**Эмоционалды күйзелісті жоюдың экспресс әдістері**

**Кошкарбаева Саним Сагимпазовна**

Астана қаласы әкімдігінің «Психологиялық қолдау

орталығының» әдіскері

Қазіргі қоғам жылдам және прогрессивті дамуда. Бүгінгі ақпарат ағыны көп заманда адам санасының белгілі бір мәліметті қабылдауға, қорытуға, одан ой түюге «уақыты» жоқ деп айтуға болады. Қазіргі уақытта көптеген жасөспірімдер эмоционалдық күйзеліске жылдам ұшырауда. Оған дәлел көптеген зерттеулердің нәтижесі көрсеткіш бола алады. Эмоционалды күйзеліс-бұл адамның психологиялық және эмоционалды жағдайына әсер ететін қиыншылықтар мен стресстердің жиынтығы. Адамдар көбінесе күнделікті өмірде стрессті сезінеді, бірақ оны басқару және жоюдың тиімді әдістерін білмейді.  Эмоционалды стрессті басқарудың тиімді әдістерін түсіну және қолдану өте маңызды.  Эмоционалды стрессті басқарудың тиімді әдістерін түсіну және қолдану өте маңызды. Эмоциялық күйзеліс оқушылардың оқу үлгеріміне және жалпы әл-ауқатына айтарлықтай әсер етуі мүмкін. Орта мектептің қарқынды әлемінде оқушылар көбінесе академиялық жауапкершіліктен әлеуметтік динамикаға дейін әртүрлі қысымдарға тап болады. Эмоционалды стрессті басқарудың тиімді әдістерін түсіну және қолдану өте маңызды. Егер де біз эмоционалды стрессті басқара алмасақ келесі әрекеттерге әкелуі мүмкін.

* Зейін шоғырлануының қиындауы;
* Мазасыздық немесе көңіл-күйдің өзгеруі;
* Ұйқы режиміндегі өзгерістер;
* Бас ауруы немесе асқазан ауруы сияқты физикалық белгілер.

Эмоционалды күйзелісті жеңуге арналған тиімді 5 тиімді әдістерді ұсынғым келеді.

**Бірінші әдіс-тыныс алу жаттығулары.** Тыныс алу жаттығулары психикалық және физикалық денсаулықты жақсартудың маңызды құралы болып табылады. Олар стрессті азайтуға, назар аударуды жақсартуға және релаксацияны жақсартуға көмектеседі. Бұл нұсқаулық тыныс алу жаттығуларының әртүрлі түрлерін, олардың артықшылықтарын және оларды күнделікті өміріңізге қалай енгізу керектігін зерттейді. Тыныс алу жаттығулары стресс пен мазасыздықты азайтады. Зейін шоғырлануын жақсартады. Физикалық денсаулықты жақсартады.

**Екінші әдіс-физикалық белсенділік.** Физикалық белсенділік-эмоционалды күйзелісті жоюдың тағы бір тиімді әдісі. Физикалық белсенділік-адамның денсаулығы мен жалпы әл-ауқаты үшін маңызды фактор. Біздің денеміз күн сайын қозғалыс қажет етеді, себебі физикалық жаттығулар дене мүшелерін күшейтіп, жүрек-қан тамырлары жүйесін жақсартады. Физикалық белсенділікті күнделеікті өміргі енгізіп, әдетке айналдыруымыз қажет. Мысалы ретінде жаяу жүру, кардио жаттығулар, икемділік жаттығулар, топтық спорт түрлері. Физикалық белсенділікті әдетке айналдыратын болсақ, онда психикалық денсаулықта жақсарады.

**Үшінші әдіс-зейінді шоғырландыруға арналған медитация.** Зейінді шоғырландыру-бұл біздің ойымызды, сезімдерімізді және әрекеттерімізді бақылауға көмектесетін маңызды дағды. Зейінді шоғырландыруға арналған медитация, бізге стрессті азайтуға, көңіл-күйімізді жақсартуға және жалпы өмір сапасын арттыруға мүмкіндік береді. Зейінді шоғырландыру - бұл біздің назарымызды белгілі бір затқа немесе ойға шоғырландыру процесі. Бұл дағды бізге стрессті басқаруға, эмоцияларды реттеуге және өнімділікті арттыруға көмектеседі. Зейінді шоғырландыруға арналған медитация-бұл өзімізді дамытуға, стрессті азайтуға және көңіл-күйімізді жақсартуға көмектесетін күшті құрал болып табылады.

**Төртінші әдіс-күнделік жүргізу: Өз өміріңді басқарудың маңызды аспабы.** Күнделік жүргізу-бұл өз ойларыңды, сезімдеріңді, мақсаттарыңды және күнделікті істеріңді жазып отырудың керемет тәсілі. Ол тек күнделікті оқиғаларды жазып қоймай, сонымен қатар өзіңді танып, даму жолында алға жылжуға көмектеседі. Күнделік жүргізу ойларды жинақтауға, мақсаттарды анықтауға көмектеседі.

**Бесінші әдіс-басқалармен байланысу.** Әлеуметтік қолдау эмоционалды әл-ауқат үшін өте маңызды. Достармен, отбасымен немесе сенімді мұғаліммен сөйлесу стресстен арылуға көмектеседі. Жасөспірімдердің басқалармен байланысуы олардың жеке дамуына, әлеуметтік дағдыларына және эмоционалдық интеллектісіне әсер етеді.

Эмоционалды күйзеліс-жасөспірімдер үшін ортақ тәжірибе, бірақ оны дұрыс құралдармен тиімді басқаруға болады. Терең тыныс алу жаттығуларын, зейінді медитацияны, физикалық белсенділікті, күнделік жүргізуді және әлеуметтік байланыстарды өз өмірлеріне енгізу арқылы жасөпірімдер стресс деңгейін айтарлықтай төмендете алады. Жасөспірімдер өздерінің психикалық денсаулығына басымдық беріп, қажет кезде көмек сұрауы маңызды. Есіңізде болсын, сіздің эмоционалдық әл-ауқатыңыз туралы қамқорлық академиялық табыс сияқты маңызды. Осы аталған әдістердің барлығы жасөспірімнің психикалық денсаулығана және қоршаған ортада үйлесімді дамуына кешенді қолдау болып табылады.