

Дәріс 15. Ішімдік пен шылым шегуге тәуелділіктен құтылу қағидалары, оларға психолог кеңесі.

Жоспар:

1. Дәрігердің тұлғалық ерекшеліктерінің рөлі.
2. Эмпатияның мәні. Ятрогениялар.
3. Психологтың ауруханалардағы дәрігерлер және кіші медициналық қызметкерлермен жұмыс жасаудағы ерекшеліктері мен мүмкіндіктері.
4. Ішімдік пен шылым шегуге тәуелділіктен құтылу қағидалары, оларға психолог кеңесі.

Сіз мұны байқамай жүрген болуыңыз да мүмкін. Тәжірибелі психолог және ұстаз Кэрол Морган, оқырмандарына 2 сұрақ қояды: бала күнінде кім болуды армандадыңыз және сол арманыңыз іске асты ма? Теріс жауап бергендерге өмірлерінің құр өтіп жатқандығын білдіретін 13 белгіні айтқан екен. Кэрол ұсынған мақаланы оқып көріңіз.

1. Сіз лайықсыз заттарға тым көп уақыт жұмсайсыз Бейнеойындар. Теледидар. Интернет. Тым көп тамақ. Шамадан тыс ішімдік. Тізімді жалғастыра беруге болады. Өміріңізге байсалды қараңызшы. Уақытыңыздың көп бөлігін қайда және қалай өткізесіз? Бұл сізге пайда әкеле ме? Бұл сізді жақсы өмірге жетелей ме? Егер жоқ болса, сізге күнделікті әрекеттеріңізді қайта қарастырып, өзгерістер енгізу қажет.

2. Сіз тым көп шағымданасыз Өрақашан өз өміріне көңілі толмайтын және бұл жайлы айтуды доғармайтын адамдарды білемін. Сіз солардың бірісіз бе? Жұмысыңызға, бастығыңызға, жалақыңызға, көршілеріңізге немесе жұбайыңызға көңіліңіз толмай ма? Егер солай болса, сіз ештеңе өзгертуге талпынбайсыз, тек қана айналаңызға жағымсыз энергия таратушысыз. Шағымдар сізді тығырыққа тірейді. Ұнамайтын заттар жайлы емес, жақсы көретін заттарыңыз жайлы жиі айтыңыз, нәтижесі көп ұзамай біліне бастайды.

3. Сіз ақыл-ойыңызды қоректендірмейсіз Егер сіз тұлға ретінде өспесеңіз және дамымасаңыз, онда тұрып қалған, балдыр басқан тоғанға ұқсайтын боласыз. Бұл сіздің ақыл-ойыңызға да қатысты, егер сіз оны белсенді кейіпте ұстамасаңыз және жаңа заттарды меңгермесеңіз. Түрлі мәселелер мен сынақтар ақыл-есіңізге кересінше оң әсер етеді.

4. Өз-өзіңізбен іштей теріс диалог құрасыз

Ішкі диалог сіз үшін тағдыршешті болуы мүмкін. Генри Форд айтпақшы: «Сіз не ойласаңыз да – істей алсаңыз да, алмасаңыз да, сіз дұрыс ойлайсыз». Егер сіз жұмыс бабымен көтерілуге немесе жеке кәсіппен айналысуға жеткілікті түрде ақылды емеспін деп ойласаңыз – бұл шындық. Егер сіз қандайда бір өзгеріс жасауға шаршауымын десеңіз – сіз дұрыс айтасыз. Өз-

өзіңізге не десеңіз де, бұл сіздің болмысыңызға айналады. Ойларыңызды бақылауда ұстаңыз, сонда өмір соған сай бола түседі.

5. Сіз шабытты сезінбейсіз Сіздің бірдеңеге құлшынысыңыз бар ма? Мен құлшынысым жоқ деп ойлайтын көптеген адамды білемін. Сіз аса зор ыждаһаттықпен істейтін бір іс болуы керек. Сізді толғандыратын бірдеңе табыңыз және сонымен көбірек айналысуға тырысыңыз.

6. Сіз болашағыңызды жоспарламайсыз

Әрине, «бүгінмен» өмір сүріп, «осы сәттен ләззат алу» керемет, бірақ түбінде қайда барарыңызды білу үшін кейде болашақты да ойлап қою керек. Егер сіздің мақсатыңыз немесе жоспарыңыз болмаса, онда сіз әйтеуір бір жерге тап болармын деп мұхитта бір орында қалқып тұрған қайыққа ұқсайсыз. Мұндай нәтиже сізді қанағаттандыра ма? Белгіленген жерге бағыттайтын GPS сияқты, сізді алып жүретін ішкі GPS-ке зәрусіз.

7. Сіздің өсуіңізге ешқалай ықпал ете алмайтын адамдармен көп уақыт өткізесіз

Сізді алға жетелеуге ықпал ете алмайтын адамдармен уақыт өткізіп, бір орында тұрып қалу қаупі бар. Олардың жанында сіз баяғы кезеңде қала бересіз. Мұндай «достарды» «энергетикалық қанішерлер» деуге болады. Олар сіздің өміріңізді сорып алып, орнына ешқандай оң әсер бермейді. Өсуге талпынатын адамдардың айналасында көбірек болыңыз, сонда өзіңіз де алға ұмтыласыз. 8. Сіз телефоныңызға тәуелдісіз Сөзсіз, заманауи ұялы телефондар – бұл кез келгенді баурап алатын тамаша құрылғылар. Бірақ ойлап көріңізші, сүйікті «ойыншығыңызға» қанша уақыт кетіресіз? Ал бұдан қандай қарым-қатынастар құртылуы мүмкін? Отбасыңызбен тамақ ішіп отырып, СМС жіберіп, интернет ақтарып отыратындардың қатарынансыз ба? Онда сіз жақындасудың тамаша сәттерін жіберіп алып жүрсіз – немесе болашақты жоспарлауға болатын уақытты.

9. Сіз қажет емес заттарға ақша құртасыз «Маған керек» пен «қалаймын» дегеннің арасында айырмашылық бар. Оны тіпті бала-бақшада да үйреткен шығар. Дегенмен, заманауи қоғамда шекара көрінбейді. Несиеден шыға алмай жүрсе де, қолдарына соңғы үлгідегі гаджеттерді ұстап жүрген көптеген адамды білемін. Ал шын мәнінде адамға көп нәрсе қажет емес: тамақ, су, тұратын жер мен сүйікті адам. Қалғанының бәрі – жай ғана бонустар. Сол себепті ақшаңызды қайда жұмсап жатқаныңызды ойланыңыз, сонда қандай өзгеріс жасай алатыныңыз түсінікті бола бастайды.

10. Ұйқыңыз қанбайды

Мен дәрігер емеспін, бірақ ұйқының сергітетін күші жайлы көптеген кітаптарды оқыдым. Ұйқының денсаулық үшін маңызы зор. Егер сіз ұйқыңыз қанып ұйықтау үшін тым жұмысбасты болсаңыз немесе түнгі үшке дейін сергек жүруді әдетке айналдырсаңыз, бұл салтты қайта қарастырып көріңіз.

11. Сіз денеңізді күтпейсіз

Денсаулық үшін сонымен қатар тамақ пен спорт та маңызды. Әрине, мұнымен мен жаңалық ашып отырған жоқпын. Бірақ үйлестірілген тағам мен физикалық жаттығулардың оң әсері артық салмақтан арылумен ғана шектеліп қалмайды. Психикалық жағдайыңыз, жалпы жағдайыңыз

жақсарады. Күнделікті жеп жүрген тағамдарыңызға өзгерістер енгізіп, белсенділік деңгейін көтеруді бастаңыз, көп ұзамай мұның бәрі өміріңіздің сапасын қалай жақсартқанына таң қаласыз.

12. Сіз жайлы аймақтан шыққыңыз келмейді

Жайлы аймақта өмір сүру қандай оңай екенін білемін. Таныс мейрамханаға барсам, әрдайым сол бір тағамдарға тапсырыс беремін. Жаңа бірдеңе жеп көруден қорқамын емес, тапсырыс берген тағамды жақсы көргендіктен. Бірақ бұл мен айтып отырған жайлы аймақ емес. Мен өміріңізді жақсарту үшін тәуекелге бару жайлы айтып отырмын. Сонымен қатар, «тәуекел» мен «есептелген тәуекел» арасында үлкен айырмашылық бар екенін ескеріңіз. Кез келген тәуекелдің ажалды болу қаупі бар, бірақ есептелген тәуекел – барлық нұсқаларды таразылап, әрекет етуге жақсы, ойлы жоспар құрылғаны.

13. Сіз өзіңізге ұнамайтын өмірді сүріп жатырсыз Табыстылықты мен әрдайым бақыт деңгейімен өлшеймін. Сіз шынымен бақыттысыз ба? Егер жоқ болса, онда бірдеңені өзгертетін сәт келді. Тіпті қанағаттанарлық сезім де толыққанды өмір сүріп жатқаныңызды білдірмейді. Өміріңіз қызықты болу үшін және сізге ләззат әкелу үшін қолыңыздан келгеннің бәрін жасаңыз.

Егер осы 13 тармақтың біреуі сіз жайлы болса, еңсенізді түсірмеңіз. Сіз әрқашан өзгеріс енгізе аласыз. Бірақ ең алдымен өзгерту керек тұс, - ештеңені өзгерте алмаймын деген ойдан арылу. Көбіне сіз өз ойларыңызбен өзіңізге бөгет жасайсыз. Сондықтан ойларыңызды таразылаудан бастаңыз. Осылайша өміріңіз де өзгереді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Ромерек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / В. Г. Ромерек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб.: Речь, 2077. -256 с.
2. Хрестоматия по медицинской психологии. (составитель Сапарова И.А. Алматы, 2018
3. Имангалиева, Ш. Д. Психологиялық денсаулықты қалыптастыруда жаңа технологияларды пайдалану / Ш. Д. Имангалиева, Г. А. Амзеева, А. С. Шеримова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 8.2 (88.2). — С. 29-31. — URL: <https://moluch.ru/archive/88/17454/> (дата обращения: 05.11.2022).
4. Руженков, В.А. Самоубийства учащейся молодёжи (раннее выявление и предотвращение) [Текст] / В.А. Руженков, В.В. Руженкова -Белгород: Белгород, 2019. - 128.
5. Клиническая психология. Под ред. Б.Д.Карвасарского). М., 2017