

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Жасөспірім шаққа күйзелістің әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ  
14.03.2022СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/116775/>**Давлетова Марал Жұмағалиқызы**

Түркістан жоғары медицина колледжінің психология негіздері және коммуникативті дағдылар

пәнінің оқытушысы

**Жасөспірім шаққа күйзелістің әсері**

Жасөспірім шақ – 13 пен 18 жас аралығын қамтитын ерекше кезең. Өмірдің осы сатысында жасөспірім физиологиялық және морфологиялық өзгерістерді басынан өткереді, мұның психологиялық салдары болады. Жас өскін әр түрлі сыртқы факторларға қалай жауап беру керектігін білмейді. Көптеген жағдайларда жасөспірімдер эмоцияларын игере алмай, қызуқандылық танытып жатады. Жасөспірім кезеңге аяқ басқан шақта олар ересектерден тәуелсіз болуға және дербес шешімдер қабылдауға ұмтылады, себебі «мен – ересек» ұстанымы қалыптаса бастайды. Бұл жерде ересек адам ретінде өзін сезінуі – жасөспірімдік тұлғаның әлеуметтік-психологиялық жаңаруы. Сондықтан жасөспірімнің психологиялық және психикалық денсаулығына ерекше назар аудару қажет. Сарапшылар психикалық денсаулықтың көптеген проблемалары балалық және ерте жасөспірімдік кезеңде кездесетінін айтады. ДДСҰ мәліметтері бойынша, 12 мен 17 жас аралығындағылардың 4 пайызы және 18 жастағылардың 9 пайызы түрлі салдарға душар ететін психикалық бұзылыстардың кең тараған түрі күйзелістен зардап шегіп келеді екен. Барлық психикалық денсаулық бұзылыстарының жартысы 14 жастан басталынады, алайда көпшілігі байқалынбайды және емделмей қалып кетеді, салдарында бұл өмір бойы адамның психикалық денсаулығына әсер етіп отырады.

Қазіргі таңда ересектерде байқалған көптеген психикалық бұзылулар балалық шақтан бастау алады деген дәйек мойындалды. Жасөспірім кезеңде депрессия мен суицидтік мінез-құлық сияқты көптеген психикалық проблемалардың таралуы

айтарлықтай артады.

### **Жасөспірімде күйзеліс бар екенін қалай байқауға болады?**

Жан күйзелісінің белгілері жасөспірімдерде кез келген уақытта пайда болуы мүмкін. Бұндайда ұйқы, тәбет пен салмаққа қатысты өзгерістер болып жатады. Сондай-ақ түңілу, үмітсіздік, мұңаю және өзін түкке тұрғысыз сезіну сияқты белгілер де байқалуы мүмкін. Бұған қоса, жұрттан оқшаулану, зейін қою мен есте сақтау қабілетінің төмендеуі, өз-өзіне қол жұмсауға әрекеттену не сол жайында ойлану және басқа да белгілерді атауға болады.

Баланы депрессияға ұшыратуы мүмкін күйзеліс ошақтарына ата-анасының ажырасуы я бөлек тұруы, жақын адамының қайтыс болуы, біреуден физикалық не жыныстық қорлық көруі, күтпеген ауыр жағдайға тап болуы, науқастануы және оқу-үйренуде қиындықтарының болуы жатады. Әсіресе осындай қиындықтары бар баланы басқалар шеттететін болса, бұл оған ауыр тиеді. Сондай-ақ ата-ананың тым көп нәрсе күтуі, мысалы оқуда жетістіктерге жетуін талап етуі, баланың еңсесін басуы мүмкін. Бұған қоса, басқа балалардан жәбір көру, алдағы белгісіздіктен қорқу, депрессиямен ауыратын анасының я әкесінің жеткілікті көңіл бөлмеуі және ата-ананың құбылмалы мінез-құлқы сияқты себептерді де атап өту керек.

### **Ата - аналарға құлаққағыс**

- Күйзеліске түскен жасөспірімдерге сезімдерін ашық айту оңай болмайтынын және өздерімен не болып жатқанын түсінбеуі үмкін екенін ескеріңіз. Олар өздерінде депрессияның белгілері бар екенін білмеуі мүмкін.
- Жасөспірімдерде депрессия белгілері ересектердікінен өзгеше көрініс табады. Сол себепті балаңыздың мінез – құлқы, тамақтану, ұйқысы, көңіл күйі мен адамдармен қарым- қатынасында үлкен өзгерістер байқалып, бұл бірнеше аптаға созылса, бұған ден қойғаныңыз жөн.
- Өз- өзіне қол жұмсау жайлы айтса не соған меңзесе, бұған немқұрайлы қарамаңыз.
- Балаңыз депрессияға ұшырады деп ойласаңыз (бұл – жай мұңаю емес), мұны анықтау үшін дәрігерге немесе психологқа апарғаныңыз дұрыс болар.
- Отбасыңызда тамақтану, дене шынықтыру мен ұйықтауға қатысты белгілі бір тәртіпті ұстаныңыз.
- Жасөспіріп балаңызбен әңгімелесіп тұрыңыз. Оған депрессияға қатысты кең тараған жаңсақ пікірлерге қарсы тұруға көмектесіңіз.
- Жан күйзелісіне түскен бала сол үшін ұялуы, жалғызсырауы, өзін ешкімге керексіз сезінуі мүмкін екенін ұмытпай, оны жақсы көретініңізді үнемі білдіріп отырыңыз.

Депрессияда жапа шегіп жүрген болсаңыз, ойларыңыз бен сезімдеріңізді қадағалағаныңыз өте маңызды. Бұлай жасауға сізге «алғашқы жәрдем» қобдишасы көмектесе алады. Оның ішіне төменде көрсетілген нәрселерді жинап қойсаңыздар болады.

- Көңіл күй түскенде сөйлескің келген адамдардың телефон нөмері
- Жағымды әсер ететін сүйікті әндерің
- Қанатты сөздер мен жігер беретін мақала, кітаптар
- Өзіңді жақсы көретін адамдарды еске салатын естеліктер
- Жағымды ойларың мен қызықты оқиғалар жазылған күнделі

Қорыта келе қазіргі таңда күйзелістен арылтатын әдістер өте көп. Бастапқы сатысында балаңызға психоәлеуметтік қолдау жеткілікті. Сондай-ақ бұл жерде мәселенің алдын алу өте маңызды. Баланың көбісі өскенде ата-анасының көшірмесі болады. Өмірді ата-ананың әрекеті және пікірімен қабылдайды. Сондықтан ең алдымен өз мінез-құлқыңызды бақылып, балаға өмірде түйіні шешілмейтін мәселенің жоқтығын, бәрін позитивті көңіл-күймен ретке келтіріп, әрдайым оның жанынан табылып, қолдайтындығыңызды көрсетіңіз.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.