

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Ерте тұру әдетін қалыптастыру

ЖАРИЯЛАНДЫ  
21.07.2024СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/159695/

Алма Қалидолла Алмасқызы

**Ерте тұрудағы қиындықтарды қалай жеңуге болады**

Ерте тұру - бастапқы қиындықтарға қарамастан, меңгеруге болатын өнер. Бұл мүмкін емес деген ойлар көбінесе өз нанымдарымыз бен әдеттерімізден туындайды.

Неліктен ерте тұру қиын?

Біздің миымыз, біздің қалауымызға қарамастан, жиі күш-жігерді азайтуға және жайлылық аймағында (зона комфорта) қалуға тырысады. Күн тәртібін өзгертуге және ерте тұруға тырысқанда, ми бұл жағымсыз және мүмкін емес екенін білдіре бастайды.

Дегенмен, ғылыми зерттеулер көрсеткендей, егер біз оны дұрыс ынталандырсақ, адам миы жаңа тәртіпке бейімделуге қабілетті.

Оңай ерте тұру үшін кеңестер:

1. **Ойыңызды өзгертіңіз:** ерте тұру мүмкін және пайдалы деген сенімнен бастау керек. Күмәндеріңізді сейілтіп, оған қол жеткізуге болатынына өзіңізді сендіріңіз.

2. **Тиімді дабылды орнатыңыз:** телефоныңызды оған оңай жете алмайтын жерге қойыңыз және дабылды өшіру кезінде сіздің ұйқыңыз шайдай ашылуы мүмкін.

3. **Жарықты пайдаланыңыз:** Жарық ұйқы мен ояну циклдерін бақылайтын мелатонин гормонын өндіруге көмектеседі. Кеңістігіңізді жарықтандыру үшін жарық терапиясын қолданып көру немесе жай ғана перделерді көтеру қажет болуы мүмкін.

4. **Ояну уақытын бірте-бірте арттырыңыз:** Қажетті нәтижеге жеткенше, күнделікті оянатын уақытыңыздан кемінде 30 минут ерте тұрыңыз.

Ерте тұру қиын болғанымен, зерттеуге негізделген практикалық қадамдар оны жеңуге көмектеседі. Ұйқы режимін өзгерту уақыт пен шыдамдылықты қажет ететінін есте ұстаған жөн, бірақ әрбір жаңа күн сайын мақсатыңызға жетуге жақындайсыз. Осы

кеңестерді орындаңыз және миыңызға бейімделуге уақыт беріңіз — ерте ояну күнделікті жұмысыңыздың бір бөлігі бола алатынына таң қаласыз.

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

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