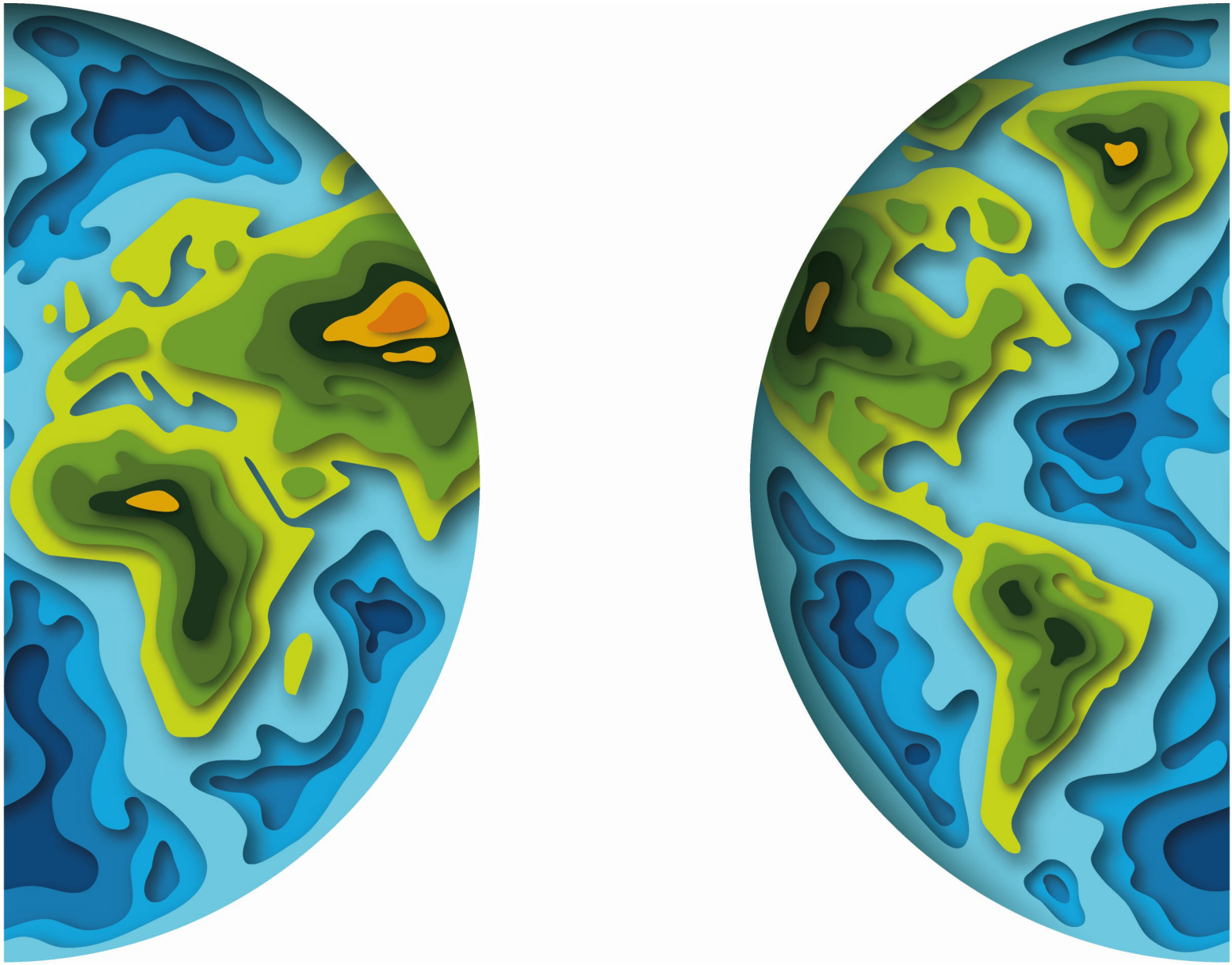
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

қазақша | Kazakh

ҒАЛАМДЫҚ БЕЛГІСІЗДІК ЖАҒДАЙЫНДА МАЗАСЫЗДЫҚ ПЕН ҮРЕЙДІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Нұсқаулық туралы

Қазір әлемде алаңдатар өзгерістер легі өте жылдам қарқынмен белең алуда. Осындай жайттарды ести отыра, өзіңіз, отбасыңыз, жақсы көретін жақындарыңыз бен бауырларыңыз жайлы алаңдауыңыз орынды.

Мазасыздық пен алаңдаушылық жәй уақыттың өзінде де - жиі кездесетін эмоциялық күйлердің (мәселелердің) қатарынан, ал олар шамадан тыс ауа жайылғанда, айналаны құрсаулап, тіптен жаулап алуы да әбден мүмкін.

Psychology Tools командасы осындай сын сәтте мазасыздық пен алаңдаушылықты жеңуге көмектесу үшін тегін *өзіне-өзі көмек көрсету нұсқаулығын* құрастырды.

Осы ақпаратпен танысқаннан кейін, егер олар өзіңізге көмектесе алады деп ойласаңыз, ұсынылған жаттығуларды орындауға тырысыңыз. Белгісіздік жағдайында қиындықтарды кешіру - жаратылысымызға тән табиғи құбылыс, сондықтан өз-өзімізге және өзгеге көмек көрсетуді және жанашырлық танытуды әсте естен шығармағайсыз.

СІЗГЕ СӘТТІЛІК ТІЛЕЙМІЗ,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

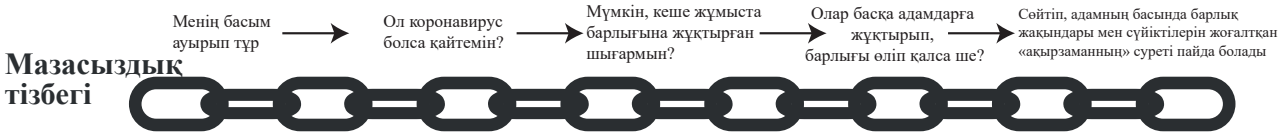
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Мазасыздық дегеніміз не?

Адамның болашақ оқиғалар турасында болжалды ойлануға керемет қабілеті бар. Кедергілерді немесе қиындықтарды алдын ала болжай алу бізге сол проблемаларды шешуді жоспарлауға мүмкіндік береді. Мақсатқа жету жолында алдын-ала жоспарлы әрі жүйелі ойлау пайдалы. Мысалы, қолды жуу және әлеуметтік ортадағы ара қашықтықты сақтау - вирустың таралуын барынша болдырмау үшін жүзеге асыратын шешіміміз. Алайда мазасыздық – үрей мен алаңдаушылық сезімдеріне және бақытсыздық күйін кешіруге әкелетін алдын ала ойлаудың тәсілі. Біз тым алаңдай бастаған сәтте, көп жағдайда оқиғалардың ең нашар дайындалған сценарийлері туралы ойлаймыз және оны еңсере алмаймыз деп қорқамыз.

Мазасыздықты қалай түйсінеміз?

Мазасыздық миға сыймайтын масштабта аса жоғары қауіппен үдей беретін, бір-біріне ілескен ой мен бейнелер түрінде сезілуі мүмкін. Кейбір адамдар мазасыздықты өз бақылауында ұстай алмай қалады, ол сезім тәннен бөлек, оның денесінен тыс өмір сүретін сияқты көрінеді.Соңғы уақытта көпшілігіміз оқиғалардың дамуы туралы ойлардың ең нашар дайындалған сценарий бойынша басымдылық танытқанын байқаған да шығармыз. Одан қорқудың, үрейленудің еш сөкеттігі жоқ, өйткені ол барлық тірі ағзаларға тән табиғи құбылыс екендігін ерекше басып айтқымыз келеді. Төменде келтірілген мысалдың негізінде болмашы дүниеге бола туындаған мазасыздық күйінің үдемелі өсуін көруге болады. Сіз өзіңізде ондай ойларды байқаған сәттеріңіз бар ма? (Біз мойындаймыз, біздің де бойымызды үрей мен мазасыздық билеуде!)



Алаңдаушылық адамның тек басында ғана болмайды. Ол адам төзгісіз деңгейге жетіп, тым артық болғанда, адам ағзасында да белгі бере бастайды. Мазасыздану мен үрейдің денедегі белгілері түрліше байқалады:

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

- Бұлшық ет қысымы немесе ауырсынуы;
- Беймазалық, шыдамсыздық және кең тыныстып, босаңси алмау;
- Бір нәрсеге көңіл бөлу қиынға соға бастайды;
- Ұйқы бұзылады;
- Адам жылдам шаршайтындығын байқайды;

Мазасыздық пен үрей неден басталады?

Кез келген нәрсе мазасыздықтың триггеріне айналуы мүмкін. Тіпті бәрі ойдағыдай болған күннің өзінде: "*Осының барлығы күйресе ше, сонда не болады?*», деген ойлар мазалауы мүмкін. Алайда, мазасыздық жиі кездесетін жағдайлар да жоқ емес. Жоғары мазасыздықтың триггерлері төмендегідей жағдайларға байланысты болуы мүмкін:

- **Күрделі сын кезеңі:** әркім түрліше түсіндіретін сәт;.
- **Жаңалығы:** арқау етуге болатын осыған ұқсас тәжірибенің болмауы;
- **Көлденеңнен пайда болуы:** оқиғалар қалай дамитындығы түсініксіз;

Бұл қазіргі кезеңде орын алған оқиғаларды еске түсірмей ме, қалай ойлайсыз? Денсаулық сақтаудағы қазіргі жаһандық жағдай жоғарыда аталған барлық тармақтарға сай келеді, сондықтан адамдар жоғары мазасыздықты кешіруі заңды. Бұл, әрине, мазасыздық пен үрей тудыруы мүмкін белгісіздіктің жоғары деңгейімен ерекшелеген айрықша жағдай.

Мазасыздықтың қандай түрлері бар?

Мазасыздық **конструктивті** және **конструктивті емес** болуы мүмкін әрі психологтар көп жағдайда "нақты проблемалар" туралы мазасыздық пен "болжалды қиындықтар"туралы мазасыздықты да ескертеді.

- **«Нақты проблемалар туралы мазасыздық»** дәл қазір шешуді талап ететін нақты мәселелерге қатысты. Мысалы, вирусқа қатысты нақты қазіргі жағдайда тұрақты түрде қол жуу, қашықтықты сақтау және симптомдар болған жағдайда оқшауландыны қамтитын конструктивті шешімдер бар.

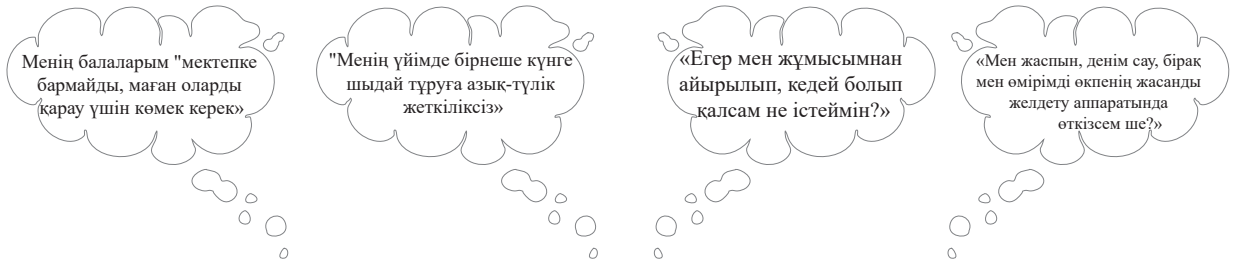
© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

- **Денсаулық сақтаудың қазіргі дағдарысы туралы «болжалды қиындықтар”** туралы мазасыздық ең нашар сценарийлер туралы ойлардың туындауына себепкер болуы мүмкін (біз мұны апатты жағдай деп атаймыз). Мысалы, қиялымызда көп адамың қырылып қалуы сияқты ең нашар сценарийлердің пайда болуы.

«Нақты проблемалар» туралы мазасыздық
шын мәнісінде орын алған және сізге дәл қазір әсер ететін проблемаларға қатысты

"Болжалды" мазасыздық
дәл қазір жағдайда орын алмаған, бірақ болашақта болуы мүмкін дүниелерге қатысты.



Мазасыздық қандай жағдайда проблемаға айналады?

Дегенмен, барлығы дерлік алаңдайды, болашақ туралы кейбір ойларымыз іс-әрекетімізді жоспарлауға және қиындықтарды жеңуге көмектесуі де мүмкін. Мазасыздықтың «дұрыс» деңгейі болмайды. Мазасыздық сізді қалағаныңызша өмір сүруге мүмкіндік бермей қалжыратып, азғындатқан жағдайда ол проблемаға айналады деп айтамыз.

Қалағаныңызға қол жеткізуге көмектеседі.

Сізге өмірлік қиындықтарды шешуге көмектеседі

Азғындатады немесе қалжыратады

Қалағаныңызша өмір сүруге кедергі келтіреді

Мазасыздықты қалай ауыздықтауға болады?

Мазасыздану табиғи күй болғанымен, бірақ егер ол шамадан тыс болып сіздің өміріңізді басқара бастағанын сезінсеңіз, мысалы, бойыңызды үрей билеп, ұйықыңыз бұзылса, онда сіз мазасыздануға жұмсайтын уақытты шектеудің жолдарын тауып, психологиялық хал жағдайыңызды сақтау жөніндегі шараларды

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

жүзеге асыра бастауыңыз керек шығар. Осы нұсқаулықтың келесі бөлімінде біз психологиялық хал жағдайды сақтауға және мазасыздықты жеңуге көмектесетін бірқатар жаттығулар мен **жұмыс парақтарын** енгіздік:

- **Өмірлік тепе-теңдікті сақтауға тырысыңыз.** Психологтар психологиялық әл-ауқаттың жайлылығы мен ләззат, жетістіктер мен жақындық сезімдерін тудыратын жаттығулардың арасындағы тепе-теңдікті сақтау арқылы қол жеткізуге болады деп есептейді. Бұл "Тепе-теңдікті сақтай отырып, әл-ауқатыңызды күтіңіз"-деген бөлімде егжей-тегжейлі баяндалған. Келесі беттегі тізімдерде белсенді тіршілікті сақтауға және зейінімізді жағымды арнаға бағыттауға көмектесетін жаттығулар көрсетілген. Біз өзіміздің әлеуметтік организм екенімізді, демек қарым-қатынастың біз үшін өмірлік мәні бар екенін ұмытпайық. Біз басқа адамдардың қатысуын талап ететін бірнеше жаттығуларды жасап көруге ұсыныс білдіреміз. Мұндай сын сәттерде әлеуметтік амалдарды қашықтан жүзеге асыру үшін оларды шығармашылықпен қабылдауға тура келеді. Мысалы, интернет желісі немесе телефон арқылы сөйлесуге болады.

- **Сіздің бойыңызды билеген мазасыздықтың нақты проблемаларға байланысты болуын немесе оның "болжалды" екенін үнемі байқап, ажыратып отырыңыз.** Мазасыздық түрлерін ажыратудың пайдалы құралы ретінде "*мазасыздық туралы шешім қабылдау ағашы*" болуы мүмкін. Егер сіз көп жағдайда "болжалды" мазасыздықты кешіретін болсаңыз, миыңыздың дәл қазір шешуге болатын және нәтижесінде үрейден арылу тәсілдерін анықтап, басқа дүниеге көңіл бөлу әрекеттерімен айналыспайтынын естен шығармағайсыз. Сондай-ақ балаларыңыз да мазасыздану күйлерін ауыздықтай алмаса, бұл жаттығуларды балаларыңызбен бірге отырып пайдалана аласыз.

- **Мазасыздығыңызға әрдайым «қазір емес» деп айтып отырыңыз.** Мазасыздық табанды болады, алған бетінен қайтпайды: ол сізге дәл қазір оған үңіліп, уақытыңызды арнауыңыз керек деп есептеуіңізге мәжбүр етуі мүмкін. Бірақ сіз эксперимент жасап көрсеңіз болады: "болжалды" мазасыздықты кейінге қалдырып отырыңыз. Көптеген адамдарға мұндай тәсіл мазасыздығына басқаша қарауға көмектеседі. Іс жүзінде мұндай жаттығу мазасыздығыңызға арнайы уақытты әдейі бөлу арқылы жүзеге асырылады (мысалы, әр күннің соңына қарай 30 минут). Алғашында бұл әрекет сіз үшін қызық болып көрінуі мүмкін! Ал мұның мәні мынада, күніне 23,5 сағат сіз оның уақыты келгенге

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

дейін мазасыздыққа жол бермеуге тырысасыз. Біз мазасыздықты кейінге қалдыруға арналған жаттығуымыз арқылы жүйелі түрде оны қалай жасауға болатындығын көрсетіп береміз.

- **Өз-өзіңізге жанашырлық танытыңыз.** Біз өзіміз үшін маңызды адамдар туралы алаңдаймыз. Когнитивті-мінез-құлық терапиясының дәстүрлі әдістері теріс, үрейлі немесе көңілімізді түсіретін ойлармен жұмыс істеу үшін оларды қағазға түсіру және жауап берудің басқа тәсілдерін табу арқылы жүзеге асырылады. "Ойларды жанашырлыққа сынау" жұмыс парақтарының көмегімен мазасыз немесе үрейлі ойларымызға жауап ретінде мейірім мен жанашырлық таныту үшін аталмыш жаттығуды жасап көруге кеңес береміз. Біз сізге жаттығуды жасауға көмектесетін үлгі дайындадық.

- **Саналы болуға машықтаныңыз.** Саналы болу дағдыларды игеру бізге мазасыздықтан босап, нақ осы уақытқа қайта оралуға көмектесе алады. Мысалы, егер сіз тыныс алу кезінде кеуде қуысының қозғалысына немесе айналаңыздағы дыбыстарға назар аударатын болсаңыз, олар сізді осы сәтпен байланыстыратын әрі мазасыздықтан арылуға мүмкіндік беретін пайдалы амалдарға айналуы мүмкін.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

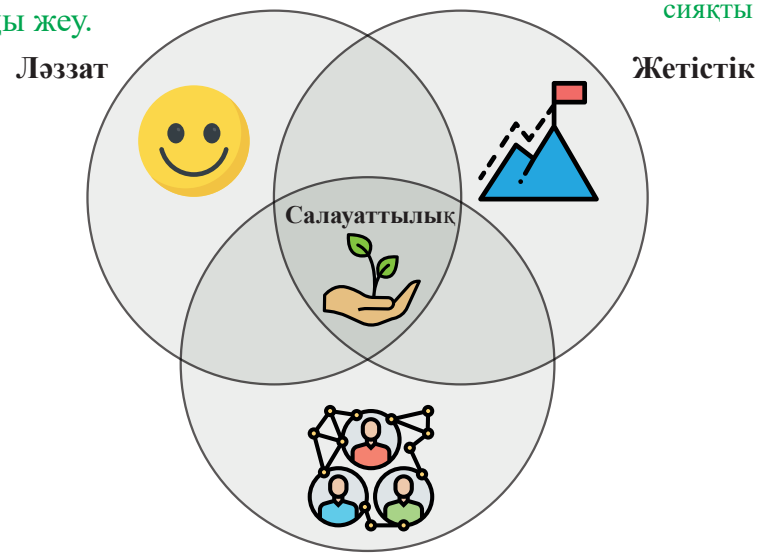
Тепе-теңдікті сақтай отырып, өзіңіздің әл-ауқатыңызға қамқорлық жасаңыз

Біздің күнделікті өміріміздегі әдеттегі әрекеттеріміздің көбісі қазіргі жағдайда өзгеріске ұшырауда. Әрине, бұл сіздің жүйкеңізді жұқартуы мүмкін: біз өзіміздің әл-ауқатымызды сақтау үшін не істеу керектігін түсінбейтін жағдайға тап болдық. Егер сіз үйден жұмыс жасасаңыз, оқшаулансаңыз немесе әлеуметтік қашықтықта болсаңыз, онда тепе-теңдікті сақтайтын күн тәртібін ұйымдастырған жөн:

- сіз бір нәрсеге қол **жеткізгеніңізді** сезінуге мүмкіндік беретін әрекеттер мен амалдар,
- өзге адамдармен **араласуға және жақындасуға** көмектесетін және
- сізге **ләззат** сезімін сыйлайтын амал әрекеттерді жүзеге асыруды ойластырған жөн.

Біз мазасыздық пен үрейден зардап шеккен кезде, біздің ләззат сыйлайтын дүниелермен байланыс үзіледі. Күнделікті сізді қуанышқа бөлейтін және ұнамды жаттығуларды алдын ала жоспарлап қойыңыз. Мысалы, жақсы кітап оқу, комедиялық кинофильмдерді көру, билеу немесе сүйікті әндерді айту, босаңсытатын ванна қабылдау немесе сүйікті тағамыңызды жеу.

Біз бір нәрсеге қол жеткізгенде және жүзеге асырғанда жақсы сезінеміз, сондықтан күн сайын сізге жетістік сезімін сыйлайтын дүниелерді істеу пайдалы. Мысалы, үй тіршілігімен айналысу, интерьерді безендіру, бау-бақшамен айналысу, күнделікті тыныс тіршілікті қатмамасыз ету, жаңа рецепт бойынша ас пісіру, тұрақты түрде гимнастикамен айналысу немесе есеп-қисап сияқты істерді "тұрмыстық әкімшілендіру.



Біз үшін басқа адамдармен қарым-қатынас жасау ауадай қажет. Қазіргі дағдарыс жағдайында көбіміз басқа адамдардан оқшауланып, біраз қашықтыққа алыстадық, сондықтан жалғыз қалмау үшін қарым-қатынасты қолдау тәсілдеріне шығармашылықпен қарау маңызды. Отбасымен және достармен қалай байланысуға болады және виртуалды кеңістіктегі әлеуметтік іс-шараларға қалай қатысуға болады? Мүмкін, әлеуметтік желілер, телефон және бейне қоңырау шалу арқылы сіз әлденені бірігіп істей аласыз, мысалы, кітап оқуға немесе киноклуб ұйымдастыруға болады. Сондай-ақ, көрші қоланның онлайн-топтарын бір қарап шығып, жергілікті қоғамдастыққа қалай көмектесуге болатынын анықтауға болады.

Ләззат, жетістік және **жақындықтың** тепе-теңдігінің бұзылуы, көңіл-күйге әсер етуі мүмкін. Мысалы, егер сіз барлық уақытыңызды жұмысыңызға арнап, ләззат пен әлеуметтенуге бөлмесеңіз, онда көңіл-күйіңіз түсіп, оқшаулану сезімі пайда болуы мүмкін.

Күннің соңында сіз жетістік сезіміне бөлену үшін не істегеніңіз туралы ойлаңыз. Рахаттану. Басқа адамдармен жақын араласу. Тепе-теңдікті сақтай алдыңыз ба, әлде ертең басқа нәрсе істеу керек пе?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Әрекет мәзірін пайдаланып, сізді қызықтыратын кейбір идеялар береді

Жан-жануарлар
Жануарды еркелетіп басынан
бір сыйпап қойыңыз
Ит-мысығыңыз болса, олармен
серуендеп қайтыңыз.
Құстардың әніне құлақ салыңыз

Қозғалыңыз
Жаяу серуендеңіз.
Таңертең тұрып жүгіріңіз.
Жүзумен айналысыңыз.
Велосипед тебіңіз, жаттығу
жасайтын видеоларды қосып,
гимнастика жасаңыз.

Жинау
Үйді тазалаңыз,
ауланы жиыстырыңыз,
ваннаны,
дәретхананы тазалаңыз,
жатын бөлмені жинаңыз
Тоңазытқышты жуып-шайыңыз.
Пешті (духовканы) жуыңыз.
Аяқ киімді тазалаңыз.
Ыдыс жуыңыз,
ыдыс жуатын машинаға
ыдыс аяқ салып алыңыз.
Іш киімдеріңізді жуыңыз.
Үй тіршілігімен айналысыңыз.
Жұмыс орнын ұйымдастырыңыз.
Ас үй шкафын жуыңыз.

Адамдармен араласыңыз
Досыңызбен әңгіме-дүкен құрыңыз.
Жаңа топқа қосылыңыз.
Саяси партияға мүше болыңыз.
Танысу сайтына тіркеліңіз.
Досыңызға хабарлама жіберіңіз.
Досыңызға хат жазыңыз.
Ескі досыңызбен
қарым-қатынасыңызды
жаңғыртыңыз.

Дәмді нәрсе дайындаңыз
Өзіңізге тамақ пісіріңіз.
Басқа біреуге тамақ пісіріңіз.
Торт/печенье пісіріңіз.
Зефир жасаңыз.
Жаңа рецепт табыңыз.

**Шығармашылықпен
айналысыңыз**
Сурет салыңыз.
Портрет жазыңыз.
Суретке түсіріңіз / сызба сызыңыз.
Суреттерді сұрыптаңыз.
Фотоальбом жасаңыз.
Скрапбукингпен айналысыңыз.
Бұрыннан ойыңызда жүрген
жобаңыз болса аяқтаңыз.
Тігін / тоқу ісімен айналысыңыз.

Эмоция білдіру
Күліңіз.
Жылаңыз.
Әндетіңіз.
Айқайлаңыз.
Шыңғырыңыз.

Мейірім
Досқа/көршіге/ бөгде
адамға көмектесіңіз.
Әлдекімге қолыңыздан келеген
қызмет түрін көрсетіңіз.
Біреуді жаңа дағдыға үйретіңіз.
Әлдебіреу үшін жағымды
нәрсе жасаңыз.
Біреу үшін тосын
сыйды жоспарлаңыз.
Өз құндылықтарыңыздың
тізімін құрыңыз.
Ризашылығыңызды білдіре алатын
дүниелердің немесе адамдардың
тізімін құрыңыз

Оқып/Үйреніңіз
Жаңа нәрсе байқап көріңіз.
Жаңа дағдыны игеріңіз.
Жаңа дерек анықтаңыз.
Оқу видеосын қараңыз.

Жөндеу жұмыстарымен айналысу
Үйдегі бір нәрсені жөндеңіз.
Велосипедіңізді/машина/
скутер жөндеңіз.
Жаңа нәрсе жасаңыз.
Шам ауыстырыңыз.
Бөлмені безендіріңіз.

Психика
Армандаңыз.
Медитациямен айналысыңыз.
Дұға қылыңыз.
Рефлексия жасаңыз.
Ойланыңыз.
Босаңсуға жаттығу жасап көріңіз.
Йогамен айналысыңыз

Музыка
Сүйікті әуеніңізді тыңдаңыз.
Жаңа бір дүниені тауып
алып тыңдаңыз.
Радио қосыңыз.
Ән жазыңыз.
Ән айтыңыз.
Музыкалық аспапта ойнаңыз.
Подкаст тыңдаңыз.

Табиғат
Бағбандықпен айналысуға
тырысыңыз.
Өсімдік отырғызыңыз.
Ағаштарды кесумен
айналысыңыз.
Шалғынға шөп шабыңыз.
Гүл жинаңыз.
Гүл сатып алыңыз.
Табиғатқа шығыңыз.
Бетіңізді күнге тосыңыз.

Жоспарлаңыз
Мақсат қойыңыз.
Бюджетті жоспарлаңыз.
5 жылдық жоспар құрыңыз.
Атақаратын істер
тізімін жасаңыз.
Өміріңізде жасап үлгеретін
дүниелердің тізімін жасаңыз.

Оқыңыз
Сүйікті кітабыңызды оқыңыз.
Жаңа кітап оқыңыз.
Мерзімді басылымдарды оқыңыз.
Сүйікті вебсайтыңызды оқыңыз.

Күн тәртібі
Өте ерте тұрыңыз.
Кеш жатыңыз.
Әдеттегіден жайырақ тұрыңыз.
Осы істердің ішінен
бірін сызып тастаңыз.

Өзіңізге қамқор болу
Ванна қабылдаңыз.
Душ қабылдаңыз.
Басыңызды жуыңыз.
Бетіңізге массаж жасап,
косметикалық маска жасаңыз,
тырнағыңызды алыңыз.
Күнге күйіңіз (күннен қорғайтын
құралдарды ұмытпаңыз!).
Көзіңізді шырымын алыңыз

Жаңа бір нәрсе жасауға тырысыңыз
Жаңа тағам жеп көріңіз.
Жаңа музыка тыңдаңыз.
Жаңа сериял немесе фильм көріңіз.
Жаңа киім киіңіз.
Жаңа кітап оқыңыз.
Кенеттен бір іс жасаңыз.
Өзіңізді көрсететін іс істеңіз.

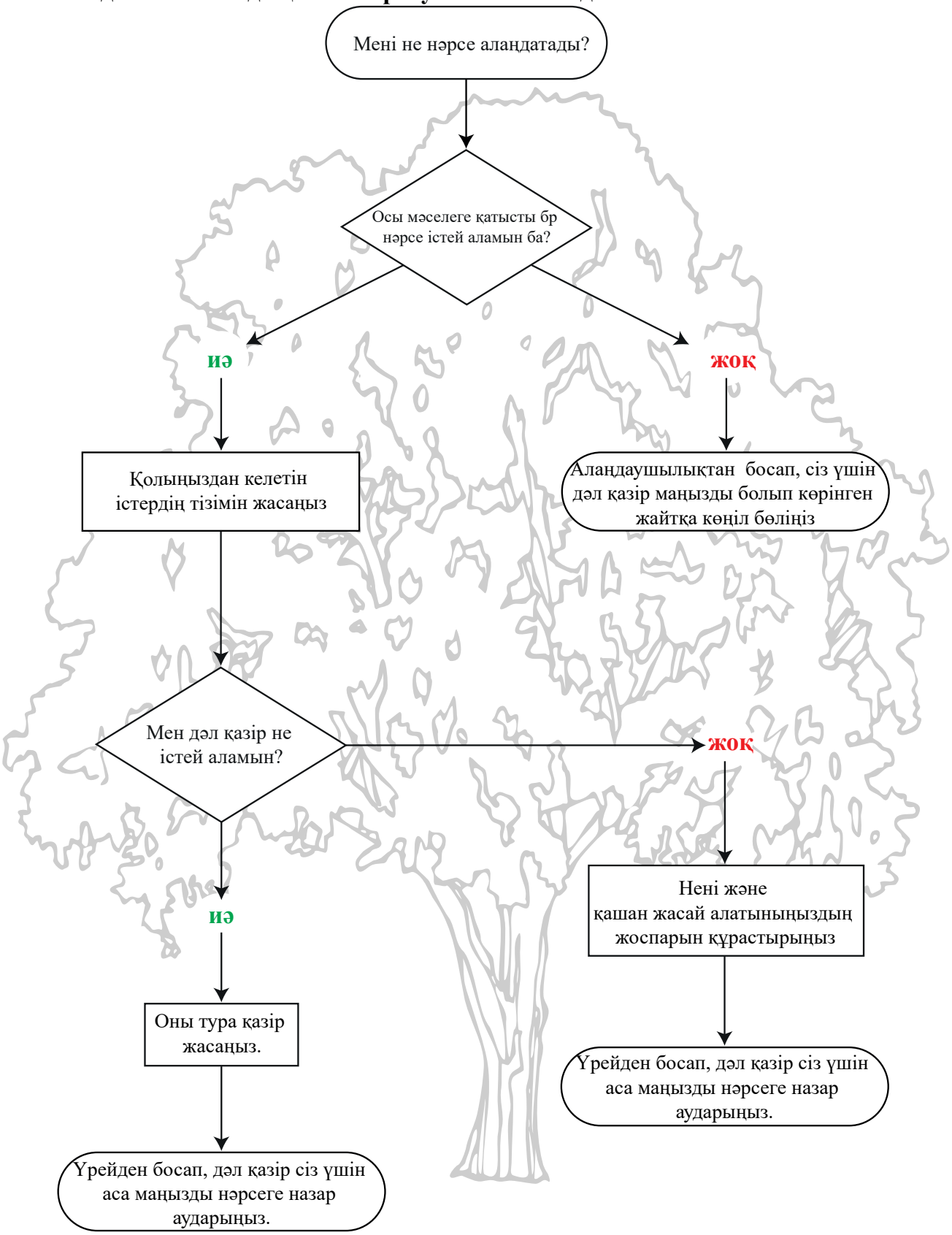
Көріңіз
Фильм көріңіз
Сериал көріңіз
YouTube видео көріңіз

Жазыңыз
Қошемет білдіріп хат жазыңыз.
Саясаткерге хат жазыңыз.
Ашулы хат жазыңыз.
Алғыс хат жазыңыз.
Алғыс білдіріп хабарлама
(коментарий) жазыңыз.
Күнделігіңізге бір нәрсе жазыңыз.
Кәсіби түйіндеме құрастырыңыз.
Кітап жазып бастаңыз.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Мына «шешім қабылдау ағашы» сізге нақты мәселелерге қатысты мазаыздық пен "болжалды" мазасыздықты ажыратуға көмектеседі.



© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Белгісіздік жағдайында мазасыздықты кейінге қалдыру

Психологтар мазасыздықтың екі түрін ажыратады:

1. **«Нақты проблемалар» турасындағы мазасыздық** сіз үшін дәл қазір шын мәнінде әсер ететін қиындықтарға қатысты. "Бақшадағы жұмыстан кейін менің қолдарым ластанған соң, оларды жуу керек", "Досыма қоңырау шалу керек", әйтпесе ол мен оның туған күнін ұмытып кеткен екен деп ойлап қалады"," Кілтті таба алмай жатырмын","Мен электр тоғы үшін есеп шотты төлей алмаймын", "Менің жігітім менімен сөйлеспейді".
2. **"Болжалды" мазасыздық** дәл қазір орын алмаған, бірақ болашақта болуы мүмкін қиындықтарға қатысты туындайды. "Мен өліп қалсам ше?", "Таныстарымның барлығы өліп қалса қайтемін?", "Үрей мені ақылымнан аджастырар".

Бойын үрей билеген адамдар көп жағдайда оны бақылауға болмайтын, уақыт алатын деп күйзеліп, мазасыздықты кешіру пайдалы болуы мүмкін деп сенеді. Кейінге қалдырылған мазасыздыққа қатысты эксперимент жасап көріңіз: өз кестеңізде тек мазасыздыққа арнайы уақыт бөліп, кейін күні бойы оған жұмсайтын уақытты шектеңіз. Мұндай жаттығу мазасыздықпен қарым-қатынасыңызды зерттеудің тамаша тәсілі. Бұл жаттығуды кем дегенде бір апта орындаңыз.

1-қадам. Даярлық

Үрей үшін арнайы уақыт бөліңіз: мазасыздықты қашан және қанша уақыт кешіретін боласыз.

- "Мазасыздану уақыты" – бұл күн сайын ерекше жаттығу-мазасыздыққа арнайтын уақытыңыз.
- Сіздің ойыңызша, қай уақыт мазасыздыққа көңіл бөлу үшін оңтайлы?
- Сізді ешкім мазаламайтын кезде ме?
- Мазасыздыққа қанша уақыт пен қай кезді арнайтыныңызды білмесеңіз, таңертеңгі сағат 7:00 де 15-30 минуттан болады.

2-қадам. Мазасыздықты кейінге қалдыру

Күні бойы дәл қазір шешуге болатын нақты мәселелер туралы үрейді кейінге қалдырып, "болжалды" мазасызды ажырата біліңіз.

Бұл шешімін табу үшін дәл қазір әрекет ете алатын шынайы мәселеге қатысты мазасыздық па?

Иә → **Дәл қазірден қалдырмай әрекет етіңіз.**

Жоқ → **Ол мәселе жайында ойларыңызды «мазасыздық уақытына» жетпейінше кейінге қалдыра тұрыңыз.**

Қазіргі сәтке қатысты саналы ойланып, назарыңызды нақ осы шаққа бағыттаңыз

- Өз сезімдеріңізді пайдаланыңыз (көру, дыбыс, сезу, иіс, дәм).
- Ішкі емес, сыртқы жай-күйіңізге көңіл көріңіз.
- Өзіңізге: "Мен дәл қазір үреленбеймін, мен оны кейінірек сезінетін боламын",-деп айтыңыз.

3-қадам. Мазасыздық уақыты

Үрейге арнайы уақыт бөліңіз. Сізді күні бойы "болжалды" мазалаған ойлардың бәрін жазып алсаңыз болады. Осының бәрі дәл қазір қаншалықты сіздің мазаңызды алады? Оның ішінде сізді нақты әрекеттерге бағыттайтыны бар ма?

- Сізді ерекше мазалайтын дүние жоқ деп ойласаңыз да, немесе дәл сол сәтте үрей соншалықты жойқын болып көрінбесе де мазасыздық үшін бөлінген барлық уақытты тиімді пайдалануға тырысыңыз.
- Мазасыздығыңыз туралы ойлаңыз: ол туралы алғаш рет ойлаған сәтпен салыстырғанда, дәл қазір ол туралы ойлағанда сізге соншалықты эмоциялық ауыр бола ма?
- Мазасыздану үшін қандай да бір себептердің бірін шешімін таба алатын практикалық міндетке айналдыра аласыз ба?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Денсаулық сақтаудың жаһандық дағдарысы кезінде ойға қалайша жанышырлық таныта отырып, күмәнмен қарауға болады

Жағдаят Сізбен тағы кім болды? Сіз немен айналысқан едіңіз? Сіз қайда болдыңыз? Бұл қашан орын алды?	**Эмоциялар және тін түйсіктері** Сіз қандай сезімде болдыңыз? (қарқындылығын 0-100 % шкала бойынша бағалаңыз)	**Автоматты ой** Қандай ой келді? (Ойлар, бейнелер немесе естеліктер)	**Рақымды жауабы** Жағымсыз ойыңыздың шын мәніндегі рақымды жауабы қандай болуы мүмкін?
Екі сағат қатарынан жаңалықтарды көріп отырмын.	Мазасызданып, барған сайын күшейіп бара жатқан үрей сезімі.	Бұл өте қорқынышты жағдай. Сонша көп адам қайтыс болуы мүмкін. Өзім не істеймін және жақындарымды қайтемін. Егер бір бейне немесе естеліктер ойға оралса, олардың сіз мәні неде болар еді?	Сен түсінікті жағдайларға қатысты өзіңді мазасыз сезініп отырсың. Сені еш нәрсенің мазаламағаны қызық болар еді. Өзіңді тап осы сәтте жақсы сезінуің үшін не істей аласың? Рақымшылықпен жауап беруге тырысыңыз: даналық, күш-қуат, жылулық, мейірімділік танытып, айыптаудан аулақ болыңыз. • Ең жақсы досым маған не деп айтар еді? • Маған шынымен жанашыр адам не деп айтар еді? • Мен сену үшін қандай сөздерді қандай үнмен

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Денсаулық сақтаудың жаһандық дағдарысы кезінде ойға қалайша жаңышырлық таныта отырып, күмәнмен қарауға болады

Жағдаят Сізбен таңы кім болды? Сіз немен айналысқан едіңіз? Сіз қайда болдыңыз? Бұл қашан орын алды?	Эмоциялар және тін түйсіктері Сіз қандай сезімде болдыңыз? (қарқындылығын 0-100 % шкала бойынша бағалаңыз)	Автоматты ой Қандай ой келді? (Ойлар, бейнелер немесе естеліктер)	Рақымды жауабы Жатымсыз ойыңыздың шын мәніндегі рақымды жауабы қандай болуы мүмкін?
		Егер бір бейне немесе естеліктер ойға оралса, олардың сіз мәні неде болар еді?	Рақымшылықпен жауап беруге тырысыңыз: даналық, күш-қуат, жылулық, мейірімділік танытып, айыптаудан аулақ болыңыз. • Ең жақсы досым маған не деп айтар еді? • Маған шынымен жанашыр адам не деп айтар еді? • Мен сену үшін қандай сөздерді қандай үнмен

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Қорытынды түйіндеме

- **Күн тәртібін ұстаныңыз.** Егер сіз көп уақытыңызды үйде өткізетін болсаңыз режимді сақтау маңызды. Бір уақытта оянып, ұйықтаңыз, үнемі уақытында тамақтаныңыз, күнде таңертең алдағы күнге дайындалыңыз, күндізгі киіміңізді киіңіз. Күніңіздің құрылымы болуы үшін кесте құруыңызға болады.

- **Ақыл-ой және дене белсенділігін сақтаңыз.** Күн тәртібін жасаған кезде ақыл-ой және дене жаттығуларын қатар ескеріңіз. Мысалы, онлайн-курста жаңа дүниені білуге тырысыңыз немесе жаңа тілді үйренуді бастаңыз. Сонымен қатар, дене белсенділігі де соншалықты маңызды. Мысалы, үйдің ауыр жұмысына 30 минут бөліңіз немесе видео қосып, гимнастика жасаңыз.

- **Алғыс білдіру жаттығуы.** Белгісіздік жағдайында алғыс білдіру жаттығуы сізге қуаныш, толыққанды өмір және рахат сәттерімен байланыста болуға көмектесе алады. Күнде кешке сіз бүгін мен не үшін ризашылығымды білдіре аламын деп ойланыңыз. Нақты бір нәрсені еске түсіріп, күн сайын жаңа нәрсені байқауға тырысыңыз, мысалы: "Түсте күн сәулесі арайын төгіп, мен бау-бақшада оған арқамды тосып отыра алғаным үшін ризамын",-деп атап өтіңіз. Алғыс күнделігін жүргізуге және алғыс құмырасына жазбаларды жинауға болады. Үйдегілерге де қатысуға шақырыңыз.

- **Мазасыздану триггерлерін байқап, шектеп отырыңыз.** Денсаулыққа қатысты жағдай үнемі өзгеріп отырғандықтан, әркез жаңалықтарды бақылап отыру немесе френдленттің жаңалықтарын тексеру отыру қажет деген сезім қалыптасуы мүмкін. Дегенмен, оның барлығы сізде үрей мен мазасыздық тудыратынын байқауға болады. Өзіңізді дәл не нәрсенің мазалайтынын байқауға тырысыңыз. Мысалы, жаңалықтарды 30 минуттан артық көру немесе сағат сайын әлеуметтік желіде отыру әрекеттері сізде мазасыздық тудыруы әбден мүмкін. Сіз үшін күн сайын триггерлер ықпал ететін уақытты шектеуге тырысыңыз. Сіз өзіңіз үшін күнде белгілі бір уақытта жаңалықтарды тыңдайтыныңызды белгілей аласыз немесе жаңартулары жоқ па деп, әлеуметтік желілерде өткізетін уақыт мөлшерін де өз қалауыңызша шектей аласыз

- **Жаңалықтардың сенімді деректеріне сүйеніңіз.** Ақпаратты және жаңалықтарды алатын дереккөздерін саналы ажырату пайдалы. Сенімді ақпарат көздерін таңдаңыз. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының сайты ақпараттың сенімді де пайдалы көзі:
  `https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public`

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Kazakh
Translated title: ҒАЛАМДЫҚ БЕЛГІСІЗДІК ЖАҒДАЙЫНДА МАЗАСЫЗДЫҚ ПЕН ҮРЕЙДІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ
Translated by: Saya Tlektes, Bapayeva Mariam Kurmangalievna
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.