

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

Күйзеліс кезінде өзіне қалай көмектесуге болады

ЖАРИЯЛАНДЫ
30.01.2019СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/52471/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Күйзеліс денсаулық үшін өте зиян, үнемі күйзелісті халде болу салдарының бірі инсульт болуы мүмкін қатерлі ісік, гипертония және әр түрлі жүрек-тамыр аурулары сияқты қатты ауруларды туғызуы мүмкін.

Күйзеліс – реттелетін қауіп факторы және кикілжің жағдаяттарды жою үшін бүкіл күшті салу қажет екенін сенімділікпен айтуға болады. Күйзеліс кезінде өзіне көмектесудің бірнеше тәсілдері бар:

1. Босаңсу үшін жаттығуларды жасаңыз. Оқшауланыңыз, 10-ға дейін баяу санаңыз. Үзіліс жасаңыз және аяқтарға көңіліңізді тоқтатыңыз: табанның және жіліншіктің әр бұлшық етін максималды түрде босаңсытуға тырысыңыз және дене тіліне көңіл аударыңыз. Аяқтар қандай болып қалды? Ауыр немесе жеңіл? Сізге орыннан қозғалуға қиын ба әлде ұшып кеткіңіз келеді ме? Осы сезімдерді еске сақтап алыңыз. Асқан байсалды тыныштық. Ойша жоғары, тізендерге және сандарға қарай қозғалыңыз. Осылайша, әр бұлшық етті босаңсытып, мойын мен басқа жеткенше, төменнен жоғарыға қозғалыңыз. Толық дененің босаңсуынан кейін міндетті түрде жан тыныштығы келеді.
2. Күш салу мен босаңсуды кезектеп жасаңыз. Максималды түрде босаңсуға қол жеткізу үшін бұлшық еттеріңізді жұмыс істетіңіз. Терең тыныс алыңыз және табандар мен жіліншіктердің бұлшық еттерін қатайтыңыз, ал содан соң дем шығарғанда – босаңсытыңыз. Егер аяқтан жағымды жылу өтсе – сіз дұрыс жасап тұрсыз. Іштің, қолдардың, иықтың және мойынның бұлшық еттерімен қайталап жасаңыз.
3. Тыныс алу жаттығуларын жасаңыз. Күйзеліс кезінде барлығы кеудемен тыныс алу түріне ауысады, тыныс жиі және жеңіл-желпі бола бастайды. Оның ырғағын бәсеңдетіп көріңіз. Ол үшін терең тыныс алыңыз және дем

шығарғанда, сіз әуе шарын, оның ішіне өз үрейлеріңіз бен қорқыныштарыңызды үрлей отырып, үрлеп тұрғаныңызды елестетіңіз. Енді осы шарды, оның түсін, көлемін көз алдына елестетіңіз. Тыныс алыңыз және шарды аспанға жіберіңіз, онымен бірге сіздің жағымсыз көңіл-күйіңіз жойылады.

4. Музыка тыңдаңыз. Классикалық музыка немесе құстардың өлең айтуы мен орман шуы жазбаларын қолданған дұрыс. Осы дыбыстар орталық жүйке жүйесінде және ішкі секреция бездерінде оң өзгерістер тудырады.
5. Ваннаға түсіңіз. Суға тыныштандыратын әсері бар хош иісті майдың (лаванда, раушан немесе қазтамақ) 2 тамшысын тамызыңыз. Басыңызды жуыңыз және үрейлердің сумен бірге кетіп жатқанын көз алдына елестетіңіз.
6. Ұнамды іспен айналысуға ауысыңыз: кесте тігу, театр, достық әңгімелер, бағбаншылық, ұсақ-түйектер, шахмат, алтыбақанда теңселу, фотоға түсіру, концертке бару, йога курстары және т.б.
7. Айқайлаңыз. Тек жақындарыңызға емес! Саябаққа шығыңыз және елес адамға айғайлап есіттіріңіз. Кез келген одағайды қолдануға болады: «Эй!» немесе «А!». Өкпе босаңсыса, ал жағымсыз көңіл-күй дыбыспен бірге сыртқа ұшып кетсе болды.
8. Сөйлеңіз. Сіз неден қорқатыңыз бен сізді не алаңдататынын дауыстап айтып көріңіз. Қарапайым ғана: «Мен абыржып тұрмын» демей, «Мен аудиторияда барлығын ұмытып қаламын және маған күледі деп қорқамын» деп нақты айтыңыз. Жағдайдан шығуды ойластырыңыз және оны құраңыз: «Енді не? Менің көз алдымда мәтін бар. Қарағаннан барлығын түсінетін боламын».
9. Моншаға барыңыз. Бу бөлмесінде немесе саунада тыныштықта отыра тұрыңыз, бүкіл денеде ыстық пен жеңілдікті сезінуден рахат алыңыз, содан соң суық бассейнге малтыңыз. Дене мен жан үшін жақсы сілкініс.
10. Жинастырыңыз. Антресольдерді жинастырыңыз, шкафтың ішін жинаңыз, сөмкені төңкеріңіз және қажетсіз заттарды тастаңыз. Ескі-құсқылардан құтылғаннан кейін көңіл-күй бірден көтеріледі!
11. Күліп алыңыз. Сіздің күлкіңіз келмей ме? Онда сіз сүйікті комедияңызды қараңыз және бөгде өмірге және бөгде проблемаларға еніңіз. Өз-өзіңізге күліңіз!