыпты жағдай. Егер өзің айтатын әңгімелер теріс бағытқа ауыса бастаса, немесе жаныңа батқан жайларды ойлап, көп уайымдай беретін болсаң, сен жалпы депрессиялық сезімді ұлғайтуың мүмкін. Мұндайда көңілің құлазып тұрған оқиғаларды жаман жағынан есте сақтауға бейімділе бастайсың. Білгі да ойың жамандыққа кетіп, өткен тәжірибеңнен соған дәлелдер іздей бастайсың. Уақыт өте осы оқиғалар туралы естеліктерді өзгертесің. Егер сенің жадың жиі-жиі жамандықты іріктейтін болса, қазіргі шағыңды өзгертетін бұрынғы сәтсіздіктер, жан жаралары, нашар арақатынас және біреулерден көңілің қалған кездерді еске түсіретін өмір тарихыңды жазғаныңды байқайсың. Мысалы, жаңа танысың жақынырақ танысу ниетіңе немқұрайды қарайтын болса, оның мінезін өткен өміріңдегі өзіңе опасыздық жасаған досыңның мінезімен салыстыру сені онымен дос болсам деген ойдан бас тартқызады.

Эмоциялық пайымдаулар. «Эмоциялық пайымдау» эмоцияларға өте тәуелді және үстірт пайымдауға жатады. Бұл ойланудың сипаты өмір

туралы қорытындыларды сенің эмоцияларыңа негіздеп жасайды, яғни «солай сезінетіндіктен» бұл шындық деп есептеледі. Мысалы, клуб жиналысына қатысу туралы қобалжып тұрсаң, сен мұны нашар идея деп ойлайсың немесе сыныпта айтқан сөзіңе сенімсіз болсаң, өзің бұрыс деп ойлаған сөздерің туралы болжам жасайсың. Сен «бұл арада «өзім білемге» салынып кеткенінді байқайсың ба? Осы кітапты оқып болған соң, өзіңнің «ішім сезіп тұр» реакциясына негізделген өмір жайлы пайымдауларың қаншалықты жөнсіз әрі қажетсіз екендігін нақтырақ түсіне бастайсың. Егер сен депрессияға шалдықсаң, «ішім сезіп тұр» реакциясы сені айналадағы ортаға бұрмаланған көзқараспен қарауға мәжбүрлейді.

Дербестендіру. Шаруалар дұрыс жүрмей жатқан кезде сен «осының бәрі менің кесірімнен болды» деп ойлайсың ба? Өмірдегі жасаған қателіктерді мойындау маңызды болғанымен, егер сенің нәтижелерің қуантарлықтай болмаған жағдайда, бақылау (демек жауапкершіліктің) деңгейін тым көтеріп жіберсең, өмірің қатты қиындайды. Дербестендіру типіндегі ойлауда басқалар сен және сенің барлық әрекеттерің туралы біледі деп сезіну байқалады. Сенің ата-анаңның ақша туралы дәлелдерін (аргументтерін) олардың қаражатты сенің колледжің үшін сақтап қалуға тырысқан ниетіңнен туды деп түсінесің бе? Колледждің ақысын төлеу олардың басты мақсатының бірі, ал ересектердің қаржылық уайымдары тек бір жағдайға байланысты болуы сирек жағдай. Жаттықтырушының алаңда дәрісі тек өзіңе ғана арналған деп ойлап па едің? Ойында жеңу немесе жеңілу үшін команда қажет. Бастан өткен оқиғаларды әр қырынан қазбалай берсең, басқа да жағымсыз жағдайларды өзіңе қатысты қабылдауың мүмкін.

Ойларды оқу. Нақты дәлелсіз басқалар сен туралы не ойлайтынын білемін деп жорамалдауды «ойларды оқу» деп атайды. Жасөспірімдер көбіне жасқаншақ болса да, өздерін өздері қатты сынға алады. Өзіңдегі немесе мінез-құлқыңдағы бір нәрсеге көңілің толмаса, сен басқа адамдар да өзің туралы солай ойлайды деген болжам жасайсың. Өзің сияқты сенің қателіктеріңе ерекше көңіл бөлетін адамдардың бар болуы екіталай. Өзіңнің бойыңнан өзің көретін көптеген қателіктер айналандағы адамдарға көрінбеуі мүмкін. Ал бақылаушы жасөспірімнің өз жеке бастарына аса көңіл бөлетіндігі соншалықты, айналадағыны байқай қоймас!

Басқалардың өзіңе деген көзқарасын бұрмалау арқылы сен өзіңдегі сенімсіздікті, ұят пен қысылу сезімдерін ұлғайтасың. Сонымен қатар осылайша сен өзіңді жаман жағынан таниды деп есептеген адамдардан бөлектеніп, осы жағдайдың дұрыс еместігін білдіретін белгілерді көрмейсің. Мысалы, егер мұғалім сені сабақ үстінде досыңмен сөйлесуге

шақырса, осы мұғалім сені «жек көретіндігіне» сеніп, оның ойларын оқуға тырысасың. Сондай-ақ, осы мұғалімнен қашқақтап, олар сенің жұмысың керемет ұйымдастырылған деп ойлайтыны туралы шындықты (фактіні) білмей қалуың мүмкін. Не болмаса, досыңның досы саған жылы қабақ танытпаса, сен «олар мені ұнатпайды» деп шешім қабылдағаның да (шындығында олар тым жасқаншақ немесе көңілдері басқаға бөлінгенде) ойларды оқу болып табылады.

Асыра сілтеу және апатқа балау. Шаруалар дұрыс жүрмеген жағдайда, сенің қорқынышың қарқашкіні сияқты өсе ме? Бір ғана тәжірибені негізге алып, оны болашаққа проекциялау арқылы жаман жорамалдар жасауға бейімсің бе? Егер сен апатқа балау типінде ойланатын болсаң, қазір осы жерде болып жатқан оқиға болашақта жойқын нәтижелерге әкеледі деп сенесің. Егер осылай болған жағдайда, сен «асыра сілтеу тұрғысында» ойланып, белгілі бір мәселені күннен-күнге үлкейтіп, қиындатасың. Асқынған жағдайда, ойлардың осылай бұрмалануы «апатқа балау» типіне алып келеді, яғни сен қорқынышты апатты жағдайларды болжап, олардың міндетті түрде болатынына сенесің. Әсіресе сен өзіңнің болашағың туралы ойланғанда деструктивті ойларға ырық бересің. Сондықтан сен жақсы колледжге түсуге, қалаған мансапқа жетуге немесе болашақта табысты болуға белгілі бір жағдайлар міндетті түрде кедергі келтіреді деген ойда боласың.

«Не қажеті бар?». Кейбір жасөспірімдер белгілі бір жағдай туралы ойланып көрмей-ақ, жеңіле салады. Егер сен мәселенің ешқандай ықтимал шешімі, оны шешудің ешқандай жолдары жоқ деп есептесең, дәл сондай жағдай болады. Осындай типтегі ойлар мәселелерді шешу және белсенді күрес жолында кедергі келтіруі мүмкін. Мысалы, егер сен «мені ешкім жақсы көрмейді» деп ойласаң, әлеуметтік байланыстар орнатудан бас тартуың ықтимал. Не болмаса, өзіңе «мен дене шынықтыруға нашармын» деп айтсаң, сенің жаңа спорт түрлері мен басқа физикалық жаттығулармен айналысуың екіталай, сол себепті ешқашан өзіңе ұнайтын спорт түрін таба алмайсың.

Осы депрессиялық ойлардың кез келгені саған қатысты болса, ең алдымен, оны мойындағаның жөн болады. Бұл ойларды байқау оңай емес (уақыт өте тәжірибең арта түседі)! Алайда, сол кезде сен осы ойлармен күресу үшін келесі қадамды жасауың қажет. Оларға қарсы тұратын дәлелдер іздеп көр.

ДЕПРЕССИВТІ ОЙЛАРҒА ҚАРСЫ ТҰРУ

Мына мысалды қарастырып көрейік:

Джо химия пәнінен сынақтан құлады. Бағалары осы емтиханға дейін де жаман болғандықтан, оның қатты көңілі қалды (ол белгілі бір баға алуға міндеттімін деп ойлаған). Джо енді сыныптың қорытынды бағасы нашар болатындығына алаңдай бастады. Оның мұғалімі мен ата-анасының көңілі қалады (ойларды оқу) және ол колледжге жеңілдікпен түсу артықшылығынан мақұрым қалады. Шынымен де, ол енді «жақсы» колледжге түсе алмайтын шығар (категориалды ойланудың біршама мөлшері). Жақсы колледжге түсе алмағандықтан, жақсы жұмыс та таба алмайды. Жақсы жұмысы болмаса, ол өзін-өзі қамтамасыз да ете алмайды (охо, Джо, сәл кідіре тұр, апатқа балайтын ойлар сені жаман жолға салмақшы!).

Егер де Джо өзінің депрессиялық ойларының кейбіреуіне тоқталып, олардың шынайылығы туралы ойланса, ол жаман бағадан басталған төменге тартатын шиыршықтың әсерін тоқтата алар еді. Оның қолынан төмендегі әрекеттер келеді:

- Бағаны көтеруге әлі де біраз уақыт бары туралы өзінің есіне салу;
- Барлық адамдар (тіпті мұғалім мен ата-ана) бұл емтихан мектептегі ең қиын сынақтардың бірі болғанын және ол қолынан келгеннің барлығын істегені туралы білетіндігін есте ұстау;
- Қиналған пәні ғана емес, жақсы оқыған пәндері туралы да ескеру;
- Колледждер туралы зерттеу қажет: түсуге қиын колледждердің барлығы «жақсы колледж» емес. Оған қоса, «жақсы» студенттердің барлығы керемет қызметке тұра алмайды.
- Бір күні бір пәннен алған бір баға оның бүкіл қалған өміріне әсер етуі екіталай деп өзіңе айту.

Егер депрессиялық реакция тудыратын бір жағдай бола қалса, тоқта, сабыр ет және басындағы ойлардың типтерін зерттеп көр. Осы тарауда көрсетілген бұрмаланған ойлардың түрлерін ажырата бастасаң, сен оларға қарсы тұра аласың.

Өзіңнен сұрап көр:

- Осындай бір жағдай бола қалған жағдайда, мен өзіме «бұл әрқа-шанда осылай болады» деп айтамын ба?

- Мәселені нақты сипатта көре білу оны шешудің нақты жолдарын табуға көмектеседі немесе тым болмағанда, сенің өміріңдегі жамандық тек уақытша ғана және сен үшін маңызды барлық адамдарға қатысты еместігі екенін есіңе салады.
- Белгілі бір уақыттағы белгілі бір мінез-құлқымды ойлаудың орнына өзімді сипаттау үшін тұрақты жағымсыз атауларды пайдаланамын ба?
- Өз әлсіздіктерің немесе өзіңді керемет етіп көрсете алмаған сәттеріңе қарап, өзіңе-өзің баға берме. Сен бойыңда күшті және әлсіз жақтары бар, оңай және қиын кезеңдерді бастан кешіретін жан дүниесін күрделі адамсың.
- Мен істеп жатқан игі істерімді, қолымда барды бағаламай, өзімнің әлсіздіктеріме, қателіктер мен орындалмаған армандарыма тым көп көңіл бөлемін бе?
- Қиын кезеңдерді асыра бағалама және жақсы кезеңдерді атап өтуді ұмытпа. Жақсы қасиеттерің мен мінез-құлқың үшін өзіңді мадақтай білуге үйрен.
- Менің көңілімді қалдырған өткен шақтағы жағдайлар туралы өзіме бірнеше рет қайталап айтып, өзімнің бұрынғы жетістіктерім мен қуаныштарым туралы есіме алмаймын ба?
- Бұрынғы қателіктеріңнен үйрен, алайда одан кейін оларды ұмытуға дайын бол.
- Менің эмоцияларым пайымдауларымнан асып түсе ме? Менің алғашқы әсерлерім негізсіз екендігін көрсетіп, нағыз шындықтың дәлелдеріне көңіл тоқтата аламын ба?
- «Ішім сезіп тұр» түйсігі шындыққа жанаспауы мүмкін. Белгілі бір оқиғаға қатысты білдіретін сенің алғашқы реакцияң шындық, қауіп, бұрмаланған ойлар мен қорқыныштардың күрделі қосындысы болуы ықтимал. Сенің көңіліңді қалдырған оқиғалардың басқа да мүмкін болатын себептері мен ерекшеліктерін тексер.
- Теріс нәтижеге әкеліп соққан, менің қазіргі бақылауымнан тыс факторлар бар ма?
- Өз қателіктерің үшін жауапкершілікті мойныңа алудың маңызы зор, алайда өзіңнің қолыңнан келмейтін істер үшін жауапты екендігің туралы ойламау да өте маңызды.

– Мен жайлы айтылған басқалардың ой-пікірлері туралы асығыс қорытынды жасаймын ба?

- Сен өзіңнің барлық қателіктерің туралы білсең де, ол туралы басқа адамдардың білуі екіталай. Сен үшін маңызды адам өзіңе қатысты нашар ойда деп есептесең, одан ол туралы сұрап, бұл ойыңның қаншалықты дұрыс не бұрыс екенін тексер.

– Кемелді боламын деп өзіме көп үміт артып, асқан қаталдық танытамын ба? Басқа адамдар көңілімді қалдырғанда, оларға өте қатал-мын ба?

- Ешкім де барлық уақытта мүлтіксіз болып, қолынан келетіннің барлығын жасай алмайды. Өзіңнің және басқа адамдардың жасаған қателіктерін кешіріп үйрен.

– Бір мәселе кейінірек одан басқа мәселелерге, тіпті ауыр зардап-тарға әкеліп соғуы туралы алаңдауым керек пе?

- «Мәселені үлкейте беретін» ойлардың пайда болғанын байқасаң, тоқтап, өз көзқарасыңды сақтап қалуың керек деп өзіңе-өзің айт. Болған жағдайдың жақсаруы, тіпті күткеннен де асып түсу мүмкіндігі бар екендігін ескер. Оң нәтиженің ықтималдығын арттырып, жағдайдың нашарлау мүмкіндігін төмендету үшін не істей алатының туралы ойланып көр.

– Қиындықты жеңуге болмайтындай ететін сөздерді пайдаланған-дықтан, оны шешпей тұрып, беріле саламын ба? Қиын кезеңдерде өзіме белсенді түрде көмектесудің орнына, өзіме-өзім «бұған шамам келмейді» деп айтамын ба?

- Мәселені басқаша сипаттап көр – шешім табуға жол ашатын, өз қолыңнан келетін іс-әрекеттерді пайдалану әдісін қолдан. Күресу және өзіңе қамқорлық жасау үшін белсенді іс-шараларды қолға ал.

ДЕПРЕССИЯЛЫҚ ОЙЛАРДЫ ШЕКТЕУ ТӘЖІРИБЕСІ

Депрессиялық ойларға баламалы ойлар туралы біраз уақыт ойлансаң сана-сезімің ұшқырланып, өміріңе маңызды өзгерістер енгізе аласың. Өзің білетін барлық бұрмаланған депрессиялық ойларды жазып ал. Өзіңе-өзің «жамандыққа тым көп көңіл бөлемін бе?» деген сұрақ қой. Ойларды оқуға, дербес емес заттарды дербестендіруге, апаттың болатындығына сеніп, қандай баламалы, шынайы ойларды таба аласың?

Депрессиялық ойлар	Пайдасы көбірек шынайы ойлар

Ойланудың пайдасыз үлгілерін байқай бастап, баламалы ойларды белсенді түрде іздестіріп жүргенде өз эмоцияларыңның да өзгергенін көресің. Олардың сипаты енді соншалықты кісі үркітерліктей емес. Сенің көңіл күйің жақсы болған кезде, өз бойыңнан қиындыққа қарсы тұрар күш табасың, нақты шешімдер тауып, соған лайық «жамандық атаулының бәрі – қар көшкіні» сияқты деп ойлап, үмітсіз ойларға ырық беріп алмау үшін іс-әрекет жасай аласың.

ОЙЛАРДЫ ОЙ ЕЛЕГІНЕН ӨТКІЗУ

Бұрын-соңды сенің санаңда жатталып қалған әуен болып па еді? Адамдардың басым көпшілігі біраз уақыттан соң осындай есте қаларлық әуенді еске түсіреді. Сол сияқты адамдар өз ой елегінен әр алуан ойларды өткізеді, олардың ішінде құптауға болатын да, құптауға болмайтын да ойлар бар. Депрессиялық ойлар сенің басыңа қайта-қайта бұрыс жолдармен айналып келеді. Осы қайталанатын ойларды түсіну арқылы олардың сенің көңіл күйіңе әсерін азайту жолында алғашқы қадам жасайсың. Әннің сөздері емес, әуені ғана санаңда жатталып қалғаны сияқты, басыңдағы ойлардың қайта айналып соғып, өзінді мазалай беретінін байқай бастайсың. Мұндай жағдайды «руминация» деп атайды.

Мазасыздану немесе мәселеге көп көңіл бөлу арқылы оны шешудің жаңа әдісін табуға, болашаққа дайындалуға немесе мәселені шешуге болады деп сенуің мүмкін. Өкінішке қарай, руминация көбінесе пайдасыз ойлану мен депрессиялық эмоцияларға әкеледі. Сондай-ақ сен осы жағдайды бақылай алмайтындығыңа сенесің: «Бұл – өзінен-өзі болып жатқан жай» немесе «Мен мұны тоқтата алмаймын». Өзіңнің ойлану әдістеріңді өзгерту өте қиын, алайда өзгертуге әбден болады.

«Осы туралы ойлануды тоқтат» деп өзіңе-өзің айтуың нәтиже бермеуі мүмкін. Шындығында, бұл әрекет жағдайды онан әрі қиындатуы ықтимал. Оның орнына ойға қатты берілмес үшін өзіңмен өзің кеңес. Ойлардың мағынасы мен маңыздылығын төмендету арқылы теріс ойлардан ажыра. Бұрын-соңды «ойыншық қайық» деген сөзді қайта-қайта жылдамдықты арттырып айтатын сөздік жаттығуды жасап па едің? Жасамаған болсаң, қазір өзіңді сынап көр. Осы жаттығуды орындау кезінде басыңда анық естілетін сөздерді бірте-бірте айту қиындай түседі, сондықтан ең соңында сөздердің орнына мағынасыз дыбыстар айтып тұрғандай көрінесің. Шындығында, сен сөзді мағынасынан ажыратып, оларды сен үшін мағынасы жоқ нысандарға айналдырдың. Бұны түсінудің басқа жолы – сен сөздердің мағынасынан «алшақтайсың». Тәжірибе жинақтай келе, сен өз ойларыңның мағынасынан алшақтап, оларды мағынасыз етуге жол бере отырып, артық ойдан арылуға үйренесің. Бұны «санаңнан алшақтату» деп атайды.

Мысал келтіріп көрейік. Досыңның мінез-құлқы сенің жаныңды жаралаған шығар, және осы күйзеліс санаңда жатталып қалған әнге ұқсас ойларға әкелді. Бұрынғы кезде өз санаңда көп рет пайда болған депрессиялық ойлардың бірқатары туралы білдің. Сенің қолыңнан келетін іс-әрекеттер:

– Санаңдағы ойлардың ойнап жүргенін ескер.

- «Санамда менің өзімнің әлеуметтік өмірім туралы қобалжытатын саундтрек ойнап тұр».

– Осындай ойларға батқың келмейтіні туралы шешім қабылда.

- «Менің бұл оқиғаға араласқым келмейді».

– Керексіз ойларды ысырып тастап немесе түсінуге тырыспай-ақ, олардың өз санаңда болуына және іске кірісуіне мүмкіндік бер.

- «Ойлар пайда болады және сосын жоғалады. Ойлай бергеннен ешнәрсе шықпайды және ештеңеге үйренбейсің. Бұл ескі, іш пыстырарлық ән!».

– Осы жағдай туралы алаңдағанды қойып, оның шешімін табуды кейінге қалдыр.


- «Бұнымен дәл қазір айналысқаным ешқандай пайда әкелмейді, себебі бұл ойлар мені депрессиялық жолға итермелейді. Бұл ойлар шынымен де маңызды болса, мен онымен кешірек айналыса аламын, ал егер маңызды болмаса, мән беріп жатпаймын».

Депрессиялық ойлау модельдерін түсіну біршама қиын болуы мүмкін. Көбіне ойлаудың бұл типі автоматты және жедел түрде жүреді. Сонымен бірге осы ойлар сенің айналадағы органы сезінуіңе, сезімдерің мен іс-әрекеттеріңе үлкен әсерін тигізеді. Өз бойыңнан депрессиялық ойлауды байқау бұрмаланған ойларға қарсы тұрып, санаңды түзететін әрекеттерді қолға алуға көмектеседі. Сол кезде сенің депрессиялық ойларды дұрыс әрі шындыққа жақын ойлану әдістерімен алмастыруға мүмкіндігің болады.



Күнделік жүргізу идеясы

Бірнеше рет қайталап жүрген депрессиялық «мәтіндерді» көбірек түсіне бастағанда, оларға атау беріп көр. Сен бұл ойларды үзіп тастадың ба, жоқ әлде оларды уақытша ұмыттың ба? Енді, осы ойларға түрткі болатын жағдайларды анықтап көр. Уақыт өте келе, бұл депрессиялық «әндердің» сирек ойнап, немесе мағынасын жоғалтқанына назар аудар.



Қысқаша айтқанда:

1. Депрессиялық ой шындықты бұрмалайды. Бұған қарама-қарсы әрекет – шынайылық тұрғысынан ойлау.
2. «Барлығы немесе ешнәрсе» ойлану типі, категориалдық ойлау, жамандыққа көп көңіл бөлу және жақсылықты көрмеу, жамандықты іріктейтін жады, эмоционалдық пайымдаулар, дербестендіру, ойларды оқу, «міндетті», асырып айту және апатқа балайтын, сондай-ақ «не қажеті бар?» деп ойлаудың барлығы депрессиямен байланысты бұрмаланған ойлаудың нысандары болып табылады.
3. Депрессиялық ойлау жалған бұрмаланудан тұратындықтан, сен бұл ойларға қарсы тұру үшін нақты ойларды қолдануыңа болады.
4. Руминация сенің санаңда қайталанып жүретін пайдасыз ойларға жатады. Сен оларды үзіп тастай алмасаң да, санаңнан алшақтату тәжірибесін қолдану арқылы олардың маңыздылығын төмендете аласың.

Алтыншы бөлім

МӘСЕЛЕНІ ТИІМДІ ШЕШУ

Кейде депрессияда болу саған сенің өміріңдегі шешілуі қажет мәселелер туралы бірнәрсе айтуы мүмкін. Сенің өзіңе-өзің қоюы тиіс сұрағың «Менің депрессиялық сезімдер мен ойларға беріліп, әрекет етуіме не әсер етуде?». Проблема туындаған салалар сенің депрессияға ұшырауыңа алып келмесе де, сенің күйзеліске түсуіңнің басты себебі болуы мүмкін. Төмендегідей әдеттегі стрессорлардың саған қатысы бар ма?

- Мектептегі үлгерім мәселелері
- Достарыңа қатысты проблемалар
- Достарыңның қатарына жатпайтын, басқа балаларға қатысты проблемалар
- Отбасылық қиындықтар
- Мұғаліммен, бапкермен немесе басқа ересек кісіге қатысты туындаған проблема
- Өміріңдегі қазалы жағдай
- Ауру
- Өміріңдегі жақында болған өзгеріс (көшу немесе мектеп ауыстыру)

Кейбір жағдайда мәселелердің шешімін тауып, ойлаған ойыңды іске асыруыңа болады не болмаса, ең кем дегенде, дұрыстауға болады. Сен өміріңді жақсартуға себі тиетін өзгерістер жасай аласың немесе жағдайды өзгертетіндей көмек ала аласың. Егер сен мектепте, жұмысыңда немесе спортта қиындыққа тап болып жатсаң, онда саған нақты дағдыларды дамыту бойынша жұмыс жасау қажет болуы мүмкін.

Басқа жағдайларда сен хал-ахуалды өзгерте алмайсың, сондықтан саған стрессорлармен тиімдірек күресу үшін дағдылар қажет. Кейбір мәселелер бірден шешілмеуі мүмкін, сол себепті сен қиындықтардан өту жолдарын іздеуге күш аласың.

ЕСТЕ САҚТА: *Өз-өзіңді қолға алудың шегін танып түсін. Істей алатын шаруаларыңды өз бақылауыңда ұста.*

Қазіргі уақытта өзінді күйзелтетін аймақтарды анықтап алғаннан кейін, бұл шешімі бар проблемалар ма, әлде өзің өзгерте алмайтын жағдайлар ма, сол туралы ойланып көр. Мысалы, адам тестен алатын бағасы жайлы алаңдағанда, жақсы жетістікке жету үшін нақты қадамдар жасай алады. Алайда сенің отбасың жақында ғана жаңа қалаға көшіп келсе, сен қайта көшіп кете алмайсың. Ондай жағдайда, сен көшуге бейімделіп үйренуің қажет. Сен өзгерте алмайтын жағдайларды еңсеру туралы келесі бөлімде көбірек баяндаймыз.

ӨЗГЕРІС ТУРАЛЫ СТРАТЕГИЯЛЫҚ ТҮРҒЫДАН ОЙЛАУ

1. Қазіргі уақытта тап болып тұрған қиындықтардың диаграммасын жаса. Өз бетіңмен өзгерте алатындардың қасына «Ө» деп белгіле. Көмек қажет ететіндердің қасына «К» деп белгіле. Сен өзгерте алмайтын, сондықтан сол қалпында қабылдау керек мәселелердің қасына «Қ» деп белгіле.
2. Сен «Ө» деп қойған жерге, өзгерісті қалай жасай алатының туралы ескертпе жазып қоюыңа болады. «К» деп жазған жерге кім және қалай көмек көрсете алатының туралы жазба жаса. «Қ» деп белгілеген мәселелердің қасына болған жайды болған күйінде қалай қабылдайтының жайлы идеяларыңды жаз және де ол мәселенің сенің өміріңнің басқа жақтарына әсерін тигізуін болдырмаудың амалдары жөнінде жаз.
3. Соңғы бағанаға осы әрекеттердің нәтижесінде туындайтын ықтималдылығы жоғары жағдай туралы жаз. Сенің еңсеру стратегияларың сен өзгерте алмайтын тәжірибе мен оқиғалардан туындайтын олқылықтардың орнын қалай толықтыра алатыны туралы жазып қой.

ШЕШІМІ БАР МӘСЕЛЕЛЕРГЕ АРНАЛҒАН СТРАТЕГИЯЛАР

Мазалайтын жағдайды тікелей шеше алмағанда мәселені шешу үшін қолдана алатын стратегиялар бар.

Іс-әрекет жоспарын жаса

1- қадам: Мәселені анықта.

2- қадам: Нені қалайтыныңды түсін.

3- қадам: Жүзеге асуы мүмкін бірнеше шешімді ой елегінен өткіз.

4-қадам: Әрқайсысын шешудің жолдарын бағала. Қайсылары ықтимал және тиімді болады?

5-қадам: Шешімді таңда және жүзеге асыр.

6-қадам: Нәтижесін бағала. Жұмысты қаншалықты дұрыс жоспарладың? Екінші қайтара іс-әрекет жоспарын жасау керек пе? Сол туралы ойлан.

Айталық, сенде математикадан берілген үй жұмысын түсінуге қатысты жиі қиындықтар туындап тұрады. Егер де сен ол туралы ойлануды ұнатпаймын деп шешсең, онда сен үй жұмысын тапсырмағандықтан, бағаларың төмендеп кеткендіктен көңілің түседі. Дегенмен сен мәселені тікелей шешуге тырысып, жақсырақ шешім табуың да мүмкін.

ЕСТЕ САҚТА: *Бәрінде проблемалар бар. Бейімделу дұрыс шешімді іздеп табуды талап етеді.*

1. Мәселені жазып қой. «Кейде мен математикадан берілген үй тапсырмасын түсінбеймін».

2. Сен мәселенің қалай шешілгенін қалайтыныңды жазып қой. «Мен үй жұмысын аяқтап, оны тапсырып және оның бағаланғанын қалаймын».

3. Мүмкін болатын әр шешімді ой елегінен өткіз. «Досқа қоңырау шалу, мұғалімнің электронды почтасына хат жазу, үй жұмысына көбірек уақыт жұмсап жауабын табуға тырысу, әкемнен көмек сұрау».

4. Мәселені шешудің ықтимал жолдарының әрқайсысын бағала: «Мен кейде досыма қоңырау шала аламын, бірақ та мен бұны шектен тыс пайдаланғым келмейді. Менің мұғалімім оған e-mail-ға жазсаңдар болады деп баса айтқан, сондықтан мен жазуым керек шығар. Мен үй жұмысына көбірек уақыт жұмсау, шын мәнінде, көмектеспейді деп ойлаймын. Әкем маған үй жұмысын орындауыма көмектесуге тырысқанда, екеуіміз көбінесе сөзге келіп қаламыз».

5. Шешу жолын таңда да, оны істеп көр: Сен көп бір адамнан қайта-қайта көмек сұрай бермес үшін, кейде досыңа қоңырау шалып, кейде мұғалімге e-mail жазамын деген шешімге келуің мүмкін. Солай екі аптадай істеп көр де, бұл көмектесе ме, жоқ па, соны бағалап көр.

6. Сенің жоспарың қаншалықты іске асқанын байқа: Сенің стратегияң жұмыс істеп жатыр ма? Сен осы мәселені шешудің тағы да басқа ықтимал жолдарын ой талқыдан өткізуің керек пе?

ЕСТЕ САҚТА: *Өмірде «дұрыс» деген жауаптар жоқ. Мәселенің шешу жолдарын табу икемділік пен табандылықты қажет етеді.*

МӘСЕЛЕНІ ТИІМДІ ШЕШУ ЖОЛЫНДАҒЫ ТОСҚАУЫЛДАР

Егер де сенің іс-әрекет жоспарың іске аспаса, сен бірнеше бөгетке тап болуың мүмкін. Соларды жеке-жеке қарастырайық.

Мәселені анықтау. Бірінші бөгет сен мәселені анықтағанда туындауы мүмкін. Сенің мәселені сипаттау жолың оны шешуің қаншалықты сәтті болатынына қатты әсер етуі мүмкін. Бұл, әсіресе, біз алдында айтқан депрессивті тұрғыда ойлау түрлеріне негізделген сипаттамаларды қолданған кезге қатысты. Мысалға, біз алдында талқылаған мәселеге қатысты. Егер де сен мәселені шешер алдында өзіңді-өзің «ақылсызбын» деп жазғырар болсаң, онда оны өзгерту жолдарын ойластыру өте қиынға соғады.

Мәселенің шешімі табылмайтындай болып көрінгенде, оны «қайта құрастыру» көмектеседі. Қайта құрастыру басқаша көзқараспен қарап немесе бір нәрсені жаңаша жолмен сипаттауды білдіреді. Егер де сен мәселенді депрессивті ойларды қолдана отырып таңбалаған болсаң («бәрі немесе ештеңе де емес» деп, категориялық тұрғыда немесе бәрі құрыды деп ойлау сияқтылар), мәселені сипаттаудың өзі сенің мүмкін болатын шешімдерді көруіңе кедергі келтіруі ықтимал.

Сен мәселені сипаттағанда, оны қарастырудың бірнеше жолын ойластыр. Өзіңнен сұрап көр «Мен, шындығында, нені қалаймын немесе қаламаймын?». Көбінесе өзіңнің депрессивті ойларыңды танып білу және оларға күмән келтіру саған мәселеге жаңа көзқараспен қарауға көмектеседі. Содан кейін, іске асатын шешу жолдарын ұсынатындай мәселенің сипаттауын таңда.

Не істеріңді білмей қалу. Кейде сенде мәселені шешуге байланысты бойынша күшті идеялар болуы мүмкін, алайда сен өзгеріс жасауға қатысты алаңдаушылықтан немесе сәтсіздікке ұшырау қорқынышынан аса алмай қаласың. Сен өзіңе қажет көмекті сұрауға ыңғайсыздануың мүмкін немесе депрессияның салдарынан өз жоспарыңды орындауға күшің жетпей қалуы мүмкін. Тапсырманы кішігірім, жеңілрек бөліктеуге бөлу алдыға жылжуды жеңілдететінін есінде сақта. Сенің бірден аршынды адымдардан бастауың қажет емес. Кішкентай ғана қадамдардан бастасаң да, олар саған алға ілгерілеуге көмектеседі.

Тым ерте тастап кету. «Алғашында табысқа жете алмасаң, қайта- қайта істеп көр» деген мәтелді білетін боларсың? Сен қисынды шешім ойластырған және оны орындаған бойда ол бірден іске аспауы да мүмкін. Бұл «шешім жоқ» дегенді білдірмейді. Бұл саған «Шыдамды бол. Ойға алған ісінді орындауға әлі де біраз уақыт керек» дегенді ескерту болуы мүмкін. Немесе бұл мәселені шешу үдерісіне тағы бір шолу жасаудың уақыты келгенін білдіретін шығар. Өзіңнен мәселеге басқа жағынан қарау жолы бар ма деп сұра. Егер де сен жоспарыңды соңына дейін іске асыра алмай жатсаң, оны қайта бастау үшін одан да кішірек қадамдар бар ма екен деп қарастырып көр.

Ашудың кедергісі. Күйзеліске түскен кездерде эмоциялардың да қарқыны күшейеді. Ең қиыны – ашу, депрессия салдарынан өршіп кете алатын эмоция. Сен ашуланғанда нақты түрде ойлануың және өзіңе-өзің ие болуың қиынға соғады. Бұл жағдайда тиімді шешім қабылдауды қиындатады. Ондай кездерде сен әр ашуыңды басудан бастауың қажет. Көңіл түсіретін оқиғалар мен ашу тудыратын себептерді ой елегінен өткізу кім-кімге де қиынға соғады. Ашу әртүрлі болып келеді: жабығу, абыржу, ыза, өкініш және тағы басқа. Ашудың кейбір түрлері жеңіл немесе өткінші. Басқалары өте қарқынды болуы мүмкін.

АШУДАН ТУЫНДАҒАН СЕЗІМДЕРДІ СҰРЫПТАУ

Әртүрлі ашуды білдіретін сөздерді индексті карточкаларға тізіп ал, немесе компьютерінде теріп жаз. Сен кем дегенде 10 рет жазып шыққанда оларды қарқындылығына қарай тізіп шық. Жағдайлар туындаған сайын, сол жазған тізіміңді сезімдеріңді сипаттауға пайдалан.

АШУДЫҢ КЕДЕРГІСІН ЖЕҢУ

Қарқындылығы әр түрлі болып келетін ашу өзіңе-өзің басу айтып өзіңді, қолға алудың әртүрлі стратегиясын талап етеді. Әдетте, ашу қарқынды болған сайын, сен оны физикалық тұрғыда сезіне бастайсың. Сонымен қатар сен ашуды денеңнің әртүрлі бөліктерінде сезінетінін байқайсың және ол ашудың күштілігіне байланысты болады. Мысалға, егерде сен қысқа мезетке ғана мазасызданғанда (мүмкін оны басың тістенгендей немесе асқазаныңның ауырғандай сезінуің мүмкін), ең жақсы стратегия өзіңе-өзің жай ғана «осылай бола берсін» деп айту болады. Орташа қарқындағы ашу көбінесе тез дем алу, тамағың кеберсу және қозғалу қажеттілігі сияқты қозу сезімі ретінде байқалады. Егер де сен қаһарыңа мінсең, бүкіл денеңді ашу кернегендей болады. Көзіңе жас толып, жұдырығың түйіліп, жарылып кетердей сезімде болуың мүмкін. Ашу қатты болғанда, сен оның туындауына себеп болған мәселені шешу туралы ойланбастан бұрын немесе ашуыңды келтіріп тұрған адамдармен мәмлеге келместен бұрын ашуыңды басудың жолын табуың қажет.

Ашуға толы ойларды басу. Алдыңғы бөлімдерде үйренгендей, сенің ойларың сенің сезімдеріңе байланысты. Мына ойларды сараптан өткізіп көр. Бұлардың қайсысы адамның ызасын келтіреді, ал қайсысы ашуды басуға көмектеседі?

- «Мен ана жігітті ұнатпаймын».
- «Мынаны ешқашан істей алмаймын».
- «Бұған шамам келмейді».
- «Мұғалім әрқашан да оған жеңілдік береді».

– «Бұл уақытша ғана ыза және бұл мен көңіл аудармасам өтіп кетеді».

– «Мен бұған сонша күйінбеуім керек».

Дағдылану арқылы сен өз бойыңда ашуыңды басатындай ойлау машығын қалыптастыруыңа болады. Содан кейін, сен өзінді не ашулан-дырып тұрғаны туралы сөйлесуге дайын болып, ешкімнің шамына тимей, өз ойыңды байыппен жеткізе аласың:

«Мен оны ұнатпаймын».

«Менің ренжіп тұрған себебім...».

«Мен ... себепті ашулымын».

«Мен сенің... жаныма тиеді».

Ашу мәселені ушықтырған кезде. Кейбір адамдар ренішті жағдайларды қиындататындай немесе өмірдің басқа жақтарына қатысты қосымша мәселе тудыратындай ашуға булығып кетуі мүмкін. Кейбір кезде бұл сезім адамның мақсатына жете алмағанынан туындаған жабырқау сезімі ұлғая келе ашуға айналғанда пайда болады. Иә, дәл солай, ашу жабырқау сезіміне қалай ұласса, кейде жабыраңқылық та ашуға әкеліп соқтырады! Міне, мысал:

АШУДАН ТУЫНДАҒАН СЕЗІМДЕРДІ СҰРЫПТАУ II-БӨЛІГІ

Сенің ашуыңды тудыратын жағдайлар туралы жазып отыр. Не болғанын жаз, ашуың қаншалықты қатты болды (өзің жасаған тізімді пайдалан), сен не дедің және не істедің, және мұның ақыры немен бітті? Сен әртүрлі ашу деңгейлері арасындағы айырмашылықты көруді үйреніп келе жатқаныңды түсінесің, кішігірім реніштерді тезірек ұмытуға дағдылана аласың. Екінші жағынан, егер де сені бір нәрселер әлі де мазалап жүрсе, және ол шаруаны қолыңнан келетін болса, ол мәселені шешу жолдары туралы ойлануыңа болады. Сенде басқаша істесем болар ма екен деген бір ой бар ма? Сен қазір әлі де өзінді мазалайтын жағдайға байланысты бірдеңе істей аласың ба?

Брэндон ата-анасымен жақсы қарым-қатынаста болатын, алайда соңғы кезде олар мұның ызасын келтіре бастады. Ол мектептен келеді де, бірден өз бөлмесіне кіріп кетеді. Анасы есігін қаққанда, ол гүрілдеп «Кір» дейді. Анасы бүгінгі күнді қалай өткізгенін сұрайды. Брэндон көзін алартып: «Сабақ болды. Басқа не болуы керек?» дейді. Анасы «Маған сенің осылай сөйлегенің ұнамайды» – деп жауап береді. Енді екеуі де айқайласа бастайды.

Сонымен не болды? Брэндон мазасыздық пен ашутанытып отырғандықтан, қаншалықты жабыраңқы екенін айта алмады. Бір жағы-нан ол өзінің ойлары мен эмоцияларын өзі түсінбеген еді. Сондықтан бұл жайында анасына да ештеңе айта алмады. Осы білместігінен ашуын анасынан алып отыр.

Анасы сабыр танытып, Брэндонның ашуы тарқағанша күтіп, «сөйлесе аламыз ба?» деп сұрайды. Ол баласына өз эмоцияларын тануға көмектеседі. Екеуі оның мектептің баскетбол командасына қабылдан-бағанына және сабақта алған бағаларына алаңдағандықтан көңілі түсіп кеткендігі туралы сөйлеседі. Екеуі екенін айтып, бір мәмлеге эмоцияларын талқылаған соң, Брэндон анасының жәй ғана сұрағына ызалы түрде жауап қайтарғанын түсінді. Екеуі осыдан соң Брэндонның мектептен кейін тынығуына біршама уақыт керек екенін және бұдан былай бір сөзді айтпас бұрын, ашуға ырық бермей, сабыр таныту керек екенін айтып, бір мәмлеге келеді.

Сен көріп отырғандай, кейбір ойлар сенің ашуыңды күшейтіп, қиындатса, кейбірі керісінше оны азайтады. Осы мәселені анасымен талқылағаннан кейін Брэндон «Анам әрдайым көз алдымда жүреді. Ол мені жайыма қалдыруы керек» деп ойлап жүргенін түсінеді. Анасы оның қамын ойлағандықтан қол ұшын созғандығын айтқанда, ол өз ойларын өзгерте алды: «Анам мені уайымдайды, алайда мен мектептен үйге келгенде өлердей шаршап келемін және маған тынығу керек қой» деген уәж айтады. Өз эмоциялары мен ойларын анықтағаннан кейін, ол анасымен бірге мәселені шешіп, екеуі үшін де ыңғайлы жоспар құра алды.

ЕСТЕ САҚТА: *Атқылап жатқан жанартау барлық тіршілік иесін қашырып жібереді. Әңгімелесуші адам түсінгенін қаласаң, ашуыңды басып, сабырмен сөйлес.*

Қайсарлық. Қатты немесе жайсыз эмоцияларды көрсету ашуға бұлығып, өзінді ұстай алмай қалуыңа алып келмеуі қажет. Дәлірек айтқанда,

осындай жолмен ашуыңды білдіруің кері нәтижеге алып келіп, сені одан да қиын жағдайда қалдыруы мүмкін. Соған қарамастан, сен өз ойыңдағыны айта алуың қажет. Бұл «қайсарлық» деп аталады және ол – өте маңызды дағды. Қайсар болу деген айқай шығару немесе агрессивті болу емес. Ол өз қызығушылығын, проблемалары мен эмоцияларын басқа адамдар қадірлейтіндей етіп жеткізе білу дегенді білдіреді. Сондай-ақ бұл эмоцияларыңды ішінде ұстағаннан жақсырақ. Сен өз ойыңдағыңды айта алмағанда басқа адамдар сені пайдаланып кетуі мүмкін. Кейбір адамдар, өз ойымдағыны айтатын болсам, басқалар мұны ұнатпай қалуы мүмкін деп алаңдайды. Олар ашулану дұрыс емес деп ойлайды. Алайда сенің өз қажеттіліктерің мен эмоцияларыңды білдіруге құқығың бар. Басқалар, сен не ойлап және не сезініп тұрғаныңды айтпасаң, олар ішінде не бар екенін қайдан біледі.

ӨЗ-ӨЗІНЕ СЕНІМДІЛІК

1. Сені не мазалап тұрғанын айт.
2. Өзіңді қалай сезініп тұрғаныңды айт.
3. Қалап тұрғаныңды сұра.
4. Бұл өзгерістің сенің сезіміңе қалай әсер ететіні туралы айт.

Бұл жерде Алисия өз-өзіне сенімді болуға қалай машықтанғандығы туралы айтамыз. Ол құрбысы Ташамен бірге мектеп бітіру кешіне арналған көйлек алу үшін дүкен аралауға шықты. Алисия жылтыраған әдемі көгілдір көйлекті көріп, оны киіп көргісі келді. Таша Алисияның қолында тұрған көйлекті көргенде-ақ бірден ұнатып қалды. Таша «О, меніңше, бұл стиль маған жақсырақ жарасады – мен оны бірінші болып киіп көрейін», – дейді. Алисия қалай жауап беруі керек еді? Өз-өзіне сенімді болу үшін мына амалдарды қолдан:

1. Оның бұл сөзі сенің мазанды қашырғаны жайлы айт. Алисия былай деп сөздерді айта алады: «Таша, көгілдір көйлекті бірінші болып киіп көргім келеді».

2. Өзіңнің қандай сезімде екендігіңді айт. Алисия былай дей алады: «Бұл көйлек өзіңе жақсырақ жарасатынын айтқаның менің көңіліме тиеді».

3. Өз қалауыңды білдір. Алисия былай дей алады: «Сен маған мектеп бітіру кешіне арнап жақсы көйлек таңдауға көмектесесің деп үміттенемін».

4. Басқалардың сенің ойыңмен есептесіп, көңіліңе қарауы өзіңе жақсы әсер ететіні жайлы айт. Алисия былай дей алады: «Біздің бір-бірімізге көмегіміз тиіп жатса, сен менің досым болғаныңа сондай қуанар едім!».

Айғайға басу немесе шыдамың таусылып, кетіп қалу, сенен өтінген нәрсені істеуден бас тарту сенің өз-өзіңе сенімді екеніңді көрсетпейді, бұл – агрессивті іс-әрекет. Агрессивті тұрғыда сөйлеу немесе әрекет ету сезімге тиеді, мұндай орынсыз іс-әрекет жағдайды одан әрі ушықтыра түседі. Тып-тыныш қана келісе салып, айтқанды істей беру – енжарлық. Өз ойлары мен сезімдерін ішінде ұстайтын адамдар, ақыр соңында шектен тыс күш түскендіктен, бұрқ етіп жарылып, қатты ашуға басуы мүмкін.

ӨЗ-ӨЗІНЕ СЕНІМДІ БОЛУҒА МАШЫҚТАНУ

Өзіңе-өзің сенімдірек болғың келген кез туралы ойланып көр. Сен не туралы айтып, не істегің келіп еді? Сенің ойыңша, жағдай қалай өзгерер еді? Өзіңді өткен іс үшін жазғырудан аулақ бол. Келесі жолы соған ұқсас жағдай туындағанда, бұрынғы қателігіңді қайталама.

Өз-өзіңе сенімді болуға машықтану арқылы айтар ойыңды іште ұстап отырмайсың, сонымен бірге басқаларға зиян келтірмейтіндей өзіңнің ойыңды білдіріп отырасың. Сен өз қалауың мен қажеттілігіңді тікелей білдіргенде, қалағаныңды әрдайым ала алмайсың, дегенмен кейде оған қолың жетеді. Құрметке ие болып, өз-өзіңді бағалау сезімін жақсартасың.

Қандай жағдайда да әр істі ақылға салып, байыппен сөйлеуге тырыссаң, сөйлесіп отырған адамыңа құрметпен қарасаң, қандай мәселе де дұрыс шешіледі. Өз-өзіңе сенімді болсаң, күйзелісіңді бәсеңдетуге көмегің тиісетін шешімдер қабылдай аласың.

АШУЛАНШАҚ, ЕНЖАР НЕМЕСЕ ӨЗ-ӨЗІҢЕ СЕНІМДІСІҢ БЕ?

Мұғалімің қанша түсіндірсе де, сен сабақты түсінбейсің. Сен:

1. Үйге келе салысымен шу шығарып, мұғалімің жаман екенін айтып, айқай саласың.
2. Ештеңе де істемейсің және ол сұрақ алда болатын тестілеуде келмейді деп үміттенесің.
3. Өзіңе қосымша көмек қажет болғандықтан, мұғалімге қайтадан жолыққың келіп, өтініш жасайсың.

Өзің араласып жүрген балалар сен көргің келмейтін фильмді көргісі келеді. Сен:

1. Ашуың келгендіктен бірге барудың орнына үйде қаласың.
2. Бұған сенің бір апталық ойын-сауыққа арнап жинаған бар ақшаң кетсе де, ештеңе деп айтпай, бірге бара бересің.
3. «Мен үшін бұл фильм онша қызық емес», – деп айтасың да, басқа ұсыныс жасайсың.

Біреу сені ақылсыз деп сынап-мінейді. Сен:

1. Оларға айқайлап, тіл тигізесің.
2. Ештеңе демейсің немесе бәрін қалжыңға айналдырасың.
3. Олар ренжіп тұрса байыппен сөйлеп, қынжылып тұрғаныңды айтып, олар өз-өздеріне келгенде бұл жағдай туралы сөйлесуге дайын екеніңді білдіресің.

Сенің ата-анаң саған ыдыс жу дейді. Сен:

1. Әрдайым «мынаны-ананы істе деп мазамды аласыңдар» деп айқайлай жөнелесің.
2. Тестке дайындалып, жобаны дайындау сияқты жұмыстарың көп болса да, сондай-ақ футбол жаттығулары әдеттегіден ұзағырақ болғанына қарамастан, ыдыстарды жуасың.
3. Істейтін жұмысың өте көп екенін түсіндіріп, ыдысты бүгін жумай, демалыс күндері артығырақ жұмыс істесем бола ма деп сұрайсың.

Егер де сен жауап бергенде көбінесе 1-жауаптарды таңдасаң, сен ашушаңсың, дегенмен өз-өзіңе сенімді бола білсең басқалардың сенің қажеттіліктеріңе түсіністікпен қарауы арта түседі. Егер де сен 2-жауаптарды таңдасаң, сен басқалардың өзіңді басынуына жол беріп жатқан шығарсың. Егер де сен 3-жауапты көбірек таңдасаң, онда сен өзіңді-өзің жақтай аласың деген сөз.



Күнделік жүргізу идеясы

Сен ашуланған немесе ренжіген кезде жағдайды қиындататындай әрекет істеп немесе өз ойлағаның болмаған соң, бұрылып кетіп қалатын сәттерді еске түсір. Осындай жағдайларға тап болғанда сен болашақта өз-өзіңе сенімділік артып әрекет еткен кездеріңді жазып қой. Бұл сенің мінез-құлқыңды қалай өзгерте алар еді?



Қысқаша айтқанда:

1. Мәселені тиімді шешудің мына алты кеңесті орында: мәселені анықта, нені қалайтыныңды түсін, мүмкін болатын шешімдерді ой елегінен өткіз, шешімдерді бағалай отырып, таңда және оны іске асырып көр, нәтижесін бағала.
2. Мәселені шешуге кедергі келтіретін жалпы тосқауылдарды анықтап үйрен: мәселені шешімі табылмайтындай етіп сипаттау, істей алатын жұмыстан бастауды ұмыту, орта жолдан тастап кету және ашу ызыға бой алдыру дұрыс ойлануыңа, жоспар құруыңа және әрекет етуіңе кедергі келтіретінін естен шығару.
3. Өз-өзіңе сенімді болу, нені қалайтыныңды және қажетсінетініңді және өзіңді қорғай алатыныңды білдіруде өте бағалы дағды екенін есте сақта.



Жетінші бөлім

БЕЛСЕНДІ ТҮРДЕ ТӨТЕП БЕРУ

Тікелей шеше алмайтын мәселелер туындағанда саған бейімделу жолдарын табу қажет болады. Мұндай мәселелердің кейбір мысалдары ата-ананың ажырасуы, жақын адамның өмірден өтуі не үйдегі жануар-дың өлуі, жарақат немесе ауру, жаңа үйге көшу немесе мектепті ауыстыру немесе досыңмен байланысыңды үзу. Осындай жағдайларға тап болғанда өз-өзімізді ұстай алмаймыз. Сонымен қатар, сенің өміріңде қиындық-тарға төтеп берудің көп жолы бар. Жағдайды тікелей өзгерте алмасаң да, оған төтеп беру үшін қандай да бір жолды таңдай аласың.

ТӨТЕП БЕРУ ЖОСПАРЫН ҚҰРУ

Сен проблеманы шешуге бағытталған тәсілдемені қолданған кезінде, уайымға, ренішке беріліп кетпей, төтеп беру стратегиясын ойластыруға уақыт бөлгенің абзал. Қиындықтан шығуға жұмсалатын уақыт пен күшті барынша тиімді пайдалануды ойластыр. Егер де бетпе-бет келген қиындық қатты абыржытып, не істеріңді білмей тұрсаң, ата-анаңмен сөйлес немесе дәрігер-маманмен ақылдасуыңа болады.

Кейбір тәсілдер сенің көңіліңді өзің үшін маңызды бір істен немесе жаңа дос әлде саған көмек көрсете алатын адамдарды табудан өзге нәрсеге аударуы мүмкін. Түрлі іс-әрекеттерді ой талқыға салып көрейік. Әрқайсысының жақсы және жағымсыз жақтары туралы ойлан. Содан кейін олардың арасынан жақсы жағы барынша көп және жағымсызы ең азын іріктеп, қолданып көр. Мәселені анықтап, төтеп беру стратегиясын пайдалануда белсенділік танытсаң, сен қиын жағдайға тап болғанда, не істей алатыныңды ойластырудың өзінен ерекше қуат аласың. Көңіл күйің болмай жүрсе де шешімін таба алмаған проблеманың, еңсені басар салмағынан құтыласың.

ЕСТЕ САҚТА: *Өзгерте алмайтын нәрселерге бола күйініп, ашулану сенің күш-қуатыңның сарқылуына алып келеді. Өз күшіңді саған қуат беріп, демейтін іс әрекетке қарай бағыттауды ойла.*

Осындай байламға келген соң көп уайымдай бермей, жағымсыз ойлардан бойыңды аулақ ұстаудың жолдарын іздестіріп, өз күш-жігерің мен назарыңды өміріңдегі жақсы дүниелерге бағыттай аласың. Кейшаның өзі

тікелей шеше алмаған мәселені қалай қарастырғанын қарап көр. Ол балама таңдаулар жасап, солардың арасынан өзі үшін ең жақсысын іріктеп алды:

Кейша жоғарғы мектептің бірінші жылын бастамақшы. Ол орта мектепте оқып жүргенде екі топқа бөлінген достарының арасында болған жанжалдың ортасында қалып, ешбір тарапты да жақтамайды. Өзі бірінші сыныптан бері дос болып келе жатқан қыздар опасыздық жасаған адамдай қарады. Ол «жоғарғы сыныпқа барған кезімде де осындай жағдай болуы мүмкін-ау» деп уайымдады, сонымен қатар бұл іспеттес маңызды өзгерістер болған жағдай қайталанар болса, өзін қолдайтын ешбір топ болмайды деп сенді. Ол жаз бойы бейнеойындарды көп ойнап, бассейн сияқты мектептегі балаларды кездестіріп қалуы мүмкін жерлерден қашқақтап жүрді. Шын мәнінде оның көңілі қатты құлазыған еді. Ақыр соңында Кейша бір нәрсені өзгертемін деген шешім қабылдайды. Ол бірнеше мүмкіндікті қарастырып, өзі үшін маңызды болып табылатын волонтерлық жұмыспен немесе бала бағумен айналыса алады. Ол керамиканы мүсіндеу үйірмесіне және мектептегі іс-шараларға қатыса алады. Кейша өз мүмкіндіктерін бағалап, жақсы атлет болғандықтан, футболға жазыламын деп шешеді. Ол дәл осы іспен айналысқысы келетінін анық білмегенімен, маусым алдындағы жаттығуларға қатысып жүрді. Белсенді іс-әрекет оның көңілін сергетті. Бұл жерде ол өз сыныбында оқитын және өзінің бұрынғы достарын танымайтын басқа қыздарды кездестіреді. Ол барлығының өзімен достасуға ынталы екенін біліп, таң қалады. Сабақ басталатын уақытта Кейша өзін бақыттырақ сезінеді. Ол түскі ас кезінде бірге тамақтанып, сабақ арасындағы үзілістерде әңгімелесетін бірнеше қызбен танысты.

Сырттан қараған адамға Кейшаның бұрынғы достарына өкпесі тарқағандай болып көрінгенімен, алға қарай ілгерілеу үшін белсенді іс-әрекетке көшіп, біршама таңдау жасау қажет. Кейша соншалықты үлкен өзгерістер жасамағанымен, жаңадан таңдау жасау ол үшін маңызды еді.

1. Кейша өзінің мықты қырларының бірін (атлет болуы) анықтады және оны қиындыққа төтеп беру стратегиясы (көбірек жаттығу) ретінде және өзінің әлеуметтік байланыстарын кеңейту (командаластарымен танысу) үшін пайдаланды.

2. Кейша орта мектептегі сыныптастарының жанжалына куә болды, алайда ол бұл жағдайда олардың ешқайсысын қолдамады. Сол кезде ол бұл достарынан бойын аулақ ұстап, назарын әлеуметтік қолдаудың басқа түрін дамыту үшін бағыттауға аударды.

Кейша өзінің орта мектептегі достарымен арада болған жағдайды өзгерте алмаса да, қиын жағдайдан жол тауып шығуға көмектесетін іс-әрекетті қарастыра алды.

ӨЗ МҮМКІНДІГІҢЕ САЙ ҚИЫНДЫҚҚА ТӨТЕП БЕРУ СТРАТЕГИЯСЫН ИГЕРУ

Өміріңдегі қиын мезеттерде өз эмоцияларыңды тізгіндеп үйрену саған дұрыс ойлап, өзіңе қолайлы шешім қабылдауға көмектеседі. Эмоцияларыңды тізгіндеу үшін өз мінезіңе, қабілетіңе және қызығушылығыңа сәйкес келетін қиындыққа төтеп беруге арналған алуан түрлі стратегияларды игеруді үйрен.

Көңілің жабырқаған сәтте өз-өзіңді сабырға шақыру - сенің міндетің. Өзің үшін не қолайлы екенін білу үшін тәжірибе жасап көр. Жағдайға байланысты сен белсенділікті немесе шығармашылықты қажет ететін іс-әрекетті, яки демалуды, болмаса біреумен хабарласуды таңдауың мүмкін. Дайын тұрған идеяларың болса, олардың көмегі тиеді, себебі көңілі жабырқау жанның ойлануы қиынға соғады.

САБЫРҒА КЕЛУДІҢ СТРАТЕГИЯЛАРЫ

Қағаз бетіне түсіріп, телефонда сақтау немесе индекс карточкаларына белгілеп қою үшін төрт тізім құрып, оларды «Қимылдау», «Жасау», «Демалу», «Байланыс орнату» деп ата. Тізімге басқа идеяларыңды енгізу үшін бос орын қалдыр. Төменде тізім жүргізу жолын көрсететін мысал келтірілген:

<p>ҚИМЫЛДАУ</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Баскетбол добын лақтырып көр. ☒ Секірмек ойна. ☒ Серуенде. ☒ Музыка қосып, биле. ☒ Велосипед теп. ☒ Бұлшық етіңді шынықтыр. 	<p>ЖАСАУ</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Сурет сал немесе боя. ☒ Тоқы, тік немесе ілмекпен тоқы. ☒ Жақсы көретін әнің болса, соған жаңа мәтін жаз. ☒ Өлең жаз. ☒ Тамақ істе (сорпа мен салат жасаған кезде шығармашылық таныту үшін мүмкіндіктер көп). ☒ Бір нәрсені жасап шығар. ☒ Ескі жиһаз бұйымын жөнде.
<p>ДЕМАЛУ</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Оқы. ☒ Мызғып ал. ☒ Тыныш жерге барып бұлттар қалыбының өзгеруін бақыла. ☒ Жұлдыздарға қара. ☒ Ваннаға түс (ұнаса көбік қос немесе бар даусыңды салып өлең айт). ☒ Релаксация жаттығуларын істе (идеяларды 8-бөлімнен қара). 	<p>БАЙЛАНЫС ОРНАТУ. АРАЛАС</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Досыңа онымен жай ғана әңгімелесу үшін қоңырау шал ☒ Досыңмен немесе бір топ досыңмен бірге уақытты қызықты өткізуді жоспарла. <p>Хабарласып, осы идеяны ұсынып көр. Ешкімнің қолы бос болмаған жағдайда, өз идеяңды жазып қой, араға уақыт салып осы идеяны қайтадан іске асыр.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Ата-анаңмен бірге болып, олардан өзімен бірге болған уақыттың қалай өткенін сұрап, сол күнгі бірге өткізген демалыстан өзіңнің қандай әсер алғаның жайлы айтып бер. ☒ Ешкіммен сөйлескің келмесе де, көпшілікпен бірге бола алатын жерге бар. Кітапханада үй жұмысын жасау – сондай істердің бірі. ☒ Аға-ініңді немесе әпке-сіңліңді ойын ойнауға шақыр. ☒ Мектептен кейін қалып, басқа балалармен әңгімелес. ☒ Өзің қатыспасаң да, спорттық шараға немесе ғылыми көрмеге бар. ☒ Жергілікті фестивальге қатыс. ☒ Бала бақшадағы кішкене балаларға кітап оқитын ерікті бол.

Көңіл көтеруге көмегі тиетін немесе жабырқаған кезінде өз көңіліңді көтеруге көмегі тиетін шараларды қолдану үшін саған тізімдерде көрсетілген идеялар қажет. Тізімдер саған өзің өзгерте алмайтын жағдайларды еңсеру үшін іске асыра алатын әрекеттерді еске салып тұрады. Тізімдердің кейбір тұстарының бірдей болуында тұрған ештеңе жоқ (мысалы, бағбандықта іс-қимыл мен шығармашылық ұштасуы мүмкін). Кейбір идеяларды қолға алу үшін алдын-ала дайындықтың қажет болуы қалыпты жағдай болып табылады. Жабырқаған кезінде өзіңе керегіңді қол астыңда ұстасаң, үнемі қиындықты еңсеруге көмегін тигізетін іс-әрекеттермен айналыса аласың. Тізімдерді өз қажеттілік-теріңе сай толықтырып отыр да, қиыншылықтарға белсенді түрде төтеп беру үшін тізімдегі жазбаларды қайталап оқып тұр.

ҚИЫНДЫҚТАРҒА ТӨТЕП БЕРУДІҢ ӨЗІҢЕ САЙ КЕЛЕТІН ЖОСПАРЫН ИГЕРУ

Сен не істеріңді білмегенде немесе жабырқаған сәттеріңде қиын эмоцияларға төтеп берудің жоспарын ойластыру оңай емес. Сондай жағдайларға тап болғанда, көңіліңді бөліп, үмітіңді оятатын стратегияларың дайын тұрса, олардың көмегі тиеді. Риза болған немесе қуанышты кездеріңде өмір жолыңда кездесетін қиындықтарды еңсеруге арналған жоспар құруды ойластыр. Мұнда сондай кезде істейтін істердің бірнешеуі келтірілген:

1. Жігерлендіретін не жақсы сезімге бөлейтін суреттер салынған ашық хаттарды жинай баста. (Әзірше индекс карточкаларыңды пайдалануыңа болады, егер де көркемөнерге жақын болсаң, бір жағын безендіре аласың). Әрқайсысына өзің туралы бір жақсы нәрсе жаз. Оларды арнайы бір жерде сақтап, үнемі толықтырып отыр.
2. Жанға жайлы әуендердің плейлистін жаса.
3. Өзің билегің келетін музыканың плейлистін жаса.
4. Жігерлендіретін адамдардың «рухтандыратын сөздері» немесе өмірбаяндарының (немесе бейнефильмдерінің) тізімін жаса. Ғаламтордан мұндай жақсы үлгілерін таба аласың. Өзіңе көмегі тиетін-дерін таңдап ал.


5. Басқа адамдардың қиындыққа төтеп беру үшін қандай сөздерді қолданатынын мұқият бақыла. Басқа адамдар қиындықтарға төтеп беруге көмектескен сөздерді немесе олардың іс-әрекеттері туралы өзіңнің күнделігіңе немесе индекс карточкаларыңа жазып ал.

Қиындықтарға төтеп беру механизмдерін жетілдіре түскен сайын, сен нені өзгертіп, нені өзгерте алмайтыныңды түсінесің және күш-жігеріңнің бір бөлігін позитивті іс-әрекетке жұмсау арқылы жасәспірім болмысының ажырамас бөлігі болып табылатын эмоциялардың ауытқуын реттеп отырасың. Келесі бірнеше бөлімде сен өзіңе-өзің көмек көрсетудің маңыздылығы жайлы біліп, әлеуметтік өміріңді кеңейтуді және күшті жақтарыңды дамытуды үйренесің. Сен қиындықтарға төтеп берудің стратегиялары туралы толығырақ біліп, оларды іс жүзінде қолдансаң өзіңді депрессия тұзағына түсіп бара жатқан жеріңнен алып шыға аласың.



Күнделік жүргізу идеясы

Күнделігіңді қиындықтарға төтеп берудің қай стратегиясы пайдалы сен үшін ең пайдалы зат не екені туралы кейбір ескертулер жасау үшін пайдалан. Физикалық тұрғыда белсенді болу үшін жақсы жағдай жасайсың ба? Сен жағдайыңды, ақылыңды немесе өзіңе бойыңдағы шығармашылықты қолдану арқылы жақсартуға бейімсің бе? Бұның саған басқа адамдармен араласқан кезінде көмегі тиеді ме? Өзіңнің қиындықтарға төтеп беруге арналған стратегияларыңды қолдану сен үшін қаншалықты жеңіл немесе қиын, және оларды қолдануды жеңілдету үшін не істей аласың?



Қысқаша айтқанда

1. Шешімі жоқ мәселелермен бетпе-бет келгенде оларды еңсеру әдістерін пайдаланып, сен депрессияға қарсы тұруға қажетті маңызды ресурсқа ие бола аласың.
2. Қимылдау, жаттығу жасау, демалу және адамдармен араласу (байланыс орнату) – сен дамыта алатын еңсеру стратегияларының төрт түрі.
3. Қиындықтарға төтеп берудің өзіңе сай келетін стратегияларының тізімін жасап, қажет болғанда оларды қолдан. Қолдана алатын белсенділік жоспарыңның болуы депрессияға қарсы мықты қорғаныс бола алады.



8-БӨЛІМ

АҚЫЛ-ОЙ МЕН ДЕНЕНІҢ БАЙЛАНЫСЫ

Жасөспірім ретінде сенің өмірінде көптеген таңдау бар: қай музыканы тыңдау, қандай мектеп клубтарына қосылу, қай спорт түрімен шұғылдану, қандай веб-сайттарды қарау және т.б. Осы барлық мүмкіндіктердің арасында өз-өзіңді күтуге қатысты күнделікті таңдау да бар. Сен бойындағы күйзелісінді арттыратын немесе азайтатын таңдау жасайсың ба? Сен өз денсаулығың мен көңіл күйіңнің жақсы болуын қамтамасыз ететін немесе оларға ұзақ мерзім аралығында зиян келтіретін таңдаулар жасайсың ба? Сенің ақыл-ойың мен денеңнің арасындағы байланысты арттыру ашу мен күйзеліс сияқты көңіліңді жабырқататын эмоцияларды тізгіндеуге және депрессияны азайтуға көмектеседі. Сен сабырлы және салауатты болсаң, өзіңнің эмоцияларыңды тізгіндеп, өмірдің қиындықтарымен бетпе-бет келе аласың.

Сенің ақыл-ойың мен денеңнің арасында өзара байланыс бар және олар бір-біріне әсер етеді. Сен мұны күйзелісті ой мен эмоцияларың, сондай-ақ денеңнің қандай күйде болғанына қарай сезесің.

Мысалға, үлкен топқа презентация жасаған кезде, сен тұсаукесер рәсімінің қалай өтетіні туралы алаңдағанда, асқазанда ауырлық сезімі пайда болады. Немесе бір көңілсіз жағдайға тап болғанда, тұла бойың ауырлап, шаршап тұрған сияқты болып көрінуі мүмкін. Ақыл-ойың мен денең бірге жұмыс істегендіктен, өзіңнің эмоционалдық саулығыңды сақтау үшін екеуін де қатар қамтитын қадамдар жасай аласың.

ӨЗ-ӨЗІҢЕ КҮТІМ ЖАСА

Ақыл-ой мен дене байланысы сен күнделікті өз-өзіңді күту үшін не істеп жатқаныңнан басталады. Өзіңе күтім жасау оңай және түсінікті көрінуі мүмкін, бірақ олай емес. Сонымен қатар бұл өте маңызды. Күйзеліс пен қиындықтарды жеңу үшін қуат қажет. Жақсылап демалғанда, жаттыққанда және нәрлі тамақ ішкенде, сен өмірдің қиындықтарына төзімділікпен жауап беруге дайын боласың. Төзімділік – теріс оқиғалардан оңалу қабілеті. Ауасы шығып кеткен доп жерге ұрған кезде кері қарай баяу ұшады, себебі қарсыласу күшін жоғалтады. Дегенмен, егер оны ауамен толтыратын болсақ, доп қалпына келеді. Дәл осы доп сияқты, өз өмірінде

болған күйзелістерден тез оңалу үшін ең алдымен, өзің мықты болуың керек. Өзіңе күтім жасау арқылы төзімділігіңді нығайта аласың.

Өзіңе ненің сай келетінін анықтауың керек. Сенің көзқарасыңды жақсартып, қиындықтарыңа төтеп беруге септігің тигізетін және өмір салтын өзгерту үшін барлық адамға қолдана алатын ортақ бір шешімді таба алмайсың, дегенмен бұл жерде сен білуге тиіс кейбір негізгі мәселе-лер қарастырылған.

ЕСТЕ САҚТА: *Салауаттылық бағытында жасалған тіпті ең кішкентай өзгерістің өзі денсаулығың жақсарта түседі.*

Ең маңызды нәрсе: ұйқы. Депрессияға көптеген факторлар әсер етеді. Кейбіреулері, генетика секілді, басқаруға көне қоймайды, бірақ басқаларын реттеуге болады. Солардың бірі – ұйқы. Депрессия ұйқының өзгеруіне әкеліп соқтыруы мүмкін деп айтсақ та, ұйқының жетіспеуі депрессияны тудыруы мүмкін. Ұйқы жетіспегенде ойлану және зейін қою қиындайды. Ол сенің әлсіздіктеріңе қосылып, салауатты тамақтану әдеттеріңе әсер етуі мүмкін. Ұйқының жетіспеуі тіпті безеудің шығуын өршітуі мүмкін.

Сен мектепішілік, мектептен тыс іс-шараларға қатысқандықтан, жұмысың мен үй тапсырмаларың болғандықтан, саған жеткілікті мөлшерде ұйықтау қиынға соғуы мүмкін!

Сен білесің бе? Ұйқы және жасөспірімнің ағзасы

Зерттеулер көрсеткендей, жасөспірім шаққа жеткенде сенің биологиялық сағатың өзгереді. Кезінде кешкі сағат 9-да ұйқыға жатуға дайын болған ағзаң енді ұйқыға кету уақыты 11-де деген белгі жібере бастайды. Сонымен қатар сенің денең әлі де өсіп, өзгеріп жатыр және жақсы жұмыс істеу үшін түнде 8 бен 10 сағат аралығындағы уақыт мөлшерінде ұйықтап демалуды қажет етеді².

² ААР балалардың ұйқысына қолдау көрсетуі жөніндегі нұсқаулық. (2016, 13 маусым). Сау балалар. <https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/AAP-Supports-Childhood-Sleep-Guidelines.aspx> сайтынан алынған

Көптеген жасөспірімдер үшін 8–10 сағат ұйықтау қиынға соғады. Егер сенің ұйқың қашса, сақ бол... депрессия басталып жатуы мүмкін.

Ұйқы тәртібі бұзылып жатқанын қалай білуге болады?

Мына сұрақтарға жауап беріп көр:

- Ұйқы режімің тұрақты ма, әлде сен демалыста шамадан тыс көп ұйықтайсың ба? Шамадан тыс көп ұйықтау – бұл апта бойы ұйқының жетіспегенінің белгісі. Егер сен демалыс күндері басқа жерге барып қонып жүрсең, сен апта аяғында да жеткілікті мөлшерде ұйықтамайсың.
- Саған ұйқыға кету қиын ба? Бұл сенің ұйқыға кетудің алдындағы күнделікті әрекетіңнің тым белсенді екендігін білдіреді. Сен электроникалық бұйымдарды өшіріп қоюуың немесе достарыңмен әңгіменді ертерек аяқтауың қажет болуы мүмкін.

ҰЙҚЫҢДЫ БАҚЫЛАУ

Ұйқы үрдісіңді қадағалап отыру үшін төмендегідей диаграмма жаса: ұйқыға қаншада жаттың, қаншада тұрдың, түні бойы ұйықтадың ба, күндіз мызғыдың ба? Сондай-ақ келесі күні өзінді сергек сезіндің бе немесе тым шаршаңқы күйде болдың ба? Өз көңіл күйіңнің қандай болғандығы туралы жазып қой. Үрдістер анықталғанша, сен мұны біраз уақыт бойы ұстануың қажет болуы мүмкін. Ұйқың дұрыс болмай тұрғандай көрінсе, ұйқыдағы әдеттеріңе қандай бір өзгеріс енгізу туралы ойлан және бұл өзгерістің әсерін екі апта бойы бақылап отыр.

Күн	Ұйқыға кету	Ояну	Жалпы мызғуға кеткен уақыт	Жалпы Ұйқыға кеткен уақыт	Түсіндірме
5 қаңтар	Кешкі 10:00	Таңғы 6:30	0 мин.	8 сағ. 30 мин.	Демалған, сабырлы

Егер аз ұйықтағаннан таңертең ұйқыдан ояна алмай жатсаң, ішкі уақыт сағатын – циркадты ырғағыңды артқа жылжытып тастауың мүмкін. Миыңдағы бас сағаттарың саған кеш жататын, кеш тұратын уақытқа сигнал беріп тұруы мүмкін. Егер солай болса, ертерек жатып ұйықтауға дағдылануға тырысқаның қажет шығар. Ұйқыға кету уақытын 15 минутқа ерте жылжытып көр. Егер де 30 минут ішінде ұйықтап қалмасаң, орныңнан тұрып, мүмкіндігіңше, басқа бөлмеге барып оқы, музыка тыңда немесе сурет сал (электроника қосып не экранға қарап отыруға болмайды). Ұйқың келгенде төсек орнына қайтып кел. Осылайша, сен төсек орнын басқа іс-әрекеттермен емес, ұйқымен байланыстырасың.

ҰЙҚЫҢДЫ ЖАҚСАРТУДЫҢ 10 ӘДІСІ

Кем дегенде 8 сағат ұйықтайтындай күн сайын кешке бір уақытта ұйқыға жат.

- Тұрақты түрде бір уақытта оянып тұр.
- Электрониканы жатын бөлмесінен аулақ ұста.
- Ұйықтар алдында кемінде бір сағат бұрын барлық экрандарды өшір.
- Ұйықтар алдында кемінде жарты сағат (ең дұрысы бір сағат) бұрын үй тапсырмасын жасауды тоқтат.
- Ұйқыға жатар алдындағы бір сағат ішінде жаттығу жасама (ал бұдан ертерек жасалған жаттығу ұйқыға көмектеседі).
- Ұйықтайтын кезде көп тамақ ішіп немесе көп сұйықтық ішуге болмайды.
- Түстен кейін және кешке кофеин болмауы керек. (Шоколадта және газдалған сусындарда жасырын кофеин болатынын ескер).
- Ұйқыға кетер алдындағы релаксация рәсімін жаса. Кітап оқу, журналына жазу, баяу музыка тыңдау немесе медитация жақсы ұйықтауыңа көмектеседі.
- Өзің ұйықтайтын уақытта ұйқыға кеткенге дейін мызғымауға тырыс.

Бастапқыда сен ерте жатып, ұйықтай алмайсың, дегенмен егер бұл дағдыға айналса, сенің ағзаң ерте ұйықтауға бейімделеді. Бұған бірнеше апта қажет болуы мүмкін және ол шыдамдылықты қажет етеді, бірақ бұл дағдыға айналдыруға тұрарлық нәрсе. Ұйқыға кетуге кедергі келтіретін басқа да жағдайлар болса, мысалы, қорылдау немесе аяқтың тартылуы сияқты, дәрігерге қаралып медициналық көмек ал.

Ұйқының келуін күтіп жатқан кезде не істеуің керек? Осы бөлімнің соңында сипатталған кейбір релаксация әдістері көмектесуі мүмкін.

Келесісі: жаттығу. Өзіңді күтудің тағы бір жолы – физикалық жаттығулар. Жаттығулардың депрессияда көмектесетіні дәлелденген.

Егер сен спортпен шұғылдансаң, арылуға қазірдің өзінде жаттығып жүрсің деген сөз, ол егер айналыспасаң, күрделі жаттығулар жасау мін-детті емес екенін есте сақта. Велосипед теп, серуенде немесе жүз. Жаттығу мида эндорфиндердің пайда болуына себепші болатындықтан пайдалы. (Эндорфиндер – біздің көңіл күйімізді жақсартатын нейротрансмиттерлер). Ол сенің қиындықтар жайлы ойлай беруіңді тоқтатып, деңсаулығыңды сақтайды және күйзеліске алып келетін жағдайлардың алдын алуға мүмкіндік береді. Ең бастысы, депрессияны азайтады.

ҚЫСҚЫ СЕРУЕН

Қыстыгүні күндізгі серуеннің пайдасы екі есе көп: жеңіл жаттығу жасау және күндізгі жарықтың аздығының әсерін азайту үшін күнге шығып серуендеу (Көңіл күйдегі маусымдық өзгерістер туралы көбірек ақпарат алу үшін 1-бөлімді қара).

Тамақтану және сенің денсаулығың. Зерттеушілер жақсы тамақтанудың депрессиядан қорғайтынын дәлелдеді. Жұмыс басты адамның, салауатты тамақтану үрдісін орнықтыруы қиын болуы мүмкін. Дегенмен сен ағзанды нәрлі тағаммен қуаттандырып отырсаң, күнді жақсы өткізіп, сергек жүруіңе қажетті күш пайда болады. Бұл маңызды кеңестерді білетін шығарсың, дегенмен бір рет қайталаған артық болмас:

- Таңғы асты өткізіп алма. Уақытысында тамақтанып жүр, сонда фастфуд жей бермейсің.
- Түрлі тағамдарды, соның ішінде жемістер мен көкөністерді, протеиндерді және тұтас дәнді тағамдар жеп жүр. Су іш.
- Нашар майлар мен қантты көп жеуіңді азайт. Арасында тамақтану үшін сіңімді тіскебасарлар алып жүр. Газдалған сусындардан бас тарт.

Тіскебасар тағамдары жөніндегі идеялар:

- Балдыркөк және жержаңғақ майы
- Сұлы жармасының ботқасы
- Майы аз немесе майсыз жемісті йогурт
- Бір уыс жаңғақ
- Жемістер
- Попкорн

ПАЙДАЛЫ ТАМАҚТАНУҒА АРНАЛҒАН ТІСКЕБАСАРЛАР

Тамақтану әдетін өзгерту қиын болуы мүмкін және үнемі пайдалы тағам ғана жеп жүрудің реті келе бермес. Оның орнына тамақтану әдетіңді бір кішкене өзгерістен бастауға тырыс. Мысалға:

- Чипстерді қытырлатып жеудің орнына көкөністер же.
- Бір кесе қанты көп қауызды асағанша, пайдалы таңғы ас кезіндегі смузи іш.
- Газсыз сусындарды әрі итеріп қойып, қанты аз, мұз қосылған шай іш.
- Нанның үстіне жержаңғақ майын жағып же. Сары май, тосап не шоколад жағуды қой.
- Мектептен кейін печеньенің орнына пісірілген жұмыртқа жеп ал.

Темекіден, ішімдіктен және есірткіден аулақ бол.

Денсаулығың жақсы болсын десең, темекі, ішімдік және есірткі сияқты зиянды заттардан аулақ бол.

Кейде адамдар депрессияға ұшыраған кезде жанын жабырқатып, ашуын келтірген ойларға тосқауыл қоюға тырысып, сондай зиянды заттарға әуестене бастайды. Алайда темекі өте қауіпті және өкпенің қатерлі ісігін тудыратыны белгілі. Шын мәнінде, ішімдік – депрессант, және де ол жабырқаған көңіліңді жадыратпайды. Сондай-ақ ол өмірде қосымша қиындықтар тудыратын тәуелділік пен проблемалық мінез-құлықты қалыптастыруы мүмкін.

Сен білесің бе? Депрессияға ұшыраған жасөспірімдердің арасында темекі тарту кең таралғаны бұрыннан белгілі

Дәлелдер көрсеткендей, темекі шегу депрессияға дейін пайда болуы, және ол депрессияның ықтималдығын арттыруы мүмкін.²

Сен тұратын жерде марихуана қолдануға заңмен шектеу қойылмаса да, әлі де өсіп келе жатқан және 20 жастан асқанда да дамуын тоқтатпайтын жасөспірімнің миына зақым келтіретіндігіне байланысты оны қолданбауға кеңес беріледі. Марихуананы қолдану пайымдау қабілетін төмендетіп, оқу, есте сақтау және кординацияға да әсер етеді. Ол сондай-ақ депрессияға әкеліп соқтырады. Шындығында, депрессияға байланысты ойлардан арылу үшін марихуананы қолданатын жасөспірімдерде байқалатын симптомдар әлдеқайда ауыр болады немесе ол тіпті ауыр психикалық ауруларға алып келеді. Қосымша ақпарат алу үшін <http://teens.drugabuse.gov/> қараңыз.

² Steuber, T.L. & Danner, F. (2006). Adolescents smoking and depression: Which comes first? Addictive Behaviors, 31(1), 133-6

Meier, M.H., Caspi, A., Ambler, A., Harrington, H., Houts, R., Keefe, R.S.E., ... Moffitt, T.E. (2012). Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. Proceedings of the National Academy of Sciences 109, No.40, E2657-E2664.

Жақсы ұйықтап, жаттығу жасап және дұрыс тамақтану арқылы өзіңе қамқорлық жасауға жұмсайтын күш-жігерің денсаулығыңа тікелей әсер етеді. Ақыл-есіңнің саулығы үшін сау дене қажет! Алайда салауатты өмір салтын үрдіске айналдыру жеткіліксіз болуы мүмкін.

Релаксация. Релаксацияның мақсаты – денеңді және ақыл-ойыңды тыныштандыру және күйзелісті бәсеңдету, эмоцияларыңды тізгіндеу.

ДЕНСАУЛЫҒЫҢДЫ БАҚЫЛАУ КАРТОЧКАСЫ ҚАНДАЙ ЖАҒДАЙДА?

ӘРЕКЕТ	БАҒА К=КЕРЕМЕТ! Б=БОЛАДЫ Ж=ЖАҚСARTУ ҚАЖЕТ	БОЛАШАҚҚА ҰСЫНЫС
Ұйқы		
Жаттығу		
Тамақтану		
Зиянды заттар		

Нұсқау жасау арқылы тудырылатын бейнелер, терең тыныс алу, медитация және бұлшық еттерді босаңсыту сияқты релаксацияға қол жеткізуге көмектесетін бірнеше әдіс бар. Әрқайсысы туралы қысқаша айтып өтейік:

Нұсқау жасау арқылы тудырылатын бейнелер – визуализация әдістерін пайдаланып, сіздің ойыңызды жағымды бейнелермен толтыру. Әңгіме айту немесе сипаттау арқылы сізді бағыттап отыратын сипаттамалар бар. Сондай-ақ YouTube-да кейбіреулерін таба аласың. Немесе сен өзің суреттер бойынша сценарийіңді жаза аласың немесе оны есте сақтай аласың. Мысалға:

Көзді жұмып, ормандағы соқпақ жолды бейнеле. Жолмен төбеге көтеріл. Сенің оң жағыңда баяу ағып жатқан бұлақ бар. Ол тастардың арасымен ағып жатыр. Сондай-ақ аяқтарыңның астындағы жапырақтың сытырын естисің. Сол жерде өзің болғандай сезін. Мұның барлығын байқауға уақытың бар. Күн сәулелері бұтақтардың арасынан өтіп, жарқырап тұр, сен түсіп тұрған жарықтың арасынан өткенде өзіңнің бетінде жылуды сезінесің. Төбенің басына жеткен жерде үлкен ағаш бар. Сен оның астында дем алуды ойлайсың. Сен ағаштың бұтақтарының арасына қарап, ағаштың өмір тәжірибесі туралы ойға батасың. Сен кетіп қалсаң да, ағаш осында тұрады. Сен қайтып келгенде де осында болады. Ол жаңбыр жауғанда да осы жерде тұра береді. Ол қар жауғанда аздап майысса да, сол орнында тұра береді. Ол күзде түсін өзгертіп, көктемде бүршік атады. Бірақ осы әлемдегі барлық өзгерістерге қарамастан ағаш сол ағаш болып қала береді. Ол әрқашан сенің ойыңда болады және сен оған сүйеніп дем алғың келсе сол баяғы орнында тұрады.

Өзіңнің жеке нұсқаулап бейне елестететін сценарийіңді жаз

1. Жағажай не таулы жер сияқты жанға жайлы тыныш орынды таңда.
2. Өзің жақсы көретін мекенді егжей-тегжейлі сипаттау үшін барынша сезім қуатыңды көбірек пайдалан. Қандай көріністерді көріп, иістерді сезіп, дыбыстар естідің?
3. Бұл орынды өзің үшін маңызды екенін сезінетіндей етіп сипатта.

Терең тыныс алу жаттығулары саған демалып, дененді тынықтырып және өзге ойлардан арылуға көмектеседі.

Міне, бір мысал:

Ұзақ, бірқалыпты дем алу және демінді шығару арқылы тыныс алуыңа назар аудар. Көзіңді жұмып, әр дем алғанда – жетіге дейін, ал демінді шығарғанда сегізге дейін санап көр. Әр ретте өкпенің толығымен босағанын сезінгенше, іштегі демінді шығар. Егер де сенің көңілің шуға ауып кетсе немесе өз ойларыңа алаңдасаң, оларға көңіл

бөлудің қажеті жоқ екенін есіңнен шығарма. Егер тыныс алғандағы есебіңнен шатасып кетсең, ештеңе етпейді: дем алғанда - жеті рет, дем шығарғанда сегіз рет қайта санай баста. Кем дегенде үш-бес ретке дейін қайтала.

Міне, тағы бір мысал:

Тізеңді бүгіп, шалқақнан жат. Бір қолыңды ішіңнің үстіне, екіншісін кеудеңе қой. Сен тыныс алған сайын, өзіңнің ішінде әуе шарын үрлеп жатырмын деп ойла. Сенің ішің ауаға толған сайын қолың көтеріліп отырады. Кеудеден тұрған қолың қатты көтерілмеуі керек. Деміңді шығарғанда, «әуе шарының» ауасын баяу шығар. Әрбір әуе шары дем алуыңмен бірге босаңсып жатқанын сезін.

Үшіншісі, аздап визуализация қосылған:

Көзіңді жұмып, алған деміңнің ауасы қызыл түске боялған, ал шығарған дем ақшыл көк түсті деп елестет. Демнің мұрын, тамақ пен өкпеге қалай кіретінін және пайдаланылған ауаның қалай сол жолмен шыққанын елестет. Ауаның будақтап, ұйытқымай және бұлт формаларын жасап кетіп бара жатқанын байқа.

Медитация – керексіз ойлардан және өмірдегі алаңдаушылықтан арылып, көңіліңді сабырлы күйге келтіріп, миыңды тыныштандыру. Медитация жасау үшін тыныш жер керек, дегенмен бұған тек 10 не 15 минут уақыт қажет. Кейбір кең таралған медитация түрлері мыналар:

- Сөздерді не дыбыстарды пайдаланып, медитация жасау. «Ом» сияқты қарапайым дыбысты қайталап көр. «Ах» дыбысынан баста. Сосын біртіндеп ерніңмен «о» пішінін жасап, еріндеріңді жыбырлатып, бір-біріне тигіз. Дыбыстың қалай өзгеріп, ішке қарай жылжи бастағанын байқа. Жетіге дейін санап, терең дем алумен бірге «ом» деп айтып медитация жасауды бірге жүргізуге болады.
- Өзің туралы жақсы пікірде бол: Өзінің сенетіндеріңді таңда. Мысалға, сен «Бар болмысымның негізі - менмін, мен күштімін, сабырлы-мын және қауіпсіз жердемін» деп дауыстап, үш рет қайталуыңа болады.
- Заттар: Шам жалынына немесе жанып жатқан отқа қарап отырып көр. Тек жалынның қауіпсіз жерде және айналасында тұтанғыш заттардың болмауын қадағала. Жалынға қарап отыр және оның сенің көңіліңді толықтай баурап алуына мүмкіндік бер.

- Серуендеу: Серуенге шыққанда медитация жасап көруіңе болады. Сыртта жүру үшін қауіпсіз және ыңғайлы орын тап. Денеңдегі сезімдермен байланысу үшін терең тыныс алудан баста. Ішкі сезімдеріңе назар аудар бастау үшін қалыпты жүрістен баста. Егер назарың көріністер мен ойларға ауа бастаса, жасаған қадамдарыңды қалай сезінетініңе көңіл аудар. Аяғыңды басқан сайын қандай сезімде болатыныңа, аяқтың сол және оң жақ ритміне және қолдарыңның қозғалысына көңіл бөл. Ағзаның күйін байқағаннан кейін, денеңді босаңсытып, тыныс алуың мен шығаруыңды тұрақтандыр. Ең бастысы, денеңнің нені сезінетініне назар аудар.

ЕСТЕ САҚТА: *Көп адам зерігуді істейтін бір нәрсе табу қажет дегенді білдіретін белгі деп ойлайды. Мұндай сәттерді қайта ойлау, бақылау және денеңді бос ұстау үшін берілген уақыт ретінде қабылда.*

Бұлшық еттің прогрессивті релаксациясы – дененің тырысуын бұлшық еттерді жүйелі түрде босаңсыту арқылы арылтып, дем алуға мүмкіндік беретін техника.

Әрбір бұлшық ет тобын қысымнан арылту үшін ширатып, босатып отыр. Бастың төбесінен бастап, біртіндеп төмен қарай жылжы. Немесе башпай не саусақтардан баста және дененің ортасына қарай жылжы. Бетіндегі бұлшық еттеріңді жұмыс істетуді ұмытпа. Әр бұлшық ет тобымен баяу жұмыс істе.

Дененің сол бөлігін босаңсытудан бұрын бұлшық еттерді бірнеше секунд қысып ұста. Қысымның қалай азайғанына назар аудар.

Гипноз әдетте бірнеше релаксация әдісін қамтиды, алайда басқа әдістер қолданылуы мүмкін. Сен өзіңді гипноздау техникаларын маман оқыған дәрігерден үйрене аласың немесе бұған қосымша осы тақырыптағы кітаптарды қолдануға болады.

Белсенді релаксация тынығу мақсатындағы қозғалысты қолданатын техника. Алдында сипатталған релаксация әдістері жақсы жұмыс істегенмен, әсіресе кешке жатарда, кейде күндіз релаксацияның белсенді, түрін қолданған пайдалы.

Көңіл күйіңді жақсартып, демалуыңа көмектесу үшін йога сабағына немесе тай-чиге баруыңа болады.

Релаксацияның нақты әдістері сенің күніңнің жақсы өтуіне пайдасын тигізе алады. Сен басқаша тәсілдерді қолдану арқылы да үзіліс жасай аласың. Саған не ұнайды? Сурет салу, көңіліңді көтеру үшін оқу, қол-өнермен айналысу, музыка тыңдау немесе ойын ойнап, демалу ұнай ма? Сен өзіңе ұнайтын іспен айналысқанда өмірің қызықты бола түседі.


Сен күн сайын дененді бос ұстап, жаттығу арқылы қан қысымын реттей аласың.

Сенің дененің денсаулығы мен беріктігі эмоцияларыңа да қатты әсер етеді. Тамақтану, жаттығу, жеткілікті мөлшерде ұйықтау және күйзелістен арылу стратегияларын үйрену эмоционалдық денсаулығыңның жақсаруына септігін тигізеді. Егер сен өзіңе назар аудармай жүрген болсаң, қазірден бастап өзіңе-өзің қамқор болу үшін міндеттеме алар оңтайлы кез туды!



Күнделік жүргізу идеясы

Релаксация әдісін үш рет қолданып көріп өзіңнің реакцияңды бақыла. Тағы бір немесе екі әдісті қолданып көр. Солардың ішінен өзіңе ең пайдалысын таңдап, бірнеше апта бойы оны күнде-күнде жасап көр. Тәжірибенің барысын жазып жүр.



Қысқаша айтқанда

1. Дұрыс ұйықтап, үнемі жаттығып, жақсы тамақтану және ішімдік, есірткі мен темекі шегуден аулақ болу, денеңе көңіл бөлу депрессиямен күресуге көмектеседі.
2. Өз-өзіңе келу үшін нұсқау алу арқылы елестету, терең тыныс алу, медитация және бұлшық етті прогрессивті релаксациялау сияқты көптеген релаксация әдістері бар.
3. Белсенді түрде жасалатын релаксация әдістеріне тынығу үшін қозғалыс жасау барысында қолданылатын техникалар жатады. Бұл йога және тай чи сияқты әдістерді қамтиды.

Тоғызыншы бөлім

ӨЗІҢНІҢ МЫҚТЫ ТҰСТАРЫҢДЫ ЖЕТІЛДІРУ

Адамдар өздерінің әлсіз тұстарына назар аударатыны таңқаларлық жайт емес. Жаңа жылда өзімізге серт еткен кезде біз әдетте жақсартуды қажет ететін аймақты таңдаймыз. Мұнда бұрыс ештеңе жоқ, алайда өзіңнің күшті жақтарыңа көңіл бөлу маңыздырақ. Депрессияда болған кезде, өзің қолыңнан онша келмейтін нәрселерге және проблемаларға тым көп назар аударуың мүмкін, өзіңнің мықты жақтарыңды және өміріңдегі жағымды жайларды ұмытып кетуің мүмкін. Сен өзіңнің жағымсыз жақтарыңды жайып салатын басыңдағы жазбаны оп-оңай қоса аласың, ал «қай жағынан жақсымын?» деп сұрағанда, сөз таба алмай қаламыз.

КҮШТІ ЖАҚТАРЫҢДЫ САРАЛАУ

Егер барлығы саған арналғандай жұмыс сияқты болып көрінсе, сен ішкі түйсігіңді пайдаланып, күшті жақтарыңды саралай отырып, жұмыс істеуің керек. Бұл арада әңгіме өзің жақсы білетін, қолыңнан келетін жұмысты істеу туралы емес, өзіңнің жақсы қасиеттеріңді танып-білу туралы болып отыр. Саған өзіңді танып-білуге байланысты бірнеше ақыл-кеңес берейік. Төмендегі санаттар ішінен кем дегенде бес күшті тұсыңды анықтап, өзіңді сынап көр.

Сенде қандай дағдылар бар? Басқалар сенен нені жақсы істей алатыныңды сұрағанда, алдымен осы туралы ойлайтын боларсың. Егер сен депрессиямен күресіп жүрсең, онда сен сұрақты бірден кері айналдырып қай жағынан жаман екенің туралы ойлай бастауың мүмкін. Бірақ бұл автоматты тұрғыда туындайтын реакция. Шынымен де, уақыт бөліп, қандай дағдыларың бар екені туралы ойланып көр.

- Мектепте қай сабақтардан үлгерімің жақсы? Нақтылап жаз. Ағылшын немесе биология сияқты пәндерді немесе оқу, жазу секілді академиялық дағдыларды ғана емес (әрине, олар да есепке алынады), сонымен бірге ақпаратты есте сақтау немесе жобаларды жүзеге асыру, менталды байланыстар жасау, қызығушылық білдіру немесе қалыптан тыс ойлау сияқты қабілеттердің де тізімін жаз.

• Қандай іспен айналысуға әуессің және сен қызығатын басқа да дүниелер бар ма? Оларды іске асырған кезде қандай дағдыларды пайдаланасың? Бұл жерде де нақты бол. Спортпен шұғылдансаң, сенің ең мықты дағдың қандай? Бұл жерде жылдам жүгіру сияқты қабілеттермен бірге айналанда не болып жатқанына көңіл аудару дағдысын да қоса ата. Сен қандай да бір аспапта ойнап, өлең жолдарын жазасың ба, әлде әнді жақсы шырқайсың ба (тек душта ән салатын болса да). Сенде ырғақты сезіну қабілеті немесе музыкалық сезімталдық бар ма? Егер сен киімдеріңнің бір-біріне үйлесімді болуын ұнатсаң, сенде түс пен пропорцияны сезіну қабілеті де бар болғаны ғой?

ЕСТЕ САҚТА: *Басқаларға бір нәрсені олардан гөрі жақсырақ істей аламын деп айтқаның мақтаншақтық болады. Нені жақсы істей алатыныңды өзіңе айту сенімділігіңді көрсетеді.*

Сенің жеке өзіңе ғана тән мықты тұстарың мен эмоциялық артықшылықтарың бар ма?

Мұнда сен өзіңнің қандай адам екеніңе, соның ішінде туа біткен ерекшеліктеріңе немесе уақыт өте келе дамытқан жеке қасиеттеріңе назар аудар. Бұл жерде ерекше көңіл аударатын дүние – сенің белгілі бір дағдыларыңның мықты немесе әлсіз екендігінде емес, мәселенің мәні саған қажет болғанда осы дағдыларыңды анықтап, оларға арқа сүйей алатыныңда.

• Сенің туа біткен қандай дарының бар? Сен ақылдысың ба? Сенде қай салаға бейімділік бар? Сен шығармашылсың ба? Спортқа бейімсің бе? Өзіңді-өзің танысың ба, түсінесің бе? Зерексің бе?

• Өзіңе қойылған талаптар мен күйзелісті еңсеруге қажет қандай қабілеттерің бар? Қажет кезінде өзіңді қолға алып, қиындықтан жол тауып шыға аласың ба? Сен тез ойланып, жақсы пайымдайсың ба («өмірлік ақыл»). Мәселе туындаған кезде зейініңді жинақтай аласың ба? Сен туындаған проблемаларды дұрыс шеше білетін адамсың ба? Еңбекқорсың ба? Өзіңе-өзің сын көзімен қарай аласың ба? Өз ісіңе көңілің тола ма?

• Қандай қырларың бар? Егер сен музыкалық аспапта ойнасаң, бұл, әрине дағды болып табылады, алайда бұл өнерге машықтанған кезде қатаң талап қоя білуің қажет. Сен уақытты тиімді жоспарлайсың ба? Тәртіпке бағына аласың ба? Сен уақытыңды тиімді пайдаланасың ба? Бастаған іске тәуекел етіп, соңына дейін жеткізесің бе? Алғашқыда қиын болып көрінген қиын болғанына қарамастан, іске асыруды жалғастыра бердің бе, ? (басқаша айтқанда, сенде «табандылық» бар ма?).

Сенде адамдармен жұмыс істей алу дағдылары бар ма? Өзгелерге түсіністікпен қарау және шыдамдылық таныту өміріңнің көптеген аспектілеріне әсер ететін маңызды дағды болып табылады. Басқа адамдармен тіл табысу да өте күрделі өнер, сондықтан ешкім де бұл жағынан мінсіз бола алмайды. Өзгелермен бірге әрекет етіп, араласқанда не істейтінің туралы асықпай ойланып көр.

- Басқа адамдар сені қалай бағалайды? Сен оларға жылы шырай танытасың ба? Сенімен бірге болу қызықты ма? Әзілді түсінесің бе? Сезімталсың ба? Өзгелерге қамқорлық таныта аласың ба? Сен ақылды әрі мейірімдісің бе? Жақын адамдарыңа уақыт бөлуге келгенде, жомарттық таныта аласың ба? Өзіңе-өзің сенімдісің бе?

- Өзгелермен қарым-қатынасың қалай өрбиді? Сен әртүрлі тақырыпта пікір таластыра отырып, ілтипатты бола аласың ба? Өз ойыңды ашық айта аласың ба? Сен басқалар сөйлегенде көңілің сол адамда болып тұра ма? Басқа адамдардың әлсіз тұстары мен өзгешеліктеріне толеранттық білдіре аласың ба?

- Сен басқалармен (достарың, отбасың және/немесе айналандағы адамдармен) араласасың ба? Сен өзіңнен кіші балалармен бірге уақыт өткізесің бе? Ересектермен ше? Үлкен кісілермен ше? Сен басқалармен жақсы жұмыс істейсің бе?

Сенің жеке тұс бағдарың бар ма? Өмірде таңдау, қиындықтар мен сын-тегеуріндерге кезіккенде, ол сен үшін ненің маңызды екенін анық түсінуге көмектеседі. Сен ерекше құндылықтар сыртқы қысыммен бетпе-бет келгенде көңіліңе сенім ұялатып, өміріңді мәнді етуге бағыттайды.

- Өзің ерекше бағалайтын құндылықтар жөнінде не айтасың? Сен үшін рухани құндылықтар маңызды ма? Сен дінге сенесің бе? Сен өз құндылықтарыңа сүйене отырып, таңдау жасайсың ба? Сенің шешімдеріңе ықпал ететін жеке моральдық тұсбағдарың бар ма? Өмірдің қай аспектілері сен үшін ең маңызды екенін білесің бе? Өз бойыңдағы дарын мен талант жайлы ойлануға уақыт бөлесің бе?

ЕСТЕ САҚТА: *Жақсы теңізшіде карта, тұсбағдар бар және жететін жері қашанда ойында тұрады. Болар-болмас нәрселерге көңіл бөлемін деп жүріп, жолыңнан тайып кетпес үшін, сен өзің үшін ең маңызды дүниенің не екенін анықтап, оған баға бер.*

Сен сұлулықты бағалайсың ба? Айналаңнан эстетикалық құндылығы жоғары дүниелерді танып, оларға көңіл бөлу адам бойындағы ерекше

мықты қасиеттердің бірі. Қым-қуыт, қарбалас әлемде сұлулықты тамашалай білудің маңызы көп жағдайда еленбей қалады. Өмірінде өзін ерекше деп тапқан және өзінді толқытатын дүние туралы ойлануға уақыт бөл.

• Сұлулықты бағалайсың ба? Табиғат аясында болуды ұнатасың ба? Музыканы ұнатасың ба? Сен өнерді бағалайсың ба? Шығармашылықпен айналысу сені қуанышқа бөлей ала ма? Заттардың жобасын сызғанда, оның дизайнын жасаудан ләззат аласың ба? Тауып айтылған сөзді немесе қисынды пікірді бағалайсың ба? Әндердің сөздері сені қуанта ала ма? Дәмді тамақты жақсы көресің бе?

МЕНІҢ МЫҚТЫ ТҰСТАРЫМ

Өзіңе тән мықты тұстардың тізімін жазуға уақыт бөлу, оларды мойындау жолындағы маңызды қадам болып табылады.

Менің дағдыларым және құзыреттілік аймағым: _____

Маған тән жеке дағдылар мен эмоциялар: _____

Маған тән тұлғааралық дағдылар: _____

Қаперіме алып, солардың негізінде өмір сүріп жүрген дағдыларым: _____

Менің көркемділікке қатысты талғамым және эстетикалық сұлулықты сезінуім: _____

Көңілімді бөлуге тұрарлық басқа да мықты тұстарым: _____

Айтқан сөздеріңе көңіл бөл. Өзіңнің мықты әрі әлсіз тұстарың туралы ойлаған кезде өзін туралы негативті тұрғыда ойлайсың ба, соған көңіл

аудар. Өзіңнің артықшылықтарың мен кемшіліктерің туралы ойлаған кезде қолданатын сөздерге назар аудар. Көбінесе сен әлсіздік деп санайтын тұсыңның мықты қырлары да бар. Мәселен, жалпы тыныш әрі момын балалардың дос табуының қиындау болатынын әдетте әлсіздік (әлсіз сұхбаттас, қызық емес) ретінде қарастырады, шын мәнінде оның мықты тұстары да бар (жақсы тыңдарман, терең ойлайды, зейінді, байсалды).

Сен өзіңді сыни тұрғыда бағалағанда шындықтан алшақ кетіп, шамадан тыс асыра сілтеуің мүмкін. Қиын пәндерге тісің батпай, немесе ең жоғарғы бағалар алмай жүргендіктен, жақсы оқушы емеспін деп өзіңді өзің жазғырған кезің болды ма?

Курстағы оқуыңда қаншалықты ілгерілегеніңді немесе бағаларың қаншалықты жақсарғанын зерделеп көрдің бе?

«НЕГАТИВТІ» ҚАСИЕТТЕРІҢДІ ҚАЙТА ҚАРАСТЫРЫП КӨР

Сені мазалап жүрген өзіңе тән жеке ерекшелігіңе тоқталып, ойша зерделеп көр. Оның жағымды тұсының бар-жоқтығын, бойыңдағы басқа мықты жақтарыңды аша алатындығы/алмайтындығын сарала. Әлде кей уақытта ол, сен ойлаған шындыққа толықтай сай емес пе? Оған мүлдем қарама-қарсы мінез көрсеткен кездерің болды ма? Әр сұрақтан кейін мысал берілген:

- Саған маза таптырмай жүрген қандай ерекшелік?
Маған сынды қабылдау қиынға соғады.
- Бұл жерде сені не алаңдатады?
Мен өзімді ыңғайсыз сезінемін де, адекватты емеспін деп ойлаймын.
- Бойыңда өзіңе ұнайтын тұстарыңнан бөлек қандай қасиеттерің бар?
Мен барлығын жақсы істеуге тырыстым деп ойлағанды ұнатамын
- Егер сенің осы аспектің толық жойылып кететін болса, бір нәрсені жоғалтасың ба?

Менің ойымша, егер мен сынды елемесем, бұл – менің қолға алған ісіме бар күшімді салмай жатқанымды білдіреді, себебі мен үшін басқалардың айтқандарының мәні жоқ болады.

- Сен тура осындай әрекет жасамаған немесе ойланбаған кездерің бола ма?

Сын өте пайдалы болған кезде, мен оған соншалықты шамданбаймын.

Жақсы тұстарға көңіл аудару – мықтылықтың белгісі. «Негативті талғамалы назар» депрессияға ұласуы немесе соның салдарынан да пайда болуы мүмкін. Кез келген адам айналасында болып жатқанның бәріне үнемі көңіл аударма алмайды. Әр күн сайын біз мәселені толығымен түсінбесек те, қай затқа көңіл бөліп, нені елемеуге тиіс екендігімізді ойлап, көптеген таңдау жасаймыз. Өміріңнің негативті тұсына көбірек назар аударатын болсаң, онда бұл депрессияға әкеліп соқтыруы мүмкін. Сонымен қатар өзіңе немесе өміріңе көңілің толмаған жағдайда өзіңе деген сенімді нығайтатын дәлелдерді іздестіруге (талғамалы назар аудару) бейім боласың. Сен оны түсініп болғанша, біз 3-бөлімде талқылаған депрессия тұзағына түсіп кеткенінді де байқамай қаласың.

Өміріңдегі оң өзгерістерге назар аударудың бір жолы – күнделікті жақсы нәрселерді байқап отыру. Олар үлкен марапатқа ие болу немесе саған шынымен ұнап жүрген адаммен кездесу (бірақ олар бола қалса, қосып қой) сияқты үлкен нәрсе болуы міндетті емес. Бұл жерде қозғалатын мәселенің мәні күн сайын көріп жүрген күнделікті қарапайым нәрселерге көбірек назар аударуға көмектесуде. Тізім төменде көрсетілген заттардан құралуы мүмкін:

- Сабақта мен қолымды көтеріп, дұрыс жауап бердім.
- Мен музыка сабағында жақсы оқыдым.
- Мен ұнатып жүрген бала маған күлімдеді.
- Даладағы ағаш керемет гүлдеп тұр.
- Мен ішек-сілең қатып қанша күлдіретін бейнежазбаны көрдім.
- Мен кешкі аста жақсы көретін тамағымды іштім.
- Мен жасап жатқан өнер жобасы жақсы шығып келе жатыр.
- Маған ағылшын тілі сабағы бойынша оқуға берілген кітап ұнады.
- _____ менен _____ туралы ақыл сұрады.

Мүмкін нақты өмірлік мысал өмірдегі жақсы нәрселерге назар аударудың қаншалықты күшті әсер ететінін түсінуге көмектеседі:

Джексон әрқашан адамдардың көңілінен шыға алмаймын деп ойлайтын. Оның мектептегі бағалары жақсы болды, бірақ ол ешқашан одан күткен бағаларды ала алмайтындай сезімде болды. Кейде ол тапсырмаларды орындама. Кейін оларды басқа жұмыспен қосып жасауға тура келетін. Бұл тапсырмалар көп жұмыстың астында көміліп қалатын. Ол – жақсы спортшы, алайда ол жаттықпайтын және жаттығуға кірісе де алмайтын. Оның ата-анасы әрдайым оған бір затты дұрыс істемегені үшін ұрсатын, сонда Джексон оларға сөз қайтаратын, шамалы уақыт өткен соң өзін кінәлі сезінетін. Ол көбінесе өзін жолы болмайтын адаммын деп ойлайтын.

Джексонның өзінің ойындағысын ашып айтатын сүйікті мұғалімі оған «күнделікті өмірінде болған, бір қарағанда, елеусіз көрінетін жақсы нәрселерді байқап жүр» деген ұсыныс жасайды. Ол бұдан келіп-кетер еш пайда жоқ деп ойлады, алайда оны іске асыру қиын болмайтын сияқты көрінгендіктен, осылай оны істеп көреді. Ол әр сәрсенбі сайын түскі ас ішкен кезде өз тізімін Спраг мырзаға көрсете бастады. Басында Спраг мырза Джексонға қандай жақсы нәрселерді қосуы керектігін есіне салып тұрды. Екі аптадан кейін Джексон оларды толығымен меңгерді. Оның тізімінде достарына көмектескенде істеген көп нәрселері, театр үйірмесінде актер болған кезде қол жеткізген жетістіктері, ағылшын тілінен шығарма жазудағы дағдыларын мұғалімінің мақтауы, оның скауттық шараларға қатысуы және ата-анасы үшін компьютердегі глюктарды шешіп бергені жазылды. Бірнеше апта бойы өміріндегі жақсы нәрселерді байқағаннан кейін Джексон өзіне-өзі басқаша көзбен қарай бастағанына және өзіне қаншалықты риза болғанына таң қалды.

ЕСТЕ САҚТА: *Біз естеліктерімізді күн сайын жазамыз. Өзіңнің күшті жақтарыңды көрсететін нәрселерді есте сақтауға тырыс.*

Қызығушылық таныту. Адамдар айналада болып жатқан жағдайларға көбірек қызығушылық танытқанда бақыттырақ болады. Ол нені білдіреді? «Қызығушылық таныту» - бұл тек қана бір іспен айналысып қана қоймай, оны ынта-шынтасымен жасау дегенді білдіреді. Бұл - сен қатты қызығып, жан-тәніңмен беріліп істейтін немесе жай соған қарап, қуанышқа кенелетін (одан пайда түскендіктен емес) нәрселер. Қызығушылық белгілі бір іспен айналысып, басқа адамдармен араласқанда пайда болуы мүмкін. Қызығушылық саған эмоциялық тұрғыда күшті болуға көмектеседі. Сен өзің үшін өте қызықты жаңа іс-әрекеттермен айналысу, атқарып жүрген

маңызы зор істерге көбірек уақыт пен күш-жігеріңді жұмсау немесе айна-
лаңдағы адамдарға ілтипат көрсетіп, олармен жиі араласу арқылы өзіңнің
белсенділігіңді арттыра аласың.

Қызығушылық әсіресе өзгелерге көмек көрсеткен кезде сенің көмегіңді
алған адам саған ризашылығын білдіргенде туындауы мүмкін! Осы
кітаптың кейінгі бөлімдерінде адамдардың көп жағдайда басқа тұлға-
лардың олардан көмек сұрағанын ұнататыны туралы айтамыз. Бұның екі
тарапқа да қатысы бар. Ерікті болып қызмет ету немесе мектепте әлде
діни орталықта қайырымдылық іс-шараларына қатысу кезінде басқаларға
көмектесу барысында мойныға үлкен міндеттер ала аласың. Сондай-ақ,
сен айналаңдағы адамдарға пайда тигізе аласың. Сен күн сайын басқаларға
бір не бірнеше игілікті іс жасап, қанағаттану сезіміне бөлене аласың.

ҚАНДАЙ КӨМЕК КӨРСЕТЕ АЛАСЫҢ?

Басқа адамдарға көмектесу үшін не істейсің? Көмектескеннен кейін өзіңді
қалай сезінесің? Сен бұл тізімге не қосқың келеді?

Басқа адамдармен байланыс орнатуға тырысқан сәттеріңе бақылау
жүргізген кезде, еш нәрсені назардан тыс қалдырма ұмытпа.

Мысалы, сенің тізімің төмендегідей болуы мүмкін:

- Кіреберістегі шкафты тазаладым – ата-анам менің бұл шаруаны айт-
қызбай-ақ істегенімді көргенде, қуанды. Анамның «бұл маған бір минутқа
болса да демалуыма мүмкіндік береді» дегені ұнады.
- Мектепте жаңадан келген ұялшақ баламен әңгімелестім – ол шындығында
өте сүйкімді еді және біреу онымен сөйлескеніне қуанған тәрізді. Бұл мені
қуанышқа бөледі!
- Сіңліме оның шаш үлгісін ұнатқанымды айттым – ол басында абдырып
қалғанымен, кейін риза болған сияқты. Бұған мен де қуандым.

Басқаларға көмектесу тамаша сезімге бөлейді, дегенмен қызығушылық танытудың мәні бұдан тереңірек. Сен өзің үшін маңызды іспен ынтышынтыңмен айналысқанда, дағдыларыңды дамытып, жетістікке жеткендей сезімде боласың. Сенің әрекеттерің әлеуметтік салаға (спорттық команданың мүшесі болу, ойындарға қатысу) жеке өзіңе (поэзия, сурет салу, заттарды жасау) қатысты болуы немесе жоғарыда аталғандардың екеуіне де (тамақ әзірлеу) жатпауы мүмкін. Өзің үшін қызық іспен неғұрлым көбірек айналыссаң, соғұрлым ол саған тән қасиетке айналып, сені қанағаттандыра түседі. Бұл сенің өзіңді білікті адам ретінде сезіну қуанышыңды көбейтетін дүниелердің бірі, сондай-ақ бұл сенің қиын жағдайларға бейімделуіңе көмектеседі.

Өзіңе маңызды кері байланыс бер. Саған өзіңнің жақсы қасиеттеріңді анықтаудан гөрі, басқалардың күшті жақтарын көру оңайға соғатын болады. Немесе сен өзіңнің мықты тұстарыңды қысқа уақыт аралығында ғана қарастырып, тез арада өмірдің сенің мойныңа жүктеген талаптарына қайта оралуың мүмкін. Өзіңнің бойыңда қандай жақсы қасиеттер бар екенін білгеннен кейін, осы қасиеттеріңді әрдайым еске түсіріп отыруға көңіл бөл. Төменде келтірілген жаттығу бастапқы кезде, яғни бірнеше рет істегенде біртүрлі болып көрінуі мүмкін. Мұнда тұрған ештеңе жоқ. Қалай болса да істеп көр – бұл туралы ешкім білмесе болады.

ОЙЫҢДАҒЫНЫ ӨЗГЕРТПЕЙ АЙТ

Айна алдында тұр. Көзіңе қара. Өзіңнің айнадағы бейнеңе басқа адаммен сөйлесіп жатқандай «сен» деп айт немесе өз есіміңді қолданып сөйле. Айнадағы бейнеңе өзіңде бар төрт немесе бес шынайы күшті жақтарың немесе жақсы тұстарың туралы айт. Бұл жаттығуды апта бойы күніне бір рет жасап көр. Бұл саған өз бойыңдағы қандай қасиеттерді ұнататының туралы көбірек білуге мүмкіндік бере ме? Сен бұл оң қасиеттердің сені дәл сипаттайтынына сенімді бола бастадың ба? Олардың қаншалықты маңызды екендігін сезіне аласың ба?²

² Starchesky, L. (2014, October 7). Whysayingisbelieving: The science of self-talk. NPR. Retrieved from <http://www.npr.org/blogs/health/2014/10/07/353292408/why-saying-is-believing-the-science-of-self-talk>

Төзімділіктің маңыздылығы. Назарыңды өзіңнің мықты тұстарыңа аудару саған күйзеліске төтеп беруге және өмірге бейімделуге көмектеседі. Өзіңнің мықты тұстарыңды түсініп, нығайту және жақсы қасиеттеріңе көңіл бөлу, өзіңді қатты қызықтыратын адамдармен араласу және іс-шараларға қатысу сенің төзімділігіңді арттырады. Төзімділік – бұл соққы алып, жығылғаннан кейін қайта аяққа тік тұра алу қасиеті. Сен неғұрлым төзімді болсаң, соғұрлым өмірдің қиындықтарымен күресіп, қайғы-қасіретке ұшырағанда қиындыққа бейімделе алу қабілетіңді жақсартады, әуестігің басылып қалғанға қарамастан осы іспен жалғастыруыңды тоқтатпай, көңілсіз жағдайларды тез ұмыта аласың.

Депрессия тұзағы қарсы бағытта айналып, сені спираль бойымен төмен түсіре береді. Осы орамды жоғары қарай айналдырудың тағы бір жолы – өзіңнің ішкі сұхбатыңды өзгерту. Өзіңнің күшті жақтарың мен дағдыларыңды дәріптеу, кім екеніңді және сен үшін ненің маңызды екенін түсіну, позитивтің ықпалын тану депрессияны жеңуге немесе оның алдын алуға көмектеседі.



Күнделік жүргізу идеясы

Бұл қарапайым болып көрінгенімен шын мәнінде мықты нәрсе екендігіне уәде береміз! Бір күнде өз ойыңнан шыққан төрт затты жаз. Өзіңді үлкен іс-шаралармен ғана шектеме. Осы мақсатқа жету үшін өміріңдегі күнделікті болып жатқан елеусіздеу жайларға, сондай-ақ үлкен әрі айқын дүниелерге назар аударып жүргеніңе көзіңді жеткіз.

Қысқаша айтқанда

1. Егер де сен депрессияға түсуге бейім болсаң, онда сен бойыңдағы өзің ұнатпайтын жақтарыңа көбірек көңіл аударып, жақсы атқара алатын істеріңді назарыңнан тыс қалдырып жүруің мүмкін. Дегенмен өзіңнің мықты тұстарыңды түсінген бойда қиындықтарды еңсеруге септігін тигізетін ресурстарды анықтай аласың.
2. Барлығынан артық бағалайтын заттың не екенін анықтау қысқа және ұзақ мерзімді мақсаттарыңа жету де маңызды рөл атқарады. Бұл басты құндылықтар өзің қалағандай тұлға болуға қатысты талпынысыңды іске асыру жолында саған бағыт-бағдар сілтейді.
3. Қызығушылық таныту дегеніміз – істерді атқарғанда, басқа адамдармен араласқанда, әлемді тану үшін белсенді болу дегенді білдіреді. Өмірде қызығып, жақсы көріп істейтін ісімен шығұлданатын адамдар депрессияға аз шалдығады.
4. Өз бойыңдағы қабілет пен қасиеттеріңді танып, білу қиындықтармен бетпе-бет келгенде төзімді болуға көмектеседі.

Оныншы БӨЛІМ

ЖҰМЫЛА КӨТЕРГЕН ЖҮК ЖЕҢІЛ

Өзіңе ғана тән мықты тұстарыңмен қатар басқа адамдармен қарым-қатынас орната білу де қиын кезді еңсеруге өз септігін тигізеді. Айналаңдағы адамдар айтқандарыңды тыңдау, көмек көрсету, кеңес беру, жетістіктерге жеткенде қуанышыңды бөлісу және есіңе мықты тұстарыңды салу арқылы қолдау көрсете алады.

Достарың бен отбасыңның сенің ойларың, сезімдерің және өз-өзіңді қалай ұстауыңа ықпалы зор. Айтпақшы, достарымыз деп жазғанда біз Facebook-тағы достарды айтып тұрған жоқпыз. Уақытты бірге өткізіп, үнемі сөйлесіп жүретін адамдарды айтып тұрмыз. Басқа жасөспірімдер, отбасың және сенім артатын ересектердің өзіңді қандай адам ретінде тануыңа, өмір туралы қандай ой түйеңе және бетпе-бет келген қиындықтарға қалай төтеп беруіңе тигізетін әсері өте зор.

Бірақ сен депрессияға ұшыраған кезде тұйық болып кетуің мүмкін. Сен осы күйден алып шыға алатын әрбір адамнан алшақ болуға тырысасың. Өзіңе әлеуметтік тұрғыда қолдау көрсете алатын адамдар туралы ойлануыңа уақыт бөліп, көмек қажет болған кезде оларға хабарлас. Бастысы, бірдеңе дұрыс болмаған кезде өзің арқа сүйей алатын адамдар туралы ойлан. Тізімде ата-аналар, достар, аға-інілер, мұғалімдер, жаттықтырушылар, скауттық жасақтың басшысы, көршілер немесе діни жетекші болуы мүмкін.

АРҚА СҮЙЕЙ АЛАТЫН АДАМДАРДЫ АНЫҚТАУ

Алға қарай қадам басып, жағдай нашар болған кезде өзіңді қолдайтын адамдардың тізімін жаса.

Жақсы, енді бұрынғы кезде депрессиялық ойлар, сезімдер мен мінез-құлықты тудыратын мәселелердің тізімін жаз. Әр адамның жасайтын тізімі әртүрлі болады, дегенмен бұл тізім мыналарды қамтиды:

- Досыңмен ұрсысу
- Ата-анаң бір затты қарық қылып істей алмайтының туралы айтты
- Бір затты ойдағыдай етіп жасай алмау

- Айнада көрген бейнеңді ұнатпау;
- Шетте қалу
- Романтикалық айырылысу
- Отбасылық проблемалар

Енді әр проблеманың тұсына бір жағдайға тап болғанда көмектесе алатын қолдау көрсету тізіміндегі адамдардың атын жаз. Көмек сұрағанда өзінді ыңғайсыз сезінетініңді ойламауға тырыс. Шамалыдан соң, бұл мәселеге де тоқталатын боламыз

Мысалға:

Досыммен ұрысып қалдым – әкем. (Ол менің не үшін осылай істегенімді және жағдайды барлық тұсынан ескере отырып қарастыруға көмектеседі).

Мен ата анамның ұрысып қалғанынан қорқып қалдым - Сара (Ол менің осындай жағдайға тап болғанда күйзелетінімді біледі. Мен оған сенгендіктен, бұл жағдайдың маған қалай әсер ететіні туралы айтып бере аламын).

Өзіңнің тізіміңе қара. Сенің әлеуметтік қолдау тізімің тым қысқа деп ойлайсың ба? Бұл - адамдармен қарым-қатынас орнатуға көбірек уақыт жұмсауың қажет екендігін көрсететін ескертпе болуы мүмкін. Әлеуметтік қолдау тізіміндегі қай адам қандай да бір мәселені шешуге көмектесе алатыны туралы ойлау қиынға соға ма? Бұл - сенің өміріңнің маңызды бір бөлшегіне айнала алатын адамдар туралы көбірек ойлану қажет екендігінің белгісі болуы мүмкін, алайда сонымен қатар сенің қолдау сұрай алмайтыныңды немесе көмек сұрауға құлықсыздығыңды білдіруі мүмкін.

ҚОЛДАУ КӨРСЕТЕ АЛАТЫН АДАМДЫ ТАБУ

Егер сен өзгелерден көмек сұрауға дағдылану керек деп ойласаң, бұл жердегі ең маңызды мәселе – адамдардың көпшілігі басқаларға көмектесуді қатты ұнататынын есіңнен шығармауың қажет. Басқа жандарға көмектескенде адамдар өзіне сенім білдірілгендігі жайлы біліп, білікті екенін сезеді және олар пайдасы бар бір зат жасап жатқандай сезімде болады. Бұның тек жасөспірімдерге ғана емес, барлық жастағы адамдарға қатысы бар. Сонымен қатар бір адам басқа адамға көмектессе, бұл, әдетте, оларды эмоциялық тұрғыда жақындата түседі. Сондықтан көмек сұрау өзара қарым-қатынасты нығайтуға септігін тигізеді.

Тіпті бұны біле тұра, басқа адамға өзіңнің жабырқап жүргенің немесе бір проблеманың туындағаны жайлы айтудың өзі қиын. Егер сен үшін көмек сұрау үйреншікті жағдай болмаса, алдымен шағын қадамдардан баста. Кейбір адамдардың сенің қасыңда болғанының өзі жеткілікті. Досың сенімен сырласып, көңіліңді көтеруге көмектесе алады. Ересек адам іс-әрекетіңе қатысты пайдалы мағлұмат бере алады.

Сондай-ақ сен бір адамға оған не үшін ренжіп жүргеніңді айта аласың (алайда бұл саған қаншалықты ауыр тиіп тұрғанын толығымен айтудың қажеті жоқ). Дегенмен, бұны жай ғана қалжыңға айналдырма. Егер сен қалжыңдасаң, тура сондай мәнерде жауап естігенде ол саған бұрынғыдан да ауыр тиюі мүмкін. Мысалға, егер сен үлкен топтан шеттетілуіңе байланысты жабырқап жүрген болсаң, былай деп айтуыңа болады: «Осы ұрыс-керістің себебінен мен биге қатыса алмаймын деп ойлаймын». Бұл досыңның өзіңнің шеттетіліп қалғандағы жеке тәжірибесімен бөлісуіне немесе мұғалімнің топқа қалай қайта қосылуға болатыны туралы, не басқа балалар сенің қай қасиетіңді ұнататынын ата-анаңның есіне салуына алып келуі мүмкін. Қолдауға ие болу үшін осы шағын қадамдарыңды іске асырып, тәжірибе жинақтағаннан кейін сен жұмысыңды әрі қарай жалғастырып, өзіңді алаңдатып жүрген мәселенің қайсысы шынымен сені мазалайтыны туралы біреумен ой бөлісе аласың. Сен көптеген басқа балалар сияқты депрессияға ұшырағаның туралы басқа адаммен ой бөлісудің қандай дәрежеде көмегі тиетінін білген кезде таңқаласың. Олар жағдайды жөндей алмас, әйтсе де қасыңда жанашыр адамдардың бар екенін білудің өзі адамға дем береді.

Әлеуметтік байланыстарыңды арттыру. Көп жағдайда депрессия достарыңа қатысты қиындықтардың пайда болуына байланысты туындайды. Кейде бұл проблеманың мәні қазіргі кезде дос болып жүрген топқа қатысты болады, дегенмен жаңа дос табу жолындағы қиындықтар да депрессияға алып келуі мүмкін. Сен депрессияға ұшырағанда оның салдарын көбінесе бет-әлпетіңнен, жүріс-тұрысыңнан және тіпті киінгеніңнен байқауға болатыны жағдайды одан сайын ауырлатады. Бұл өзің дос болуға ынтызар боп жүрген балаларды сенен алшақтатып, бетін қайтарады. Егер сен көбінесе жалғыз болсаң, басқа жасөспірімдермен жаңа немесе терең байланыс орнату үшін бірнеше қадам жасауыңа болады.

ЕСТЕ САҚТА: *Өзіңнің достық қарым-қатынастарыңды сақтау өзіңе-өзің күтім жасаудың бір жолы. Өзің бір адамға қол ұшын соз.*

Достасу. Дос табу оңай емес. Төменде сен пайдаға асыра алатын бірнеше кеңес бар:

- Ортақ қызығушылығы бар адамдармен достық қарым-қатынас жасау оңайға түседі.

Бұл сөзсіз, алайда егер сен танымал топқа олардың істеп жүрген қылықтарын ұнатпағандықтан қосылмай жүрсен, осы әрекетің үшін өзіңді-өзің жазғырудан аулақ бол.

Егер сен тамақ жасауды немесе кітап оқуды жақсы көретін болсаң, ас даярлауға арналған курстарға бару немесе кітап клубына мүше болу туралы ойлануың қажет. Егер сенде ерекше қызығушылық болмаса, клубқа кіру немесе іс-шараға қатысу саған жаңа нәрсені үйреніп жүрген адамдармен танысып, кездесуге көмектеседі.

- **Достасуға ниетті адамдардың қабағы ашық болуы керек.**

Тұйықтау адамның елдің бәрімен араласып кетуі қиындау болады. Дегенмен сен адамдармен сөйлесіп, олармен өз ойларыңды, тәжірибеңді бөлісуің керек. Қабағың ашық болуы керек, ал кейде бірінші қадамды өзің жасауың керек.

- **Достасу тәуекелге бас тігуді білдіреді.**

Жай ғана таныстықтан дос болуға көшу үшін басқа адамның өзіңмен достасуға ниет білдіруін күтіп отыра алмайсың. Сондықтан сен ол адамды кездесейік деп шақыруың мүмкін. Егер сен ұялшақ болсаң немесе достарыңа қатысты қиындықтар туындаған болса, осындай әрекетке бару қорқынышты болуы мүмкін. Талқылауға болатын ортақ мәселені табу арқылы басқа адаммен достасуға қатысты қиындықтарды жеңу үшін ортақтасып әрекет етуге ұсыныс жасау оңайырақ. Мысалға фильм көруге немесе пейнтбол ойнауға шақыруға болады. Тағы бір маңызды нәрсеге көңіл аудар – егер біреу бос емеспін деп сенің шақыруыңды қабылдамаса, олардың шынымен де қолы тимеуі мүмкін! Бұны достасқысы келмейді деген белгі ретінде қабылдама. Тағы бір рет тырысып көр!

- **Дос болу басқа адамдардың эмоцияларына сезімтал болуды талап етеді.**

Өз мектебіңнен немесе жақын жерден дос тапқысы келетін және жалғызсырап жүрген жалғыз сен ғана емес екендігіңді ұмытпа. Басқа балалар да біреумен араласқанда қуаныштарында шек жоқ болатынын біліп жүр. Талпыныс жасаудан айнып қалуың жай ғана сенімсіздіктің

әсерінен болмағанын қадағала. Басқа адамдардың да қобалжитыны және жігерлендіруді қажет ететіндіктерін есіңнен шығарма.

ЕСТЕ САҚТА: *Мықты дос болу көп уақыт пен күш-жігерді қажет етеді. Саған қандай дос қажет болса, сондай дос бол.*

Достық қарым-қатынасты сақтау. Жасөспірім кезінде жаңа достар табу маңызды. Әйтсе де, сенің ескі достарыңмен қарым-қатынасты үзіп алмау үшін де күш-қуат жұмсауыңа тура келуі мүмкін. Егер сен депрес-сияға бейім болсаң, достарыңнан алшақтайтын кездерің болатынын байқайсың. Немесе сенің сезімдерің саған жақын адамдарың сені дұрыс түсінбей қалатындай әрекеттерді істеуге жетелеуі мүмкін. Бұл саған қатысты айтылған сөздер деп есептесең, жағдайды түзетуге бағытталған әрекеттер жаса:

- Егер сен алшақтап бара жатсаң немесе әрекеттерің басқаларға түсініксіз болса, жиналайық деп ұсыныс жаса немесе сен байқаусызда елемей кеткен досыңа ерекше көңіл бөл.
- Егер сен ашуланып немесе әділетсіз болсаң, кешірім сұра.

Кездесу. Кездесу де мектеп, спорт, үй тапсырмалары сияқты күйзеліс себебіне айналуы мүмкін, себебі ол қуаныш сезімін тудырумен қатар саған қысым түсіре де алады. Тіпті сен әлі ешкіммен кездесіп жүрмесең де, махаббатқа қатысты қызығушылық басты орынға шығып, сенің көңіл күйің мен ойларыңа әсер етуі мүмкін. Егер сен бүгін біреумен кездесуге дайын емеспін деп ойласаң, сол шешімге қатысты туындаған тікелей және жанама қиындықтарды шешуге тура келуі мүмкін.

Өзіңді-өзің төмен бағалаған жағдайда, ұнатқан адамың саған қызығушылық танытқанда қанат пайда болғандай сезімде боласың. Сонымен қатар біреу сені сыйламаса, сезіміңді немесе өзімен қарым-қатынастан тысқары қажеттіліктеріңді (басқа достармен уақыт өткізу сияқты) құрметтемесе, сен өз-өзіңе әдеттегідей сенімді бола алмайсың.

ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТАРЫҢ СЕҢІҢ ПОЗИТИВТІ КӨЗҚАРАСТА БОЛУЫҢА СЕПТІГІН ТИГІЗЕ МЕ?

Өзің үшін маңызды адаммен бірге уақыт өткізгеннен кейін:

1. Менің қай қасиетімді ұнатады екен деп ойланасың ба?
2. Екеуіңе ортақ көп нәрсе бар деп ойланасың ба?
3. Өзгелер елемеген сенің жақсы жақтарыңды көретініне сенесің бе?

Сен сәтсіздікке ұшырағанда, сен үшін ерекше жан:

1. Осындай сәтсіздікке себеп болған қателіктеріңді бетіңе баса ма?
2. Ертең де күн бар және бәрін жаңадан бастауға болады деп сендіре ме?
3. Сенің көңіліңді обасқа нәрсеге бұрып, қуантуға тырыса ма?

Демалыс күніңді достарыңмен бірге өткізгің келетініңді айтқан кезде, ерекше жан:

1. Саған қатты ашулана ма?
2. Іштей жабырқап қалса да, келісім бере ме?
3. Сенің сондай жақсы дос екеніңді айтып, өзіңді ұнататынын білдіре ме?

Егер басқа біреу сен жақсы көретін жанға қылымсып отырса, ол:

1. Ол да қылымси ма?
2. Қалжыңға айналдыра ма?
3. Екеуіңнің қашан да бірге екендеріңді сөзбен не іспен анық көрсетеді.

Сен өзің туралы жағымсыз нәрселер айтқанда, сен үшін ерекше жан:

1. Сол сөзбен келісе ме?
2. Қайырып тастай ма?
3. Сенің мінсіз емес екеніңді мойындайды, дегенмен сенің жақсы жақтарыңның кемшіліктеріңе қарағанда әлдеқайда көп екенін айта ма?

Егер сен өзің үшін ерекше жанға жыныстық қатынасқа әлі дайын емеспін деп айтқанда, ол:

1. Байланысымызды үземін деп қорқытады (немесе солай істеуім мүмкін деп тұспалдап айта ма?).
2. Ренішін білдіреді, дегенмен сенің позицияңды қабылдай ма?
3. Бұл қарым-қатынасымызды өзгертпейді деп ойын ашық білдіре ме?

Егер сен көп сұраққа 3-жауаптарды таңдасаң, сен нағыз жолы болғыш адамсың! Сен қолдау көрсете алатын жақсы серікті тапқан сияқтысың. Егер сен көбіне 1-жауапты таңдасаң, сен үшін «ерекше жан» саған лайық сүйіспеншілік пен қамқорлық көрсете алмайтын секілді.

Секс. Кей кезде тәуекелді жыныстық белсенділік таныту депрессияның белгісі болып табылады. Егер сен сексуалды тұрғыда белсенді болсаң, көңілің түскенде оны жақсарту үшін жыныстық қатынасқа түсуге елігуің мүмкін. Сақтық танытып, қорғалмаған жыныстық қатынасқа жол берудің, өзің ұнатпайтын біреумен жыныстық қатынасқа түсудің және жыныстық қарым-қатынастың салдары басқа адамға зиянын тигізуі мүмкін екенін есіңнен шығарма. Депрессиядан аз уақытқа ғана арылып, кейінірек одан да үлкен қиындықтарға тап болуың мүмкін.

Айырылысу сондай қиын. Сен қарым-қатынас жасауды үйреніп жатқаныңды ұмытпа. Қазір жүріп жүрген жігіт немесе қыз тап саған керек адам болуы екіталай деген сөз. Бұл жасөспірімдердің жиі айырылысатынын көрсетеді. Және де бұның тек романтикалық қарым-қатынастарға ғана қатысты емес, кейде досыңмен айырылысудың да салдары дәл солай қиын болуы мүмкін.

Егер сен депрессияға ұшырасаң, айырылысу салдары қиынға соғуы мүмкін. Әсіресе осындай кезде сен өзіңді айыптап, өзіңді-өзің қатты сынға алып, сан түрлі ойға кетуің мүмкін. Достан немесе сенім артқан ересек адамнан көмек сұрау арқылы осындай қиындықтан шыға аласың. Олардың ақыл-кеңесінің көп көмегі тиері анық.

ЛҚБТ болған жағдайда. Қазіргі таңда бұрынғы замандағыдай біздің қоғамымыздағы адамдардың басым бөлігінің жыныстық бағдары дәстүрлі болғандықтан, сен ЛҚБТ болсаң намысына тиетін көзқарастарға тап болуың мүмкін. Егер сен жыныстық бағдарыңның қандай екендігіне сенімсіз болсаң, сен оны тез арада анықтауың қажет деген қысымға тап болуың мүмкін. Егер осындай жағдай боп жатса, өзіңе қолдау көрсете алатын сенімді достар мен ересектерді анықтап, солармен хабарлас.

КӨМЕК БАР!

ЛҚБТ БОЛЫП ТАБЫЛАТЫН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ГЕТЕРОСЕКСУАЛДЫ БАҒДАРДАҒЫ ҚҰРДАСТАРЫМЕН САЛЫСТЫРҒАНДА ДЕПРЕССИЯҒА ШАЛДЫҒУ ҚАУІП ЖОҒАРЫ

Депрессия олардың сексуалдық немесе жеке басына қатысты ерекшелігіне байланысты емес, кемсітушілік пен виктимизация секілді жағымсыз үрдістердің салдарынан туындайды. Егер де сен ЛҚБТ болсаң немесе қандай жыныстық бағдарға жататынына сенімсіз болсаң да сен басқалар сияқты құрметке лайықсың. Өз отбасыңдағы сенімді адамдарға жүгінуден бөлек мына онлайн-ресурсты қара: www.smyal.org сайтында Жыныстық бағдары аз топтағы жастарға көмек көрсету лигасы.

Саған көмектесе алатын адамдардан құралған топты қалыптастыру, құрдастар мен ересектерді қоса есептегенде, өмірдің қиындығы мен жақсылығын бастан өткеру кезінде жақсы қорғаныс болып табылады.

Сонымен қатар қиындықтар туындағанда басқаларға көмектесу сені де эмоционалдық тұрғыда ынталандырады. Қарым-қатынас жасағанда өзара түсінушілік, алыс-беріс бар екеніне көз жеткіз. Басқа адамдардың қасында бол және өзіңе қажет болғанда олар да сенің жаныңнан табылуы қажет.

КӨМЕК БАР!

ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ТҰЛҒААРАЛЫҚ ПСИХОТЕРАПИЯ

Егер сен біздің берген ұсыныстарды әлеуметтік байланыстарыңды кеңейтуге қолданып, ойдағыдай жетістіктерге жете алмасаң, сен жасөспірімдерге арналған тұлғааралық психотерапия қабылдауың қажет болуы мүмкін(ІРТ-А).

ІРТ-А – депрессияға шалдыққан жасөспірімдерді емдеуде жақсы нәтиже көрсететін қысқа мерзімді терапия. Ол барынша қолжетімді. ІРТ бойынша білікті терапевт табу үшін осы веб-сайтты қара: <https://iptinstitute.com/>

Досыңмен немесе бір топ жолдасыңмен қарым-қатынасыңды үзу. Жасөспірім кезінде жиі кездесетін, дегенмен жанға қатты бататын қиындық – жақын достан айырылу немесе бір топ жолдастарыңмен қарым-қатынасыңның үзілуінен туындауы мүмкін. Кейде бір адам көшіп кетсе немесе оқып жүрген мектебін ауыстырған кезде досынан айырылуы мүмкін. Бұдан басқа жағдайларда достарың мен сенің араңдағы қарым-қатынас мүдделер мен іс-әрекеттердің өзгеруіне байланысты үзілуі мүмкін. Сонымен қатар ұзақ уақыт бойы жалғасып келген достастық жанжалдың немесе қатты реніштің салдарынан үзілуі мүмкін. Осындай жағдайды басыңнаң өткерсең және бұзылған қарым-қатынасты қайта жандандыруды қаласаң, сен сол адаммен хабарласып, келіспеушіліктерді шешу немесе кешірім сұрау әлде басқа да стратегияларды қолдану арқылы достықтарыңды қалпына келтіре аласың.

Өкінішке қарай, әрбір адам өмірлік жолында достарын жоғалтады. Мәні кетіп бара жатқан достық қарым-қатынасты ұстап қалуға тырысу немесе бұрынғы жоғалтқан нәрселеріңе көңіл аудару жаңа достар табуды қиындатады. Қайғы-қасірет өмірдің ажырамас бөлігі екенін мойындау ренішті басып, ары қарай өмір сүріп және басқалармен ашық жарқын қарым-қатынас жасауға бастайтын жақсы мүмкіндік алғашқы қадам болуы мүмкін. Әсіресе айырылысуға қатысты ойларыңа мұқият болғаның абзал.

Егер сен сәтсіздікке ұшыраған қарым-қатынас жайлы теріс бұрмаланған ойларға батып, достықтан кетудің себебі туралы ойлай беретін болсаң бұл жағдай туралы көңілге кірбің түсірер естелік қалыптастыруың мүмкін. Бұл жағдай өз кезегінде болашақтағы достық қарым-қатынасты қалыптастырғанда проблемалық сценарийге жүгіну мүмкіндігін арттырады. Мысалға, жақсы досың басқа адамдармен көбірек уақыт өткізе бастаса, сен бала күндегідей екеуіңнің араларыңда ортақ қызығушылық жоғалды деп ойлап қалуың мүмкін. Екінші жағынан, бұл сені жақын адамдарға сенуге болмайды деген пайымға алып келгендіктен, сенімсіздік танытуыңа байланысты саған болашақта жақын дос табу қиынға соғады.

Депрессияға түскен досыңа қалай көмектесу қажет. Кейде жасөспірімдер өздерінің емес досының депрессиясына қатысты алаңдаушылық білдіреді. Есіңізде болсын, жасөспірімдердің 5 пайызы белгілі бір уақытта ауыр депрессияға ұшырайды. Яғни, бұл туралы сен білсең де, білмесең де, депрессияға шалдыққан адамды тануың мүмкін. Егер сенің досың саған өзі бір қиындықтарға тап болғандығы туралы айтып берсе сен одан «саған кәсіби көмек қажет деп ойламайсың ба?» деп сұрауыңа болады. Бұл сұрақты қою сен үшін қиын, алайда егер ол шынымен де көмекке зәру болса, сен бұл мәселені көтеру арқылы олардың өз бойындағы депрессиядан арылу үшін маңызды қадамдар жасауына септігін тигізуің мүмкін. Олар «иә» десе, қай ересек адамға барып ашылып айта алуы ыңғайлы болатыны туралы ойлануға көмектес. Оларды осылай істеуге жігерлендір және моральдық қолдау көрсету үшін онымен бірге баратындығың туралы айт.

КӨМЕК БАР!

ДОСТАРЫҢ ӨЗІНЕ-ӨЗІ ҚОЛ САЛУДЫ ОЙЛАСТЫРЫП ЖҮРГЕНДЕ КӨМЕК ҚОЛЫН СОЗУ

Досыңның өз күйзелісі туралы айтқан ішкі сырын жарияламай сақтау маңызды болса да, қандай нәрсені құпия ретінде сақтауға қатысты шектеулер бар.

Егер біреу өз-өзіне қол жұмсау туралы ойлап жүрсе немесе олар өлгісі келетіні жайлы айтып берсе, не болмаса өз-өзіне немесе басқа біреуге зиян келтіретіндігі туралы тұспалдап айтатын болса, сен олардың рұқсатын күтпей, бұл туралы өзің сенім білдіре алатын ересек адамға айтып беруің қажет. Депрессия ауруынан емдеп шығуға болатындығын білу пайдалы. Көмектің арқасында сен (немесе сенің досың) оңала алады. Ем алған жасөспірімдердің көбісі жақсарады және көпшілігі депрессияға қайта шалдықпайды.


Қолдаудың қайнар көзін сақтау. Қолдау шеңбері депрессиядан аулақ болудың немесе өз-өзіне келудің қайнар көзі болып табылады. Өзіңе жақын адамдарға қатысты мәселеде олармен қаншалықты бөлісе алатыныңды немесе қаншалықты оларға жеке өмірінді жария етпейтінің туралы ойланып көр. Құпиялылықты қалауда тұрған ештеңе жоқ, дегенмен ересек адамдармен немесе басқа да жасөспірімдермен сөйлесу тәжірибесі саған өз ойларыңды айқындауға және пайдалы жаңа көзқарастарды жинақтауға мүмкіндік береді. Сол сияқты, басқаларға деген қатынасың туралы ойлан. Сен ұсыныстарыңды бірден айтасың ба, әлде басқалардың басынан өткізіп жатқан жағдайға өзіңнің жан ашырлық сезімің мен түсінушілігіңді білдіру үшін эмпатиямен тыңдай аласың ба?

Сенің қарым-қатынасыңа қатысты мәселелер депрессияны тудыруы мүмкін, алайда депрессия да қарым-қатынастарыңа зиянын келтіруі мүмкін. Айналаңдағы адамдар туралы ойлау және бұл қарым-қатынастарды дұрыс құрып, оларды мықтап ұстап тұруға күш салудың есесі қайтады. Бұл жаңа достарды табуға, сондай-ақ достық қарым-қатынасқа көңіл бөлу және оны нәрлендіруге ұмтылуды білдіреді. Кейде қарым-қатынастарды реттеу оларды қалай және қашан тоқтату керектігін білуге тіреледі. Уақыт пен күш-қуатыңды күшті достық қарым-қатынастар мен өмірдегі маңызды адамдармен жақсы қарым-қатынас жасау үшін қолдана отырып, қиын уақытта саған қолдау көрсететін және жақсы кездерде сен үшін қуанатын, әлеуметтік қауіпсіздігіңді қамтамасыз ететін мықты топ құрасың.



Күнделік жүргізу идеясы

Басқалармен қарым-қатынасың туралы жазбаларыңды жазып қой. Сен жаңа достар кездестіруді қажет етесің бе? Қазіргі достарыңа көбірек көңіл бөлуің керек пе? Ескі достарыңмен қайта байланыс орнатуың керек пе? Қиын-қыстау кезде қасыңнан табылатын достарың бар ма? Олар сені қажет еткенде қастарыңда боласың ба? Сенде қиындық туып тұрғанда өміріңдегі қай ересек адамға жүгіне аласың? Сен сол байланыстарды күшейтуің керек пе? Басқа адамдармен байланыстарыңды жақсарту жолдарын көрсетіп, жазбаша жоспар құр.



Қысқаша айтқанда:

1. Сенің өз қарым-қатынастарыңа назар аударуың маңызды, себебі басқалар көрсеткен қолдау сені эмоционалдық тұрғыда төзімдірек етеді.
2. Өзің ұнататын бір нәрсені жасағанда белсенді болу өзіңмен ортақ қызығушылығы бар адамдармен достасу мүмкіндігін арттыратындықтан, белсенділік жақсы стратегия болуы мүмкін. Өзіңнің өзгелерге жылы шырай таныта алатынына және басқалармен ашық-жарқын қарым-қатынас жасай алғаныңды бағала.
3. Кездесіп жүрген жігітіңнің немесе қызыңның болуы қанат бітіреді, ол сонымен бірге шиеленіске алып келуі мүмкін. Қарым-қатынастар эмоционалдық қиындықтарды да тудырады. Егер де қарым-қатынас ұрыс-тартыс пен «эмоциялар драмасына» толы болса, сен үшін ол зиянды болуы мүмкін.

Он бірінші бөлім

ДЕПРЕССИЯДАН ШЫҒЫП, ЖЕТІСТІККЕ ЖЕТУ БОЙЫНША ҚОРЫТЫНДЫЛАР ЖАСАУ

Депрессияға ұшырағанда, сен терең ұңғыманың түбінде тұзақталып, дәрменсіз болып отырған сияқты көрінесің. Депрессия сені басып алып, сенің кең дүниеге деген көзқарасыңды шектеуі мүмкін. Ол сені өзің қамқорлық жасайтын және саған қамқор болатын адамдардан алшақтатып жібереді. Сенің ойлауың мен мінез-құлқың өзгеруі мүмкін. Осы кітапта ұсынылған идеяларды сол түнектен шығаратын арқанды саты деп ойла. Жалғыз қадам сені жарыққа алып шықпайды. Алғашқы қадамдарды басқанда шығатын жол әлі ұзақ, әрі саты қатты тербеліп тұрғанына көзің жетеді. Дегенмен алға қарай ұмтылып, қадам басқан сайын депрессианы жеңуге жақындай түсесің. Сен ілгерілеген сайын жарық пен жылу сені алға жүруге ынталандырып, ілгерілеуге деген әрі қарайғы қадамдарды жеңілдетуге көмектеседі.

Есіңде болсын, сен жер бетіне жетуге көмектесетін бірқатар іс-әрекеттерді анықтадың:

- Басқалардан көмек сұра
- Мықты тұстарыңды таны
- Денеңе күтім жаса
- Еңсеру стратегияларын қолдан
- Батыл бол
- Мәселелерді шеш
- Ойларға күмән келтір
- Мінез-құлқыңды өзгерт
- Мақсат қой

Сен осы кітапты жүйелі түрде оқып шықсаң да, қызықтырған бөліктерін ғана қарап шықсаң да, депрессиядан қалай қорғану, онымен қалай күресу және оны қалайша жеңіп шығуға болатыны жайлы көптеген идеяларды таптың. Сен өзіңе пайдалы болар-ау деген оймен, кейбір стратегияларды істеп көрдің. Әрине, бұл әдістерді тәуекел деп те істеп көруге болады,

ал оларды өзің үшін жоспар жасау үшін қолданып көрсең, мұның тіпті тиімдірек болатынын көресің. Көпшілігіміз өзімізді қорғап, өзімізге қам-қорлық жасағанда жоспарлауды басқа мақсаттарға пайдаланып отырамыз: дәрігерге тексеріліп, вакцинация қабылдауға барасың, тісіңе күтім жасау үшін тіс дәрігеріңе барасың, сен өзіңнің оқуыңды, мектеп демалысын және сол сияқты басқа жұмыстарды да жоспарлайсың. Бірақ та эмоциялық салауаттылыққа қатысты белсенділік (яғни жоспарлап отыру) танытудың маңыздылығы жиі еленбей қалады. Оны сенің қашып құтылу сатысындағы қадамдарыңды жоспарлау деп қарастыр. Егер жаттығуларды орындап жүріп оларды күнделігіңе түсірсең немесе қойын дәптеріңе түртіп жүрсең, сенде жоспардың бастамасы бар деуге болады. Сол жазып қойғандарыңды қарап шығып, жоспарыңа тағы қандай идеяларды қосқың келетінін қарастыр. Депрессияның белгілері (ойлар, іс-әрекеттер немесе сезімдер) пайда болған кезде сен оларды қалай байқап, түсінетініңді қосып жаз. Бұған белгілеудің өзі («Достарымнан алшақтап жүрген кездерді ұмытпай еске алып жүруім керек») немесе өзіңде депрессия тудыратынын белгілі бір жағдайлар («Менің ойымша, мен сынға ұшыраған кезде, мен ішімнен өз-өзімді күйрететін әңгіме жүргізе бастайтынымды білемін») жатады.

Сен депрессияға ұшырасаң немесе соған түсіп кеткеніңді байқасаң, өзіңнің не туралы ойланатыныңды, сезімдерің мен жүріс-тұрыстарыңды мұқият талдап, сипаттауды жоспарла. Өзіңді-өзің неғұрлым көбірек түсіне бастаған сайын, депрессиядан шығып қана қоймай, сонымен қатар өмір сүріп, жетілу үшін қажетті кішкентай болса да маңызды қадамдар жасау үшін өзіңе соғұрлым көбірек мүмкіндік беретініңді есіңде сақта.

Депрессивті ойларыңды анықтағаннан кейін, оларды ақыл-ой елегінен өткізіп, екшеп көр. Сенің ойлауың қаншалықты бұрмаланған және қаншалықты дұрыс емес? Өзіңді сыртқа алып шығу үшін қандай шынайы ойларға жүгіне аласың?

Депрессивті мінез-құлықты кішкене немесе үлкен қадам жасай отырып, қалай өзгертуге болатынын қарастыр. Сенде тиімді жолмен шеше алатын мәселелер бар ма? Сенің әрекеттерің сені кейін тартып жатқан жоқ па? Қолдау көрсете алатын адамдардан алшақтап бара жатқан жоқсың ба немесе еңсере алатын қиындықтардан бас тартып жүрген жоқсың ба? Бұрынғы кездерде сен үшін пайдалы болған қандай еңсеру стратегияларын қолдана аласың? Қандай жаңа түрлерді қолданып көруге тұрарлық?

ДЕПРЕССИЯМЕН КҮРЕСУДЕГІ ТӨРТТІК: БОЛЖАУ, АРТИКУЛЯЦИЯ, ТАЛҚЫЛАУ, ІС-ӘРЕКЕТ ЕТУ

Болжау – Келесі кезекте болатын депрессия соққысын жай ғана күтіп отырма. Белсенділік танытып, депрессиялық үдерістің басталып келе жатқанын тану үшін алдын ала жоспарла да, оны асқынбай тұрып жойып тастау.

Артикуляция – депрессияға түсіп бара жатқаныңның белгісі болуы мүмкін, басыңнан кешіріп жатқан ойларыңды, сезімдерді және мінез-құлықты анықтау.

Талқылау – Депрессиялық ойларға күмәнданып, оларды сенімге толы жарқын ойлармен алмастыру.

Іс-әрекет – Өзіңнің күшті жақтарыңды дамыт және қолдау жүйесін нығайт. Депрессиялық әдеттерді түйткілді мәселелерді шешумен және белсенді күрес пен алмастыру үшін мінез-құлқыңа өзгерістер енгіз.

Депрессияны жеңу жолында жұмыс жасаған кезде, есінде болсын, онымен күресуге жұмсаған уақытың мен күш-жігеріңді үнемдеу үшін, ойыңды дамыту, білім қорыңды неғұрлым жақсы дүниелермен толықтыруың керек. Бар көңіліңді тек депрессияға немесе өміріңдегі қиындықтармен күресуге ғана аударма. Есінде болсын, депрессияны жеңіп, шын мәнінде жетістікке жету үшін, өміріңдегі жақсы нәрселерді байқап отыр. Өміріңдегі үлкен жетістіктерді ғана емес, кішігірім жеңістерді де атап өт. Отбасыңмен, достарыңмен өткізген жақсы уақытыңа немесе тіпті жәй ғана өмір сүргеніңе риза бол. Үйреншікті болып кеткен нәрселерге көңіл аудар. Өзіңнің қабілет-қарымыңды, құзыреттерің және күшті жақтарыңды мақтан тұтып, өз-өзіңе сенімді бол.

Күнделік жүргізу идеясы

Әрдайым жаттығу жасаған кезде күнделікке түсірген жазбаларыңа көз жүгіртіп отыр. Депрессияға түскен кезде қай қадамның саған ең пайдалы екені туралы ойланып көр. Қайсысы саған спиральмен төмен қарай түсіріп жіберетін тәжірибелерді болдырмауға көмектеседі? Қайсысы сенің төзімділігіңді қалыптастыруға жәрдемдеседі? Өзіңнің ментальдік төзімділігіңді жақсарту үшін жоспар жаса және де болашақта депрессиямен күресу үшін өзіңе-өзің ескертпе жасап отыр.

ДЕПРЕССИЯЛЫҚ ДИАГНОЗДАР

«Ментальді аурулардың диагностикалық және статистикалық нұсқаулығының» бесінші басылымында депрессиялық аурулардың бірқатары сипатталады. Әдетте жасөспірімдерде кездесетін түрлері:

Депрессивті көңіл-күйдің салдарынан бейімделушіліктің ауытқуы

Бейімделудегі ауытқулар белгілі бір күйзелістің салдарынан туындауы мүмкін. Олардың кейбірі депрессиялық көңіл-күйдің салдарынан туған бейімделушілік ауытқуы болуы мүмкін. Қарым-қатынастардың үзілуі, табиғи апат, ауыр сырқат және тағы басқа осы сияқты күйзеліске қатты жауапты реакцияны бастан өткізу жиі кездеседі. Дегенмен сенің реакцияларың күйзеліске сайма-сай болады, сенің әлеуметтік және академиялық қызметіңе кедергі келтіретін себеп болмайды және стресс алты ай ішінде азаяды деп күтіледі. Егер стрестен кейінгі үш айдың ішінде сенің көңіл күйің жақсармай, көзіңе жас келе берсе және үмітсіздікті не болмаса қатты қажығаныңды сезсең немесе ол өміріңе айтарлықтай кедергі келтірсе, алты ай ішінде бәсеңдемесе, сенде бейімделушілік ауытқуы бар болуы мүмкін. Бұл, әрине, ең кең таралған депрессиялық диагноз.

Тұрақты депрессиялық ауытқу (Дистимия). Тұрақты депрессиялық ауытқу депрессиялық көңіл-күймен ерекшеленеді. Бұл сезімдер жыл бойына жалғасуы мүмкін. Алғашқы екі айда оның симптомдары білінбейді. Егер сен үнемі жабырқаулы болсаң немесе ұрыса берсең және бұл дағдылы әдетіңе айналса, көңіл күйіңдегі өзгерістерді проблема ретінде қарастырмайсың. Осындай ауытқушылығы бар жасөспірімдер ішімдік ішу, темекі шегу немесе заңсыз заттарды тұтыну сияқты бұрыс жолдарды таңдай отырып, өздерінің эмоцияларын бөгеп тастауға немесе азайтуға тырысады. Шын мәнінде, сен осы себептерге байланысты дәрігерге қаралып жүрген шығарсың. Саған дұрыс диагноз қойылғаннан кейін ішкі эмоцияларыңды тізгіндеудің қауіпсіз және сенімді жолдарын үйренесің.

Менструация алдындағы дисфорикалық ауытқу. Әлбетте, етеккір алдындағы дисфорикалық ауытқушылық тек әйел адамдарда ғана болады. Жеңіл менструация алдындағы өзгерістерді жалпы барлығы сезінсең, етеккір алдындағы дисфорикалық ауытқушылығы бар қыздарда мінездегі бірқатар өзгерістерге және физикалық белгілерге қоса, келесі айға дейін жоғалып қайта пайда болатын көңіл күй ауытқулары, ашушаңдық, алаңдаушылық сезімдері туындап, мұның бәрі оқу үлгерімі мен әлеуметтік ортамен араласу қабілетіне айтарлықтай әсерін тигізеді.

Бұл ауытқушылықтар әйел адамдардың 2 пайызында кездеседі. Сенің дәрігерің осы диагнозды қоймастан бұрын кем дегенде екі ай бойы симптомдарды жазып жүруіңді сұрайды.

Негізгі депрессиялық ауытқу. Негізгі депрессиялық ауытқу көбінесе жыныстық жетілуден өткеннен кейін туындағандықтан, оған жасөспірімдер көп шалдығады. Егер сен әр күн сайын тәуліктің көп бөлігінде күйзеліп, ашуланшақ немесе өмірге қызығушылық пен қуаныш сезімін жоғалтып алғандай болсаң, және де осы күй кемінде екі аптаға созылса, онда осы диагноз қойылады. Шаршау және ұйқының бұзылуы да жиі кездеседі. Кейбір адамдар депрессиялық ауытқуға шалынып, содан кейін аяқ астынан жазылып кететіндіктен, дәрігерің бұған дейін сенде ұқсас симптомдар болды ма деп сұрауы мүмкін. Бұл сенің депрессияға байланысты алғашқы тәжірибең болса да, немесе мұндай жағдайды бұрын да басыңнан өткізген болсаң да, көптеген адамдар ем қабылдау арқылы жақсарады. Сондай-ақ дәрігер емнің не болмаса басқа субстанциялардың салдарынан әлде денсаулығыңның сыр беруінен туындайтын депрессияның сирек кездесетін түрін талқылауы мүмкін. Тағы бір ауытқулар түрін айтып кету қажет: биполярлы және соған ұқсас ауыт-қулар. Бұлар депрессиялық ауытқулар спектрінен бөлек топтастырылып, маниялық сипатымен ерекшеленеді.

БИПОЛЯРЛЫ ЖӘНЕ СОҒАН ҰҚСАС АУЫТҚУЛАР

Адамдардың терминді жиі және орынсыз пайдаланғанына қарамастан, биполярлық ауытқулар салыстырмалы түрде сирек кездеседі. Биполярлық ауытқудың (және бірнеше түрлері бар) басты ерекшелігі: бұл – маникалдық мінез-құлық. Мания қалыптыдан ауытқыған және тұрақты түрде көтеріңкі, сабырсыз немесе ашушаң көңіл-күйдің болуымен сипатталады. Көңіл-күйдегі мұндай өзгерістерді басынан кешіретін адамдарда белсенділік, ұйқының азаюы, немқұрайдылық немесе алаңғасарлық, өзін-өзі тым жоғары бағалау, айналасын шулатып жүру, тез сөйлеу және/немесе тынымсыз ойлар байқалуы мүмкін. Бала мінез-құлқындағы мұндай өзгерістерге жасөспірім шақтағыларға тән ерекшелік деп қарамай, ерекше мән беру керек. Мания депрессиямен алмасып отырады немесе өзі ғана болады және көңіл-күйдегі өзгерістер өте жылдам жүруі мүмкін. Биполярлық ауытқулары бар адамдардың ем қабылдағаны өте маңызды, бұны әдетте мамандар тобы жүргізеді, және де сол топта дәрі-дәрмекпен емдейтін психиатр дәрігері болады.

ДЕРЕККӨЗДЕР

Бірінші бөлім

Allen, N.B. & Sheeber, L.B. (Eds.) (2009). Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders. New York: Cambridge University Press.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (Fifth ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

American Psychological Association. (n.d.). Teen suicide is preventable.

Retrieved from <http://www.apa.org/research/action/suicide.aspx>

Klein, D.N., Dougherty, L.R., Laptook, R.S., & Olino, T.M. (2009).

Temperament and risk for mood disorders in adolescents. In Nicholas

B. Allen & Lisa Sheeber (Eds.), Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders. Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.

Lamia, M. (2013). Emotions! Making sense of your feelings. Washington, D.C.: Magination Press.

The National Institutes of Health. (n.d.). The teen brain: Still under construction.

Retrieved from <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/the-teen-brain-still-under-construction/index.shtml>

Wells, A. (2009). Metacognitive therapy for anxiety and depression. New York: Guilford Press.

Whelan, Y.M., Leibenluft, E., Stringaris, A., & Barker, E.D. (2015). From maternal depressive symptoms to adolescent depressive symptoms: The unique contribution of irritability symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(10), 1092–1100. doi:10.1111/jcpp.12395

Үшінші бөлім

Klein, J.S., Jacobs, R.H., & Reinecke, M.A. (2007). Cognitive behavioral therapy for adolescent depression: A meta-analytic investigation of changes in effect-size estimates. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(11), 1403–1413.

Lamia, M. (2013). *Emotions! Making sense of your feelings*. Washington, D.C.: Magination Press.

Төртінші бөлім

Burns, D.D. (2000). *Feeling good: The new mood therapy* (Reprinted.). New York: HarperCollins.

Covey, S. (2014). *The 7 habits of highly effective teens*. New York: Touchstone/Simon & Schuster.

Lejues, C.W., Hopko, D.R., & Hopko, S.D. (2001). A brief behavioral activation treatment for depression: Treatment manual. *Behavior Modification* 25(2), 255-286.

Martell, C.R., Addis, M.E., & Jacobson, N.S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. New York: W.W. Norton.

Бесінші бөлім

Burns, D.D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: HarperCollins.

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.

Winch, G. (2013). *Emotional first aid: Practical strategies for treating failure, rejection, guilt, and other everyday psychological injuries*. New York: Hudson Street Press.

Жетінші бөлім

Fristad, M.A., Arnold, J.S.G., & Leffler, J.M. (2011). *Psychotherapy for children with bipolar and depressive disorders*. New York: Guilford Press.

Сегізінші бөлім

Dunn, A.L., & Weintraub, P. (2008). Exercise in the prevention and treatment of adolescent depression: A promising but little researched intervention. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(6), 507-518.

Jacka, F.N., Kremer, P.J., Leslie, E.R., Berk, M., Patton, G.C., Toumbourou, J.W., & Williams, J.W. (2010). Associations between diet quality and depressed mood in adolescents: Results from the Australian healthy neighbourhoods study. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(5), 435-442.

Jorm, A.F., Morgan, A.J., & Hetrick, S.E. (2008). Relaxation for depression.

Cochrane Database of Systematic Reviews, 4, Article No: CD007142. Su, K.P., Lai, H.C., Yang, H.T., Su, W.P., Peng, C.Y., Chang, J.P.C.,

Chang, H.C., & Pariante, C.M. (2014). Omega-3 fatty acids in the prevention of interferon-alpha-induced depression: Results from a randomized, controlled trial. *Biological Psychiatry*, 76(7), 559-566
doi:10.1016/j.biopsych.2014.01.008

Тоғызыншы бөлім

Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Оныншы бөлім

Martin-Storey A., & Crosnoe R.(2012). Sexual minority status, peer harassment, and adolescent depression. *Journal of Adolescence*,35(4), 1001–1011.

Mufson L., Dorta K.P., Moreau D.,&Weissman, M.M. (2004). *Interpersonal psychotherapy for depressed adolescents*. NewYork: GuilfordPress.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ

Жаклин Б. Тонер – философия ғылымдарының докторы (PhD) өз-өзіне көмек көрсету жөніндегі кітаптардың авторларының бірі. Балалар мен жасөспірімдер, отбасыларымен жұмыс жүргізуде 30 жылдан астам жеке клиникалық тәжірибесі бар маман. Жаклин Б. Тонер докторлық диссертациясын Вирджиния Университетінде қорғап, Мериленд университетінің медицина мектебінде педиатриялық психология және жасөспірімдер медицинасы салалары бойынша дипломнан кейінгі білім алуға арналған екі бағдарламаны тамамдады. Сондай-ақ, доктор Тонер Джон Хопкинс ауруханасы мен Питсбург университетінің медициналық орталықтарының медициналық этика жөніндегі жобасының жетекші үйлестірушісі және кеңесшісі қызметтерін атқарады. Ол үш баланың анасы және жұбайымен бірге Балтиморда тұрады.

Клэр А.Б.Фриленд - философия ғылымдарының докторы (PhD) 35 жылдан астам уақыт аралығында жасөспірімдермен жұмыс жүргізген жеке клиникалық тәжірибесі бар психолог маман. Когнитивтік мінез-құлық бағытындағы терапияның негізгі қағидаттарына ерекше бағалайды және соған сүйенеді. Отбасымен жұмыс жүргізгенде осы тәжірибені қолданады. Ол Жаклин Б. Тонермен бірге «What to Do When It's Not Fair», «What to Do When Mistakes Make You Quake» және «What to Do When You Feel Too Slay» кітаптарын жазды. Ол күйеуімен бірге Балтиморда тұрады. Олардың екі баласы бар.

MAGINATION PRESS туралы

Magination Press – Америка Құрама Штаттарының психологтарына арналған ірі ғылыми әрі кәсіби мекеме, сондай-ақ әлемдегі психологтардың ең ірі қауымдастығына, яғни Америка Психологиялық Қауымдастығына қарасты баспа.

Осы кітапты қолыңа алсаң, сен не үшін өзінді осылай сезінетінін және көңіл-күйінді жақсарту үшін не істей алатыныңды түсінгің келетін шығар. Сен жай ғана депрессиялық ойлар, сезімдер мен мінез-құлықтан арылғын келеді, солай емес пе?

Бұл кітапта сен депрессияның не екені және оның көңілінді қалай түсіретіні, сондай-ақ депрессияға түскен болсаң өз-өзіңе күтім жасаудың тиімді жолдары жазылған. Көп пайдалы мәлімет, өз-өзіңді бақылауға арналған пайдалы сауалнамалар, оңай жаттығулар келтірілген, әрі когнитивті мінез-құлық қағидаттарына негізделген бұл кітап сені денсаулығың мен көңіл-күйінді түбегейлі өзгерте алатын нақты жоспармен қамтамасыз етеді және орын алған бұл өзгеріс ұзақ уақыт бойы сақталады.

«Жақсы жазылған, түсінуге оңай және жаргон қолданылмаған». Авторлар жасөспірімдерді сөкпейді, керісінше оларды жігерлендіреді.

Джеймс М. Фолей, педагогика ғылымдарының докторы, лицензиясы бар психолог «Danny and the Blue Cloud, Coping with Childhood Depression» кітаптарының авторы

Жақсы жазылған бұл қызықты кітапта депрессияға ұшыраған жасөспірімдерге арналған когнитивті-мінез-құлық бағытындағы-терапияның қолайлы және қолжетімді нұсқасын ұсынады.

Онда жасөспірімдер өздерін жақсы сезінуі үшін дәл осы сәтте не істей алатындығы туралы өзекті және қолданбалы ақпарат келтірілген.

Паул Роде, PhD Лицензиясы бар психолог Орегон ғылыми-зерттеу институтының аға ғылыми қызметкері