



Психология болушлукъ

Практика пособие

2023

Къыйын болумгъа хар инсан да тюшерге боллукъду.
Аны ючюн биз – МЧС-ни психологлары – психология
болушлукъ этиуню тынч, аны бла бирге уа хайырлы да
амалларыны юсюнден билдириуню дурус кѳргенбиз.
Ала къайгылы кезиуледе сизге, жууукъ-
ахлуларыгъызгъа да себеплик боллукъдула.

ПСИХОЛОГИЯ БОЛУШЛУКЪ

Ол психология жаны бла билимлери болмагъан адамлагъа
кеслерине, къатындагъылагъа да къыйын болум бла байламлы
чыкъгъан халларын тюзетирге болушхан амалланы къауумуду.

Къыйын болумгъа тюшген инсанны, юйреннген жашау-турмуш
халы бир такъыйкъаны ичинде тюрленнгени ючюн, ауур сезимле
бийлейдиле.

Быллай халда адам кеси аллына ол къадар сезимни – къоркъуу,
ачыулануу, кѳлкѳалдылыкъ, къайгы эм башхала – кесин
тыялмайды. Ол себепден анга заманында кѳл этдириуню,
жашауун андан ары бардырыргъа кѳллендириуню магъанасы
уллуду.

Болушургъа итиниуюк

ол къайсы инсанны да табийгъат берген шартыды,
заманындан этилген болушлукъ не ауур, къыйын болумдан
да чыгъаргъа, къутулургъа кюч бередиди. Ачыгъан, журеги
къыйналгъан кезиуюнде адамгъа психология себеплик
бютюн бек керек болады.

КЕРЕКЛИ МАДАРЛА

Эсгертиу: ачыгъан адамгъа медицина болушлукъ изленирге боллукъду.



Инсанны саулугъуна чып тюшгенине бла къалгъанына, ачыгъанына къарагъыз, биринчи болушлукъну этигиз. Керек эсе, врачны неда терк медицина болушлукъ этиу службаны чакъырыгъыз.



Кесигизни къоркъуусузлугъузгъа да къайгырыгъыз. Болушургъа юрешген адамыгъыз тюшген болумуна кёз къарамы къаллай болса да, анга чамланмагъыз, тёзюмлю болугъуз. Къыйналгъан кезиуюнде ол кесин къалай тийишли суна эсе да, алай жүрютюрге эркинди.

Кесигизни халыгъызны, кюююзю да эсге алыгъыз. Бусагъатда башха адамгъа болушургъа къарыуугъуз болгъанына бла къалгъанына тюз багъа бичигиз.

Тынгылы билген, къыйналгъаннга, кертиси бла да, болушурукъ амалларыгъызны хайырланыгъыз, ала хата келтирмезлерине ишексиз болургъа керексиз.

ЖАРАМАЙДЫ:



Кесигизни къоркъуусузлугъузгъа хата келирине ишеклик бар эсе, башхагъа болушургъа ашыкъмагъыз.



Кесигизни къарыуугъузгъа асыры базынмагъыз, керек эсе, билимли усталаны чакъырыгъыз.



Болушургъа хазыр болмагъаныгъызны, инсан бла сёлеширге суймегенигизни ангылай эсегиз неда къоркъа эсегиз, къоюгъуз. Анда айыплыкъ жокъду, бу тюрлю сезимлени сынаргъа эркинлигиз болгъанын унутмагъыз. Адам анга суйсюнмегенлерин къатындагъылары сюелгенлеринден, ауазларындан, тепгенлеринден окъуна сезеди. Ол халда болушууу хайыр келтирлик туюлду.



Къыйналгъанны алдатмагъыз, анга жалгъан ышаныу бермегиз. Кесигизге бир-тюрлю файда тюшюрюр муратда быллай болумну хайырланмагъыз, адамны бойсундурургъа юрешмегиз.

Адам алынып къалгъан кезиу

Аллай кезиуде инсан кѣп къарыуун тас этеди, алай бла къатындагъылагъа аны бийлеген сезимлени баямлайды. Ол къычыргъа, къолларын ары-бери силдерге, олсагъатлай жиляргъа да болады. Сора, инсан кесин былай жангызда къатында аны кѣрген адамла бар эселе жүрютеди.

Алынып къалыу — къыйын болумгъа психология жууапны түрлюклеринден бириди, башхалагъа да ол терк «жугъады».

КЪЫЙНАЛГЪАННГА БОЛУШУУ



Бек алгъа, төгерегинде жыйылгъан адамланы бир жанына элтигиз, алыннганны эсин кесигизге буругъуз. «Къараучула» не къадар аз болсала, ол да кесине аллай бирге терк келликди.

Аны кеси бла къалыргъа онг жокъ эсе, къатында жыйылгъанланы араларында эм иги тынгылаучу болугъуз, кѣл этдиригиз, аны хар сѣзюн эшитгенигизни, ангылагъанызны ачыкъ кѣргюзтюгюз.



Аны бла бирге уа кесигиз азыракъ сѣлешигиз. Бир зат айтыргъа керек эсе, кѣп сѣзню хайырланмагъыз. Айтымларыгъыз къысха болсунла, кесине да атын айтып айланыгъыз.

Алыннган адамны сѣзюне сѣз къошмасагъыз, бир 10-15 минутдан ол тынчая башларыкъды.

Быллай халладан сора инсан бек арыйды, анга кѣре анга солургъа онг тапдыргъа керекди.

КЕСИНГЕ БОЛУШУУ



Быллай кезиуде адамгъа эм кыйыны кеси кесине болушууду, нек дегенде аны сезимлери толкъунланып, ачыу басып, кеси бла, төгерегинде да не болганын бла кьалганын иги ангылаялмагъанлай кьалады.



Алай ачыуугъузу тьяргъа кереклисин ангылай тебиреген эсегиз, ол алланыуну тохтатыргъа биринчи атламды. Бусагъатда эм игиси сизге къарагъан, кёрген адамланы кьатларындан кетсегизди, кеси аллыгъыгъа кьалыргъа кюрешигиз.



Сууукъ суу бла бет-кьол жууугъуз, ол тынчайыргъа болушурукъду. Терен-терен солугъуз, ёпкелеге хауа алгъанлай, солууугъузу 1-2 такыйкъагъа тыйыгъыз, бурнугъуз бла солугъуз, бу амалны тынчайгъынчыгъа дери бир ненча кере къайтарыгъыз.

НЕ ЗАТ ЭТЕРГЕ ЖАРАМАЙДЫ



Адамны элгендирирча затла этмегиз (сёз ючюн, жаягъына урмагъыз, юсюне суу къуймагъыз, инбашларын тутуп силкиндиirmeгиз).



Аны айтханына сёз кьошмагъыз, ол кеси кесин ангылап башлагъынчыгъа дери даулашмагъыз.



Адам кесин былай башхаланы эслерин анга бурдурур мурат бла жүрютген сунмагъыз.



«Тынчайыргъа кюреш», «кесинги кьолгъа жый», «алай этерге жарамайды» дегенча төрели сёзлени айтмагъыз.

Эсигизде болсун: алынып кьалыу ол кыйын болумлада инсанны кесини жүрютююню бир тюрлюсюдю.

Чамланыу, ачыуланыу

ол кѣп къарыу тас этдирген кезиудю, кеси да талай тюрю болады: адам халин сѣзле бла билдирген (зат айтып къркътургъа кюрешеди) эм сѣзсюз, кымылдауну юсю бла чамланып, силкинип билдирген.

Къыйын болум – адамны юйреннген жашау-турмуш халы билмей тургъанлай терк эм толусунлай тюрленнгени бла байламлы чыгъады. Аллай кезиуде хар инсанны да огъурсуз болургъа, чамланыргъа, къркътургъа да эркинлиги барды. Бу халында сиз адамгъа ачыулу сезимлерин, ачыуланнганын да тыяргъа, бу халындан къутулургъа да болушаллыкъсыз.

Ачыуланыу – алынып кылыудан кючлю сезимди. Ол заманында тохтатылмаса, башхалагъа да кѣчерге болады, бу аны эм къркътуулу шартыды. Аны алай «жугъуп» сынагъанла артда кеслери да ол сезим аланы кылай эм нек бийлегенин ангыламай кыалычудула.

КЪЫЙНАЛГЪАННГА БОЛУШУУ

Ачыуланыу сезимни сынагъан инсан кесине, сизге, къатында башха адамлагъа да къркътуу салыргъа боллукъду, аны ючюн къркътуусузлукъну жалчытырча мадарла табыгъыз.



Чамланнган адам бла сабыр, акъыртын, аны кесинден тынч сѣлеширге керекди.

Анга атын айтып айланыгъыз, аны тюшген болумуна кѣз къарамын, излемлерин, ол нени сакълагъанын ангыларча соруула беригиз. *Сѣз ючюн, кылай сунаса, алгъа врачны оюмунму сораыйкъ огъесе жууукъларынгамы сѣлешейик?*

Инсаннга болушур ючюн, ол кесин бу халда жюрютюрге эркинлиги болгъанын, сизге неда башха адамлагъа угъай, болумгъа чамланнганын ангылагъыз.

КЕСИНГЕ БОЛУШУУ

Кесигизге болушур ючюн, сизни бийлеген сезимлени, аланы кьаллай болум кьозгъагъаныны юсюнден башха адамгъа айтыгъыз. *Юлгюге: «Мындан арысында не этерге билмейме да, аны ючюн ачыуланама».*



Бир кесекни тынчайыргъа кюрешигиз: акъыртын оннга дери санагъыз, терен-терен солугъуз, кьолларыгъызны жумдурукъ этип ачыгъыз, эсигизни бир башха затха буругъуз.

Аууруракъ иш бла кюрешигиз.

Тынчайгъынчыгъа дери магъаналы оноула этмегиз.

АРТАЛЛЫДА ЖАРАМАЙДЫ



Инсан огъурсузду да, аны ючюн чамланады демеклик терсди. Чамланыу – къыйын болумгъа келишген сезимледенди, аны юсю бла адам жюреги къыйналгъанын баямлайды.



Аны айтханын, этгенин тюзге санамай эсегиз да, даулашмагъыз, кесигизни оюмугъузгъа бойсундурургъа кюрешмегиз.



Къоркъутмагъыз, терслигинге женгдирликме деп кёл кьалдырмагъыз.



Затха кёлю тартмагъан кезиу

Ол адамланы сезимлери саулай да тунчукъгъан, кесин жюрютюу, башха жаны бла да тирилиги чёкген кезиудю.

Къыйын болум инсаннга асыры ауур кёрюннгенден, не болгъанын бла къалгъанын ангыларгъа аны къолундан келмейди. Бу чакъда кёлю затха тартмагъаны психология анестезиячады.

КЪЫЙНАЛГЪАННГА БОЛУШУУ



Инсаннга солуу алырча онг тапдырыргъа боллукъ эсе, аны сагъышын этигиз. Затха кёлю тартмагъан кезиу кеси аллына бошалгъынчыгъа дери сакълагъыз, аны хайырындан адам не болгъанына кесине келишген болжалны ичинде тюшюнюрюкдю.

Аллай онг жокъ эсе, ол бу халындан не къадар тынч къутулурча, кеси кесине неда сизни болушлугъу бла массаж этилсе, ахшыды. Бек игиси ол энчи жерлеге этилседи: бармакълагъа, къулакълагъа.



Быллай кезиуледе татлы чай, бир кесекни жаяу жюрюу неда къыйын болмагъан жарау этиу да хайырлыдыла.

Инсан бла сёлешигиз, ол сизге шагъырей болгъанына бла къалгъанына кёре соруула беригиз. Сёз ючюн: «Атынгы айтчы», «Халынг къалайды?»

Кёлю затха тартмагъан кезиу адамны къоркъутургъа боллукъду. Ол мугурамагъанлай, кесин башха сезимле сынаргъа борчлу болгъан сунады. Алай эсе, аны бла ушакъ бардыргъыз, быллай чакъда ол кесин алай жюрютгенинде айып болмагъанын ангылатыгъыз.

КЕСИНГЕ БОЛУШУУ

Къарыуугъуз таркыйып, акъылыгъызны жыйышдырып, зат этип башлаялмай эсегиз, бютюнда уа кёлюгюз тюшюп, бир тюрю сезим сынамагъаныгъызны ангылай эсегиз, бир кесекни солургъа заман табыгъыз. Чурукъларыгъызны тешип, ырахат олтуругъуз неда жатыгъыз, тынчайыргъа кюрешигиз.



Кофеини болгъан суусапланы – кофе, къара чай, энергетикле – ичмегиз, аладан халыгъызны бютюн осалгъа кетерикди. Онг бар эсе, тынчайыргъа кереклисича бир заманны солугъуз. Алай сиз тюшген болум терк оноу этеригизни излей эсе, алгъа бир 15-20 минутну солугъуз.



Къулакъларыгъызны къыйырларына, бармакъларыгъызгъа массаж этигиз, алада инсанны чархына магъаналы жерле бардыла. Ол бир кесек эс жыяргъа болушурукъду.

Ызы бла татлы, асыры къара этилмеген чай ичигиз.

Ашыкъмагъанлай, биразны жарау этигиз.

Ызы бла чыкъгъан жумушланы тамамлагъыз.

Бир жолгъа кёп жумушну толтурургъа, кёп оноу этмезге кюрешигиз, къарыуугъузну сакълагъыз. Сёз ючюн, бир жары барыргъа керек эсе, чапмагъанлай, акъыртын жаяу атланыгъыз.

Бир жолгъа талай ишни башламагъыз. Быллай халда адамны эси кёп тюрю затха бёлюнеди, бусагъатда сиз аланы тийишлисича тамамлаяллыкъ туююлсюз.



ЖАРАМАЙДЫ



Бир уллу сылтау жокъ эсе, инсанны бу халындан терк чыгъарыргъа жарамайды. Халы кеси аллына тюзелгинчи къойсагъыз игиди.

«Кесинги къолгъа жый», «алай этерге жарамайды», «сен бусагъатда кесинги бу халда жүрютюрге керек туююлсе» деп, айып салыргъа арталлыда жарамайды.

Къоркъуу

ол бизге заран келтирлик ишледен сакълагъан сезимди, аны замандан-заманнга хар инсан да сыйнайды.

Алай инсан сылтау болмай тургъанлай къоркъуна эсе, неда бу сезим асыры кючлюден адамны сагъыш неда мадар этерге онгун ала эсе, андан хата чыгъарына ишеклик къалмайды.

Анга къыйын болум деп ол инсан юйреннген турмуш халдан башха болгъаны ючюн айтадыла. Аны ючюн къоркъуу да тегерекде тохташхан къыйын болумгъа керетишли сезимди.

Алай адам аны бир кере сынагъанлай, ол келюнде кеп заманнга къалыргъа боллукъду. Аллай кезиуде къоркъуу адамгъа жашауун ырахат бардырыгъа, бир тюрюю оноуланы неда жумушланы тамамларгъа, байламлыкъла тохташдырыгъа чырмау этеди.

Бу сезим адамны жюрегинде не къадар кепге къалса, андан къутулгъан аллай бирге къыйынды. Аны сынагъан адамны тынчлыгъы кеп жыллагъа кетерге боллукъду.

КЪЫЙНАЛГЪАННГА БОЛУШУУ



Адамны кесинлей къоймагъыз, къоркъууну жангызлыкъда кетюрген бютюн къыйынды.

Асыры къоркъгъандан адамны санлары къуруша эселе, быллай мадарла болушурукъдула. Биринчиден, къаллай бирге болала эсе да, солуун тыйсын, сора акъырын, терен солуп башласын.

Экинчиси, къоркъуу – ол сезимди, хар сезим а адам сагъыш этип тебиресе, кючюн тас этип тебирейди. Ол мурат бла къоркъгъан инсанны эсин сагъыш этдирирча затха буругъуз. Юлгюге, жюзден жетини кетере санатыгъыз.



Къоркъуннганы кете башласа, бу сезимни не къозгъагъаныны юсюнден соругъуз. Алай болумну бютюн къатыш этмегиз, аузуна чапмагъыз, айтыргъын айтыргъа къоюгъуз.



Быллай кезиуледе кьоркьгьанны хатасы болмагьанын ангылатыгъыз. Ушакъ бу сезимни кючлемейди, андан кьутулургъа уа болушурукъду.

Алимле тохташдыргьанларыча, инсан неден кьоркьгьанын ачыкъ айтса, ол сезим кючюн, магьанасын тас этеди. Аны кючюн, кьоркьгьан инсанны сёзюн бёлмегиз, кёл салып тынгылагъыз.

КЕСИНГЕ БОЛУШУУ



Эсигизни кьоркьуу бийлеп, сагъыш неда мадар эталмай кьалгьаныгъызны, ол угъай бу сезим кесине бойсундура башлагьанын ангылай эсегиз, талай тынч амалны хайырланыргъа боллукъду. Эм алгъа, терен-терен солугъуз, ол кезиуде ичигизден санагъыз. Эсигизни бир башха затха бёлюгюз, юлгюге терезеге, сагъатны баргьанына кьарагъыз, юй жумушланы этигиз неда телефонугъузда ойнап окьуна кёрюгюз.

Инсан кьоркьгьан кезиуюнде эсин бир башха затха бёлсе, ол сезим кючюн тас этеди, бошлайды.

Не затдан кьоркьгьаныгъызны алгъа ичигизден, артда уа эшитирча да айтыгъыз.

Онг бар эсе, сизни сагъайтхан, кьоркьутхан затланы юсюнден кьатыгъызда адамлагъа билдиригиз. Тышына чыгъарылгъан кьоркьуу кючюн тас этеди.

ЖАРАМАЙДЫ



Адам бир бош, болмачы затдан кьоркьгьан суна эсегиз да, былай айтыргъа арталлыда жарамайды: «Аны юсюнден сагъыш этме», «Ол бош, оюнду», «Ол телиликди». Инсан быллай кезиуде кьоркьгьанын оюннга санамайды эм аны кьыйын кётюреди.

КЪАЙГЪЫ ЭТИУ

Къайгы этиуно къоркъгъандан башхалыгы бир шартдады. Адам къоркъургъа бир тюрю ишден, затдан болады, сёз ючюн метрода барыудан, сабийи аурурдан, жолда къыйын болумдан. Къайгы этгенде уа ол тынчлыгын не алганын ангылаялмайды. Ол хыйсапдан къайгы этиу къоркъуудан эсе къыйыныракъ сезимди.

Къайгы асламысында адамны бир маъаналы ишни, затны юсюнден хапары болмаса, аны хатасындан ырахатлыкъ табалмаса, къозгъалады.

Ол кёп заманнга созулургъа болады, алай бла уа адамны къарыуун, тынчлыгын да алып, не солургъа, неда сагъыш, мадар этерге да къоймайды.

КЪАЙГЪЫ ЭТГЕННГЕ БОЛУШУУ



Адам къайгыгъа къалганын кёре эсегиз, аны бла ушакъ этерге, аны не жарсытханын билирге кюрешигиз. Ушакъны кезиуюнде ол не ючюн сагъайгъанын ангыласа, къайгы къоркъуугъа кёчерикди, бу сезимни уа хорлагъан тынчыракъды.

Айтханыбызча, адам къайгы анга маъаналы бир затны юсюнден хапары болмаса этеди. Ол кезиуде ол жарсытхан жумушну, затны юсюнден не къадар кёп билирге керекди. Аны ючюн жангылыкъланы къайда табаргъа боллугъуну, аланга кёре уа этерик жумушларыгъызны тизмесин жарашдыргъыз.

Къайгы этгенде эм къыйыны адам къарыусуз болганында, борбайлары тутмаганындады. Аны санлары къурушадыла, башына къуру да бир тюрю сагъышла келгенлей турадыла. Бу халын бир кесек женгиллендирир ючюн, бироз жарау этдиригиз, андан да игиси уа бола тургъан ишлеге къатышдыргъыз.

КЕСИНГЕ БОЛУШУУ



Къайгы этип тебиреген эсегиз, сизге билдириуле къайдан келгенине къарагъыз, хапарны 2-3 ышаныулу жерден берселе, игиди. Тохтаусуз, энди уа не жангылыкъ барды деп, сагъайгъанлай, къармагъанлай турмагъыз.

Кесигизни бир магъаналы, эс бурууну излеген жумуш бла жалчытыргъа кюрешигиз.



Алай бла къайгыны азыракъ этерча эсигизни бир башха затха буругъуз, терен-терен солугъуз. Къайгыны сылтаун тохташдыргъа кюрешигиз.

ЖАРАМАЙДЫ



Адамны жангызлай къояргъа.



Анга къайгы этерге сылтау жокъду деп ышандыргъа, бютюнда болум, кертиси бла да, сагъайтырча эсе.



Керти хапарны, ол не бек аман эсе да, жашырыргъа. Ол аны жарсытыргъын биле эсегиз да, букъдурмагъыз.



ЖИЛҮУ

Жилүу адамға кыйын болумда ачитхан сезимлерин ачыклаган шартды.

Инсан кыйын, ачыяулу болумға түшгенде, жомакдача бир такыйканы ичинде, алгынғы халына кайтып кыалалмайды. Аны кюлю сезимле бийлейдиге, быллай кезиуде жиямуқла, жияу аны жарсыуун селейтирге болушадыла.

Не ачы, не уплу бушууну да адам кетюрюрге, андан сора жангыдан жашап башларға керекди. Аны мағанасы бу бола турган ишге сабырлык этиудеди, сора тегерекде дуния бла жангыдан байламлыкла тохташдырудады. Аны ююн а бир кесек заман да кетерге боллукду, ол инсанны кесине тынч хазна етерге керекди.

Жилүу, мудахлык, ауур сагышла – адам түшген болумун ойлап башлаганын кегюзтген ышанладыла. Аланы сынау халы тюзеле башлаганын кегюзтеди.

Инсан жиямуқларын тыя эсе, заранлы сезимлеге аны бошларға кыймайды. Аны хатасындан ырахатлык келмегенлей, саулугуна заран тюшерге боллукду.

ЖИЛҮАНАНГА БОЛУШУУ

Жилүан адам кеси тохтагынчыға дери анга тиймегиз. Алай, катында туруп, анга болушурча зат этмеу да терсди

Аны ангылаганыгызыны, себеплик этерге хазырлыгызыны билдиргиз. Аны юсюнден айтырға керек туююлду, катына олтуруп, кюлундан тутсагызы, аны бла бирге жарсыганыгызыны, биргесине болганыгызыны ачыклайлыксыз. Заманында узатылган кюл а кеп сезден эсе иги дарман окуна болурға боллукду.

Ол нек жилүанын айтырға кююгуз, ичерге суу беригиз.

Терен солусун, аны бла бирге бир тюрлю жумуш этдирип да кегюз.



КЕСИНГЕ БОЛУШУУ



Жилягъан кезиуюгюзде терк окъуна жилямукъланы тыяргъа, кесигизни «къолгъа алыргъа» кюрешмегиз. Бу сезимге бир кесек заман беригиз.

Алай жиляу ырахатлыкъ келтирмегенин, тынчайыргъа заман оза баргъанын ангылай эсегиз а, суу ичигиз, акъыртын солугъуз.

НЕ ЗАТ ЭТЕРГЕ ЖАРАМАЙДЫ



Жилягъанны терк тохтатыргъа, жиляргъа кереклиси жокъду деп ышандырыргъа.



Жиляуну къарыусузлукъну, кёлсюзлюкню ышанына санаргъа.



ЭСЕПЛЕ

Немисли акъылманны: «*Мени ёлтюрмеген бютюн кючлю этеди*», - деген сёзлери психология къыйынлыкъны сынагъан адамны халын терен ачыкълайдыла. Адам жууукъ инсанын тас этгенде сынагъан ачыу, адыргылыкъ, къыйынлыкъ – адамлыкъны багъасыдыла. Биреу аны тынч кётюреди, башхагъа уа тышындан болушлукъ керек болады. Быллай кезиуде врачха, психологга, психотерапевтге барыуда айып жокъду.

