**Нархоз университетінің Экономикалық колледж мекемесі**

*психолог: Абишева Меруерт Куанышбековна*

Карантин кезінде күйзелістік жағдайдан сақтауға болатын практикалық кеңестер

1. Отбасындағы қарым-қатынас Қазіргі уақыттың ерекшелігі, ол бізді өз отбасымызбен көп уақыт өткізуге мәжбүр етеді. Дәл осы уақытта отбасыңыздың қалай өмір сүріп жатқанын көре аласыз. Отбасыңызға қанша физикалық және уақыт кеңістігі қажет екенін және кім, қалай кіммен өзара іс-қимыл жасайтынын байқайсыз. Бұл оңайға соқпауы мүмкін, бірақ бұл үй отбасымен team-building құрудың тамаша мүмкіндігі. Отабасыңызбен болғанда оны есте қалатындай өткізуге тырысыңыз, мысалы бірге ән шырқап, би билеп, ойындар ойнасаңыз болады. Вирус бір кездері аяқталады, ал осы сәттер сізбен мәңгі қалады.

2. Тәртіп Үйде тәртіп орнатыңыз. Ескі және қажетсіз заттардан құтылыңыз. Бұның өзіндік психологиялық пайдасы бар. Біріншіден, жай ғана тәртіп жүргізіп, барлығын өз орнына қойғанда, адам эмоционалдық тұрғыда өзін жақсы сезінеді. Сонымен қатар, бұл сөрелердегі заттарды реттеуге ғана емес басымыздағы кейбір ойларды ретке келтіруге көмектеседі. Ескі заттарды талдау - бұл да осы жағдайда жақсы, өйткені бұл сіздің ескі құндылықтарыңызбен, ағымдағы күнге арналған көп ресурсты таба алатын жағымды естеліктермен жанасуыңызға көмектеседі.

3.Өзін-өзі дамыту Қазір көптеген ресурстардың материалдарына қолжетімді. Бұл дегеніміз оқыту курстарына катысуға, қызықты фильмдерге көруге, концерттер жазбаларына қарауға болады деген сөз. Бұл сізге берілген мүмкіндік сияқты өмірдегі бірегей сәт. Сондықтан уақытыңызды өзіңізді дамытуға пайдалы жұмсай аласыз. Виртуалды экскурсияларға барыңыз, опералық концерттердің жазбаларын немесе жай жақсы жылы киноны көріңіз. Тек қорқынышты фильмдер мен ауыр драмдарды көруге болмайды. Триллерлер жүйке жүйесін қозғайды, мазасыздыққа әкеледі. Сонымен қатар біліміңізді көтеріп, интелектуалдық қабілетіңізді дамытыңыз. Психологиялық тұрғыдада өзіңізді дамытсаңыз болады. Бұл сіздің қазіргі эмоционалдық көңіл-күйіңізді басқаруға үйретеді.

4. Қашықтағы қарым-қатынас Әдетте, күнделікті үздіксіз қарым-қатынас ағынына үйренгендіктен, өзөзімізді оқшаулаулап карантинде болу көптеген адамдарды қорқытады. Тыныштық пен бос уақыт күтіп тұрғанын сезінген адам күйзеліске жиі беріледі. Әрине бұл бізді шектеп, қазір біреуді қонаққа немесе мейрамханаға шақыруға мүмкіндік бермейді Бірақ телефонмен немесе скайппен сөйлесуге болады. Сонымен қатар түрлі скайп кештерді ұйымдастыруға болады, бұл көңіл-күйді көтереді. Енді сіз бұрыннан уақыт жетпейтін адамдармен сөйлесе аласыз. Барлық туыстары мен достарыңызға қоңырау шалуға болады. Сондай-ақ, электронды хат жазуға да болады, мұндай хат жазудың ерекше пайдасы бар. Өйткені, хатта әдетте өте маңызды нәрсе туралы айту оңай, психологиялық тұрғыда барлық іште жатқан нәрселерді шығаруға болады. Дәл қазіргі уақыт жақындарыңызға көңіл бөлуге өте ынғайлы уақыт.

5. Ақпаратар ағынын шектеңіз Әрине, қазіргі кездегі жағдай қандай екенін білу маңызды, бірақ бұл туралы күніне бір рет білу жеткілікті. Қазіргі уақытта вирус туралы статистикалар, мақалалар және суреттерге толы жаңалықтар таспалары өте көп, оларды қайта-қайта караудын мәні жоқ. Бұл психикаға тым қатты әсер етеді, қорқыныш сезімін тудырады.Сіздің ойыңызша барі бақылауыңызда сияқты көрінгенімен, шын мәнінде олай емес. Есіңізде болсын әлемдік жағдай сізге бағынбайды және бұл фактіні қабылдау керек. Сіз тек өзіңізге тікелей байланысты нәрселерді ғана бақылай аласыз. Қолыңызды жууға, жақсы тамақтануға, уақытында ұйықтауға және т.б. тырысыңыз, бұл сіз бақылай алатын нәрсе, ал қалғанына жай және жеңіл қарауға тырысыңыз. Жалпы психологиялық тұрғыда психикаңызға күш түсірмеңіз

6.Спорт Физикалық қозғалыс адам үшін өте маңызды. Карантин жағдайында бұл сөзсіз физикалық белсенділіктің төмендеуіне әкеледі және сіздің көңілкүйіңізге кері әсер етеді. Адам денеге жеңіл физикалық күш түсіргенде, қуаныш пен жақсы эмоционалды сауықтыруға жауап беретін гормондар бөліне бастайды. Сондықтан дәрігерлер депрессияға ұшыраған адамдарға дене жаттығуларының минималды жиынтығын таңдауға кеңес береді, ол адам ағзасының жалпы өміршеңдігін арттыруға көмектеседі. Егер сіз бұрыннан таңертеңгі жаттығумен айналысуды бастағыңыз келсе, қазір уақыт келді! Бұл сізге жақты өмірлік ұстаным болмақ. Қазіргі таңда спорт жаттығуларын кезкелген ақпарат көздерінен алуға болады, мысалы: түрлі блогерлік видеолар, суреттер,түрлі интернет көздері. Осы мүмкіндікті пайдаланыңыз! Жаз бәрібір келеді, егер вирус осы сәтте жойылып кетсе, жақсы физикалық күйде болған жөн. Спортпен айналысуды үйреніңіз.

7. Өзіңіздің ішкі жан дүниеңізге мән беріңіз Өзіңізбен жеке қалып бірнеше сұрақтарға жауап іздеп көріңіз: Сізге не ұнайды? Сізге не қолдау көрсете алады? Дәл қазір кіммен сөйлескіңіз келеді? Не оқығыңыз келеді? Кандай ескі нәрседен құтылуға дайынсыз, сіз үшін тағы не қымбат және неге? Бірақ, басқа да сұрақтарға жауап беру маңызды, мысалы біз жиі елемей кашатын сұрақтарға. Өзіңізге қалай көмектесуге болатынын немесе қандай көмек сұрай алатыныңызды түсіну үшін осы сұрақтарды өзіңізге қою маңызды. Кез келген жағдайдан тез шығудың оңай жолы ол өзіңіздің жан дүниеңізге үңіле білу және ұмытпаңыз, өзіңізге өзіңізден басқа ешкім көмектесе алмайды! Егер сіз айтылған осы ұсыныстардың ішінен бір- екеуін ғана орындай алсаңыз, бұл қазіргі жағдайдан шығуға деген талпынысыңыызды білдіреді. Өзіңізді, бәрі өтеді де кетеді деген үмітке сендіріп жүрсеңіз, қазіргі уақыттың қиын емес, мүмкіндіктерге толы кезең екенін түсінесіз. Өзіңізді және жақындарыңызды қорғаңыз! Үйде болыңыз!