Психологие дэІэпыкъуныгъэ

Практикэ пособие

2023

Дэтхэнэ зы цIыхури къызэрымыкIуэ щытыкIэ гугъум ихуэфынущ, ауэ жыжьэу псоми психологие щIэныгъэ яIэкъым. Абы къыхэкIыу дэ - Урысейм и МЧС-м и психологхэм - мурад тщIащ щытыкIэ хьэлъэм щихуам и деж фэрэ фи Iыхьлыхэмрэ сэбэп къахуэхъуфыну Iэмалхэмкlэ дывдэгуэшэну, икIи абы фIэтщащ «Психологие дэIэпыкъуныгъэм и пэ къихуэ зэщIэгъэкъуэныгъэ пIащIэгъуэр».

ПСИХОЛОГИЕ ДЭIЭПЫКЪУНЫГЪЭМ И ПЭ КЪИХУЭ ЗЭЩIЭГЪЭКЪУЭНЫГЪЭ ПIАЩIЭГЪУЭР

Психологие дэIэпыкъуныгъэм и пэ къихуэ дэIэпыкъуэныгъэ пIащIэгъуэр – ар Iэмал зэхэтщ, психологие щIэныгъэ зимыIэ цIыхухэр щытыкIэ хьэлъэм щихуам и деж и щхьэмрэ къэзыухъуреихьхэмрэ ядэIэпыкъуфын, щытыкIэ гугъум е къэхъукъащIэ хьэлъэм япкъ иткIэ зэрыхуа психологие щытыкIэм къикIыфынымкIэ сэбэп яхуэхъуу.

ЩытыкIэ хьэлъэм ихуа цIыхум и псэм удынышхуэ егъуэт, ар зэса гъащIэ «тэмэмым» напIэдэхьеигъуэм зихъуэжащ.

Апхуэдэ щытыкIэм ихуа цIыхур езыр-езыру пэлъэщыфынукъым асыхьэтым и псэм къытегуплIа бэлыхьхэм. Ар шынагъэуи, губжьуи, зыгъэгусэныгъэуи, пIейтеиныгъэуи, хэкIыпIэншагъэуи, хэщIыныгъэшхуэуи щытыфынущ. Аращ абы зыщIэбгъакъуэу адэкIэ зэрыпсэуну къарурэ лIыгъэрэ къигъуэтынымкIэ дэIэпыкъуным мыхьэнэшхуэ щIиIэр.

УДЭIЭПЫКЪУНУ УХУЩIЭКЪУНЫР

ар дэтхэнэ зы цIыхуми къыдалъхуа гукъыдэжщ. ЦIыхум и чэзум дэIэпыкъуныгъэ игъуэтмэ, абы и гъащIэм къыщцыхъуа насыпыншагъэм куэдкIэ нэхъ тыншу пэщIэтыфынущ.   КъызэрымыкIуэ щытыкIэ хьэлъэм ихуа цIыхур хуабжьу хуэныкъуэщ психологие дэIэпыкъуныгъэрэ зыщIэгъэкъуэныгъэрэ.

ЩIЭН ХУЕЙХЭР

Зыщывмыгъэгъупщэ: псом япэрауэ лей зытехьар медицинэ дэIэпыкъуныгъэ хуеинкIэ хъунущ.

ЗэгъэщIэн хуейщ цIыхум фэбжь игъуэтамэ, и гур къыщыхьамэ, итIанэщ психологие дэIэпыкъуныгъэм и пэ къыхуэ зэщIэгъэкъуэныгъэ щетыпхъэр.

Япэ дэIэпыкъуныгъэ ет. Хуей хъумэ дохутырым фыкъеджэ е дэIэпыкъуэгъу псынщIэм фыпсалъэ.

Фи щхьэм и шынагъуэншагъэм фегупсыс.
ПщIэ хуэфщI фызыдэIэпыкъуну зывгъэхьэзыр цIыхум, абы и щытыкIэм, и лъапIагъхэмрэ зэрыхуа щытыкIэр зэрызэхищIэм хуэдэу зэрыщызищIыну хуитыныгъэ зэриIэм.

Фи щытыкIэмрэ фи къарумрэ ипэжыпIэкIэ зэпэфлъыт, иджыпсту фэ фыдэIэпыкъуну фхузэфIэкIыну икIи фыхьэзыру фытегушхуэн и пэ къихуэу.

Къэвгъэсэбэп дэIэпыкъуфыну икIи и зэран емыкIыну фIы дыдэу фызыщыгъуазэ Iэмалхэр.

Фи къарур пэлъэщыну фи фIэщ мыхъумэ, фыдэIэпыкъуну фыхэмыт, атIэ абы хэзыщIыкI IэщIагъэлIхэм захуэвгъазэ.

ПЩIЭ МЫХЪУНУХЭР

- ЦIыхум фыдэIэпыкъуну фыхущIэмыкъу, фи шынагъуэншагъэм шэч къытефхьэмэ.
- Фи зэфIэкIхэр егъэлеяуэ къэвмылъытэ икIи хуей хъумэ абы хэзыщIыкI IэщIагъэлIхэм.
- ЦIыхум дэIэпыкъуныгъэ ефтыну фыхуэмыхьэзыру къыфщыхъумэ, фышынэмэ, фепсэлъэну фи гум темыхуэмэ, ахэр фымыщIэ. ЗэвгъащIэ, ар щытыкIэ тэмэмщ икIи а псори фымыщIэну фыхуитщ. ЦIыхум сытым дежи фэрыщIагъыр зыхещIэ и зыгъэзэкIэмкIэ, зэрызищIымкIэ, зэрыпсалъэмкIэ икIи лIыгъэм зевгъэхьу фыдэIэпыкъуну яужь фихьэкIэ зыри къикIынукъым.
- ЦIыхур къэвмыгъапцIэ икIи гугъэ нэпцIхэр евмыт. Фи фейдэ гуэрхэр къыхэфхын папщIэ цIыхумрэ щытыкIэмрэ къэвмыгъэсэбэп.

КЪЫТЕХЬЭ ЩЫТЫКІЭР

Къытехьэ щыткІэр (зыфыщІыжыныгъэр)

ар цІыхум къару куэд щигъэкІуэд щытыкІэ жыджэрщ. Апхуэдэу къаукъубийуэ абы и щытыкІэр къегъэлъагъуэ, ар ихъуреягъым яжьыхиутІыпщхьэу.

Ар кІиифынущ, и Іэхэр игъэдалъэфынущ, абы щыгъуэми гъыфынущ. Къытехьэр сыт щыгъуи цІыхухэр кърихьэлІэу йокІуэкІ.

Къытехьэ щытыкІэр – ар ди психикэр къэхъуа къызэрымыкІуэ щытыкІэ хьэлъэм зэрыпэджэж Іэмалхэм ящыщ зыщ. Абы хуабжьу къару куэд ехь, къищынэмыщІауэ ихъуреягъыр зэщІищтэфыну зэфІэкІ иІэщ.

ЛЕЙ ЗЫТЕХЬАМ УЗЭРЫДЭІЭПЫКЪУНУР

Еплъыну кърихьэлІахэр Іувгъэкlыу фэ гу нэхъ зылъевгъэтэну фыхущІэкъу; еплъхэр нэхъ мащІэхукІэ къытехьэ щытыкІэм нэхъ щІэхыу щигъэтынущ.

Еплъхэр ІувмыгъэкІыфынумэ, псом нэхърэ нэхъ гупсэхуу федаІуэу зыкъыщывгъэхъуну фыхущІэкъу, цІыху дэІэпыкъуныгъэ ефт, фи щхьэр фщІы, арэзы фытехъуэ.

Фи жыджэрагъым (псалъэу жыфІэм и куэдагъым) кІэрывгъэху.

Фыпсалъэмэ, кІэщІу къызэрыгуэкІыу фыпсалъэ, цІыхум и цІэмкІэ зыхуэвгъазэурэ.

Апхуэдэ щытыкІэр фи псалъэхэмкІэ, зыщІыкІэмкІэ «дэвмыІыгъмэ», дакъикъи 10-15-м ар ехуэхыу хуежьэнущ.

Къытехьэм иужькІэ абы и къарур щІоху, аращи цІыхум Іэмал етын хуейщ зигъэпсэхуну.

УИ ЩХЬЭМ УЗЭРЫДЭІЭПЫКЪУЖЫНУР

Апхуэдэ щытыкІэм уиту уи щхьэм удэІэпыкъуэжыну хуабжьу гугъущ, сыту жыпІэмэ, а дакъикъэхэм цІыхур егъэлеяуэ къызэщІэплъащ икІи фІыуэ къыгурыІуэркъым езым къыщыщІымрэ ихъуреягъым къыщыхъумрэ.

Уи къытехьэр щыбгъэтын хуейуэ гупсысэр уи щхьэм къихьамэ, ар зэрыбгъэувыІэнум и япэ лъэбакъуэр пчащ.

Абы щыгъуэм и деж мыпхуэдэ Іуэхугъуэхэр зэфІэгъэкІыпхъэщ: «къоплъхэм», къэхъукъащІэм и щыхьэтхэм къахэкІи, уи закъуэу зыкъэгъанэ.

Псы щІыІэмылкІэ зытхьэщІ - абы зыкъуигъэщІэжынущ.

Зэрыбауэ упражненэхэр щІы: жьыр жьэдэшэ, бауэкІэр секунд 1-2-кІэ зэтегъэувыІэ, уи пэмкІэ хуэмурэ жьыр къэрегъэху, бауэкІэр секунд 1-2-кІэ зэтегъэувыІэ, хуэмурэ жьыр жьэдэшэ, апхуэдэурэ уи щытыкІэр зэтеувэжыхукІэ щІы.

ПЩІЭ МЫХЪУНУХЭР

- ❌ **Зыпэмыплъа Іуэхугъуэхэр фымылэжь (цІыхум и нэкІум еуэн, псы текІэн, удынышІэн хуэдэхэр).**
- ❌ **ЦІыхум жиІэхэм ткІийуэ фыпэмыпсэлъэж, фемыдауэ абы и щытыкІэм къикІыху.**
- ❌ **ЦІыхум гу зылъригъэтэн щхьэкІэ ар ищІэу къэвмылъытэ.**
- ❌ **Зыщывмыгъэгъупщэ, къытехьэ щытыкІэр – ар Іуэхугъуэ мыхъумыщІэхэм цІыхур тэмэму зэрыпэщІэтщ.**

ЩІыжыпІэн щыІэкъым яужэгъуа псалъэхэр: «умыпІейтей», «зыІыгъ», «апхуэдэу хъунукъым».

УбыдыпІэншэ щытыкІэр е губжьыр, Іэлагъыр

ар къару куэд зытекІуадэ щытыкІэ жыджэрщ, лІэужьыгъуэ зыбжанэ хъуурэ: вербальнэу (цІыхум узэригъэшынэн псалъэхэр къыжьэдокІ) е мывербальнэу (цІыхум Іуэхугъуэ убыдыпІэншэхэр къыбгъэдокІ).

Гужьеигъуэ щытыкІэр – ар зэса псэукІэр напІэзыпІэм икІи хэпщІыкІыу зыщихъуэж щытыкІэщ, абы къыхэкІыу дэтхэнэ зы цІыхуми хуитыныгъэ иІэщ апхуэдэ щытыкІэм Іэлагъ, губжь, гутехуэгъуеягъ зыхищІэну.

Апхуэдэ щытыкІэм и деж фэ цІыхум фыдэІэпыкъуфынущ и гурыщІэхэр, губжьыр зэщІиубыдэфын папщІэ икІи и щхьэм кърикІуахэр хуэфэщэну игъэвыфынымкІэ.

Губжьыр – ар къытехьэм (зыфыщІыжыныгъэм) нэхърэ нэхъ укъэзыцІалэ щытыкІэ хьэлъэжщ. Ар и чэзум къыумыгъэувыІэмэ, зы пІалъэ гуэрым абы куэд зэщІищтэнущ. Апхуэдэ щытыкІэм ихуа цІыху куэдым иужькІэ ягъэщІагъуэт езыхэм ар къазэрыщыщІыфар.

Лей зытехьам узэрыдэІэпыкъунур

ЦІыхум зэпІэзэрыту фепсалъэ, хуэмурэ абы и псынщІагъымрэ псалъэмакъым и инагъымрэ евгъэхыурэ.

ЦІыхум и цІэмкІэ зыхуэвгъазэ, а щытыкІэм абы къыщигъэув Іуэхугъуэхэр къыбгуригъэІуэфын худэу упщІэхэр ефт: «дауэ къэплъытэрэ, сыт тщІэмэ нэхъыфІ, мора хьэмэ мыра?»

ЩытыкІэр зыхэзыщІэ цІыхум нэхърэ нэхъ щэхуу, хуэму икІи зэпІэзэрыту псэлъэн хуейщ. ЦІыхум дэІэпыкъуныгъэ ептын папщІэ апхуэдэ зыщІыкІэмкІэ абы хуитыныгъэ зэриІэр, ар уэри ихъуреягъкІэ щытхэми

УИ ЩХЬЭМ УЗЭРЫДЭIЭПЫКЪУЖЫНУР

Уи гурыщIэхэр нэгъуэщI цIыхум хуэпIуэтэну хущIэкъу, ар къызыхэкIар жыпIэу: *«СщIэн хуейр къызгурыIуэркъыми, сызэгуоп»*.

ЗэтеувыIэ: 10-м нэс хуэму бжэ, кууэ, хуэму бауэ, уи IэштIымыр тIэу-щэ къузурэ зэтехыж, зы хьэпшып гуэрым уи нэр теубыдэ.

КъарукIэ лэжьыгъэ зытелъхьэ.

Узэтеувэжыху Iуэхугъуэ гуэрым упэрыувэну яужь уимыхьэ.

ПЩIЭ МЫХЪУНУХЭР

УбыдыпIэншэу щыт цIыхур Iэлу къыумылъытэ.
Губжьыр - ар Iуэхугъуэ мыхъумыщIэхэм цIыхур тэмэму зэрыпэщIэтщ, апхуэдэу цIыхум къегъэлъагъуэ и псэм телъ бэлыхьыр.

ЦIыхум къытебгъазэжурэ уеупщIыну е уи гупсысэр абы и деж щыпхыбгъэкIыну ухущIэмыкъу, ар мызахуэу къэплъытэми.

Фыхуэмыдалъэ икIи фымыгъэшынэ.

ЗЫРИ КЪЫФIЭМЫIУЭХУЖЫНЫГЪЭР

Зыри къыфIэмыIуэхужыныгъэр

ар цIыхум и Iэпкълъэпкъымрэ акъылымрэ я жыджэрагъыр щехуэхырщ.

ЦIыхур гужьеигъуэ щихуам и деж ар абы апхуэдизу хьэлъэу зыхещIэри, къэхъуар абы и акъылым хузэгъэзахуэркъым икIи зыри къыфIэмыIуэхужыныгъэр психологие анестезие хуэдэу къоув.

ЛЕЙ ЗЫТЕХЬАМ УЗЭРЫДЭIЭПЫКЪУНУР

Губжьар езыми, уэри, къэзыхъуреихь псоми зэран хуэхъункIэ шынагъуэщ. Япэ щIыкIэ губжьар зэрышынагъуэншэр зэвгъащIэ. Хъуну щытмэ, апхуэдэ щытыкIэм фыпэрымыуэ, зигъэпсэхуфын хуэдэу цIыхум Iэмал къыхузэвгъэпэщ.

Зы щхьэусыгъуэ гуэрхэмкIэ ар мыхъунумэ, а щытыкIэм щабэу къикIыфын папщIэ цIыхум Iэмал етыпхъэщ. Абы папщIэ тхьэкIумэ кIапэр, Iэпэхэр езым ишытIэну хуэвгъэлъагъуэ (е абыкIэ фыдэIэпыкъу).

Шей Iув IэфI стэчан егъафэ, къарукIэ къытемыхьэлъэн лэжьыгъэ гуэр (лъэсу зекIуэну, физическэ упражненэ къызэрыгуэкI зыбжанэ ищIыну) хуэбгъэлъагъуэ хъунущ.

ЦIыхум епсалъэ, упщIэ къызэрыгуэкI зыбжанэ ет, пцIыхурэ умыцIыхум елъытауэ: «Хэт уи цIэр?», «Дауэ ущыт?».

ЦIыхум жеIэ, зыри къыфIэмыIуэхужыныр – ар къэхъуа щытыкIэм и деж тэмэму зэрыщытыр.

ЩытыкIэм пэмыувмэ, абы цIыхум Iэмал кърет езым зэрыфIэтыншым хуэдэу къэхъуар зыхищIэну.

ЦIыхур жыджэру щытын хуей хъумэ, уэ абы ухуэсакъыурэ къызэрыгуэкI щытыкIэр егъэгъуэтыж.

УИ ЩХЬЭМ УЗЭРЫДЭІЭПЫКЪУЖЫНУР

Фи лъэр щІэхуу къыфщыхъумэ, зызыщІэфкъуэу зыгуэр фщІэну къывэхьэлъэкІмэ, фи гукъыдэжыр зыхэпщІэу ехуэхамэ, зывгъэпсэхуну Іэмал къэвгъуэт. Фи вакъэхэр лъыфх, тыншу фыгъуэлъи, зывгъэпсэхуну фыхущІэкъу.

Кофеин зыхэлъхэм (кофе, шей гуащІэ) куэду фемыфэ, абы фи щытыкІэр нэхъ хьэлъэ ищІыфынущ. ЗэрыхъукІэ зыхуэныкъуэм хуэдизкІэ зывгъэпсэху.

Зыгуэр фщІэн хуейуэ щытыкІэм къигъэувмэ, зэман кІэщІкІэ нэхъ мыхъуми, дакъикъэ 15-20-кІэ, зывгъэпсэху.

Фи тхьэкІумэ кІапэхэр, Іэпэхэр фшытІэ – ахэращ биологие жыджэрагъ зиІэ щІыпІэ куэд здэщыІэр. А Іуэхугъуэр фэ сэбэп къыфхуэхъунущ мащІэу нэхъ мыхъуми жыджэрагъ вгъуэтыжынымкІэ.

Шей стэчан мыІэфу икІи мыгуащІэу фефэ.

Физическэ упражненэ зыбжанэ фщІы, ауэ хуэмурэ.

Абы иужькІэ Іэмалыншэ Іуэхугъэухэр гъэзэщІэным яужь фихьэ.

Лэжьыгъэхэр курыт псынщІагъ иІэу вгъэзащІэ, фи къарухэр фхъумэ. ПсалъэмпапщІэ: зы щІыпІэ гуэрым фынэсын хуеймэ, фымыжэ – лъэбакъуэкІэ фыкІуэ.

Іуэху зыбжанэ зэуэ зыфІэвгъэкІыну иужь фимыхьэ, апхуэдэ щытыкІэм и деж гулъытэр зэкІэщІокІ, икІи псом хуэмыдэу Іуэху зыбжанэм зэуэ зеппщытыну гугъущ.

Іэмал фызэриІэххэу ирикъуу зывгъэпсэхуну фыхущІэкъу.

ПЩІЭ МЫХЪУНУХЭР

❌ **ЦІыхур а щытыкІэм «къыхэвмыч» икІи абы и екІуэкІыкІэр мыІэмалыншэмэ зэпывымуд.**

ЗишыІэну, «зигъэбыдэну» цІыхур къыхуумыджэ, умыгъэукІытэ «апхуэдэу хъунукъым», «уэ иджыпсту пщІэн хуейщ» жыпІэу.

Шынэр

ар дзыхьщIыгъуэджэ, псэзэпылъхьэпIэ Iуэхугъуэхэм дыщызыхъумэ щытыкIэщ, щIэх-щIэхыурэ дэтхэнэ зы цIыхуми ар зыхещIэ.

Шынагъэр дзыхьщIыгъуэджэ мэхъур, абы щхьэусыгъуэ щимыIэм и деж (цIыхур щошынэ абы и дежкIэ шынагъуэу щымытым) е гупсысэну икIи зыгуэрхэр ищIэну хузэфIэмыкIыжу цIыхур щылъэщым и деж.

ПсэзэпылъхьэпIэ щытыкIэм апхуэдэу йоджэ цIыхум и гъащIэ тэмэмым и мардэхэм йокIри, аращи шынагъэ куу зыхэщIэныр - ари мыхъумыщIагъэ Iуэхугъуэхэм тэмэму зэрыпэщIэт Iэмалщ.

Зэ зыхищIа шынагъэр цIыхум и гум куэдрэ къинэфынущ. ИтIанэ ар абы псэунымкIэ зэран къыхуэхъуу щIидзэнущ, зы Iуэхугъуэ, лэжьыгъэ, зэхущытыкIэ гуэрхэр IэщIыб иригъэщIу.

Шынагъэр зыхищIэу цIыхур нэхъыбэрэ псэухукIэ, абы пэщIэтыну нэхъ къохьэлъэкI. Абы къыхэкIыу шынагъэм нэхъ псынщIэу пэлъэщыхукIэ, а щытыкIэ мытэмым къишэ мыхъумыщIэгъэхэр игъащIэ псокIэ игъэпIейтейуэ гугъуехьу къыхуинэнымкIэ Iэмалым кIэроху.

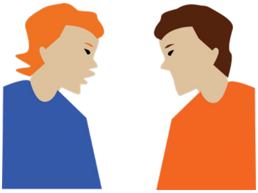
ЛЕЙ ЗЫТЕХЬАМ УЗЭРЫДЭIЭПЫКЪУНУР

ЦIыхур и закъуэу къэвмыгъанэ, шынагъэр уи закъуэу гъэвыгъуейщ.

Шынагъэр цIыхур зыщIиIулIэу апхуэдизу инмэ, Iуэхугъуэ къызэрыгуэкI зыбжанэ хуэвгъэлъагъуэ. Псалъэм папщIэ, зэрыхузэфIэкIкIэ и бауэкIэр зэтриIыгъэну, абы иужькIэ бауэкIэ зэпIэзэртым икIи хуэмым хуэкIуэжыну.

Нэгъуэщ I Iэмалыр тещIыхьащ шынагъэр - ар зыхэщIэныгъэу зэрышытым икIи дэтхэнэ зыхэщIэныгъэри нэхъ кIащхъэ мэхъур акъылыр Iуэхум щыхыхьэм и деж, абы къыхэкIыу цIыхум хуэбгъэлъагъуэ хъунущ къызэрыгуэкI интеллект лэжьыгъэ, къапщтэмэ, 100-м 7 къыхихыну.

Шынагъэм и гуащIагъэм ихьын щыщIидзэм и деж цIыхум фыхутепсэлъыхь ар зыщышынэм, зыхэщIэныгъэр щIэвмыгъэхуабжьэу, атIэ цIыхум и гум илъыр къиIуэтэфыну Iэмал ефту.



Абы жеIэ, шынагъэр апхуэдэ щытыкIэм зэрытэмэмыр. Апхуэдэ псалъэмакъхэм шынагъэр ягъэлъэщынукъым, ауэ цIыхум Iэмал ярет къыбдэгуэшэну.

ЩIэныгъэлIхэм куэд щIауэ ягъэунэхуащ цIыхум и шынагъэр къыщиIуатэм и деж ар апхуэдэу шынагъуэу зэрыщымытыжыр. Абы къыхэкIыу, цIыхум зыщышынэр щыжиIэм и деж, ар дэфIыгъ, а Iуэхум зэгъусэу фытепсэлъыхь.

УИ ЩХЬЭМ УЗЭРЫДЭIЭПЫКЪУЖЫНУР

Фыгупсысэну икIи фылэжьэну шынагъэр зэран къыщыфхуэхъу щытыкIэм фитмэ, Iэмал къызэрыгуэкI зыбжанэм феплъ хъунущ. Псалъэм папщIэ, ар зэрыбауэ е физическэ упражненэхэу щытыфынущ.

Iэмал фиIэмэ, фи гукъеуэхэмкIэ фыкъэзыухъуреихь цIыхухэм фадэугуашэ – фызытепсэлъыхьа шынагъэр нэхъ кIащхъэ мэхъур.

Шынагъэм фыщызэщIищтэм и деж зэрыбауэ упражненэ зыбжанэ фщIы хъунущ.

ПЩIЭ МЫХЪУНУХЭР

Шынагъэр лъабжьэншэу икIи делагъэу къэфлъытэми, «Уемыгупсыс абы», «Ар зырикIщ», «Ар делагъэщ» жыфIэурэ цIыхум пхывгъэкIыну фыхущIэмыкъу. ЦIыхур апхуэдэ щытыкIэм итщи, шынагъэр абы и дежкIэ инщ икIи къехьэлъэкIыу зыхещIэ.

ПІЕЙТЕИНЫГЪЭМ

ПІейтеиныгъэр и щытыкІэр шынагъэм къыщхьэщокІ, цІыхум шынагъэ щызэхищІэкІэ зыгуэрым зэрыщышынэмкІэ (метром щызекІуэну, сабийр сымаджэну, аварие къэхъуну, н.къ.), ауэ цІыхур щыпІейтейкІэ, абы зыщышынэр зэримыщІэмкІэ. Аращи, пІейтеиныгъэр шытыкІэ нэхъ хьэлъэу къэплъытэ хъунущ, шынагъэм нэхърэ.

Шынагъэм куэдрэ лъабжьэ хуохъу хъыбар ирикъуу зэримыщІэмрэ щытыкІэр зэрымыубзыхуамрэ, абыхэм дэтхэнэ къызэрымыкІуэ щытыкІэми ущрихьэлІэ хабзэщ.

ПІейтеиныгъэ щытыкІэр - ар кІыхьу екІуэкІ щытыкІэщ, цІыхум и къарури зэфІэкІри къыхишу, зигъэпсэхуну Іэмал къримыту, зыри хузэфІимыгъэкІыу

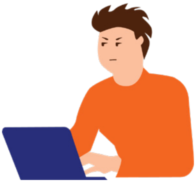
ЛЕЙ ЗЫТЕХЬАМ УЗЭРЫДЭІЭПЫКЪУНУР

ПІейтейныгъэ хэхуа цІыхур «къэгъэпсэлъэным», ар зыгъэгузавэр къыбгурыІуэным мыхьэнэшхуэ иІэщ. Абы щыгъуэм цІыхум зыхищІэнкІэ хъунущ и пІейтеиныгъэр къызыхэкІыр, икІи ар шынагъэм хуокІуэж. Шынагъэм упэлъэщыну нэхъ тыншщ, пІейтеиныгъэм нэхърэ.

КъэхъукъащІэ Іуэхугъуэхэм ятеухуа хъыбарыр щыхуримыкъум и деж цІыхур щыпІейтей куэдрэ щыІэщ. Абы щыгъуэм къэппщытэ хъунущ дэтхэнэ хъыбарым хуэныкъуэми, дапщэщ икІи дэнэ ар щызыІэрыбгъыхьэ хъунуми, Іуэхугъуэхэр зэребгъэкІуэкІыну щІыкІэр бубзыхуфынущ.

ПІейтеиныгъэм и деж псом нэхърэ нэхъ зыхэпщІэр - зыбгъэпсэхуфыну Іэмал узэримыІэрщ. Іэпкълъэпкъыр шэщІащ, щхьэм зы гупсысэхэр сыт щыгъуи щызожэ, абы къыхэкІыу цІыхум хуэгъэлъэгъуэн хуейщ шытыкІэ ткІийр щхьэщигъэкІуэтын папщІэ и Іэпкълъэпкъыр зригъэкІуэну, физическэ упражненэхэр ищІыну, нэхъыфІыжращи, екІуэкІ Іуэхугъуэхэм жыджэру хэлэжьыхьыну Іэмал етыпхъэщ.

УИ ЩХЬЭМ УЗЭРЫДЭІЭПЫКЪУЖЫНУР



КъыпІэрыхьэ информацэр «щІэгъэпщ» - дзыхь зыхуэфщІ зы цІыхум е 2-3-м жаІэрщ узэдэІуэнур, зэпымычу къэхъуам уемыгупсыс - жьыдэхупІэ ет. ЗыгуэркІэ зытегъэгупсысыкІ къэхъуам, къызэрыгуэкІ Іуэхухэр щІэ.

Зытегъэу, зызэтеубыдэ (нэгъуэщІ зыгуэрым егупсыс, кууу бауэ), узыгъэгужьея дыдэр къызэрыпщІэным егупсыс.

ПЩІЭ МЫХЪУНУХЭР

❌ **ЦІыхур и закъуэу къэвмыгъанэ.**

❌ **Зы щхьэкІи мыпІейтеину къыгурывгъэІуэну фыхущІэмыкъу, Іуэхур апхуэдэу щымытмэ.**

❌ **ЩытыкІэм ехьэлІа пэжыр е хъыбар Іейхэр щыфмыбзыщІ, ахэр абы и гум щІыхьэну къыфщыхъуми.**

НЭПСХЭР

Гъыныр - ар щытыкIэ гугъум ихуа цIыхум и зыхэщIэныгъэр къигъэлъэгъуэну Iэмал къезыт Iуэхугъуэщ.

Дэтхэнэри зэ нэхъ мыхъуми и гъащIэм къриубыдэу гъащ икIи ещIэ нэпсхэм, хабзэу зэрыщытщи, губампIэр зэрагъэтIысыр.

ЩытыкIэ хьэлъэм ихуа цIыхур гъащIэ тэмэмым занщIу хыхьэжыфкъым. Ар зыхэщIэныгъэ куухэм зэщIэIулIэ икIи нэпсхэр абдежым - и гурыщIэхэр къэзыунэщI Iэмалщ.

Дэтхэнэ гуауэри, хэщIыныгъэри цIыхум ИГЪЭВЫН хуейщ. Гъэвыным къокI абы къыщыщIар къищтэу, зэхущытыкIэщIэхэр гъащIэм хуигъэувыпхъэу. А Iуэхугъуэр псынщIэу зэфIэкIыркъым икIи зэман пыухыкIа зыхьщ. ЦIыхум и зыхэщIэныгъэкIэ ар лъэхъэнэ гугъущ.

Нэпсхэр, гукъеуэр, нэщхъеягъуэр, къэхъуам егупсысыныр щыхьэт тохъуэ цIыхум Iуэхур гъэвын зэрыщIидзэр. Ар псом нэхърэ нэхъыфIщ.

ЦIыхум и нэпсхэр зэтриIыгъэмэ, зыхэщIэныгъэр абы къыщхьэщыкIкъым икIи и акъылымрэ узыншагъэмрэ зэран хуэхъуфынущ.

ЛЕЙ ЗЫТЕХЬАМ УЗЭРЫДЭIЭПЫКЪУНУР

ЦIыхум и губампIэр игъэтIысыну Iэмал етыпхъэщ. Арщхьэкlэ цIыху гъым убгъэдэту удэIэпыкъуну ухущIэмыкъунри - зэхуагъэкъым.

ЗэщIэбгъэкъуэну узэрыхьэзырыр, и гуауэр зэрызэхэпщIэр къэгъэлъагъуэ. Ар псалъэншэуи хъунущ, убгъэдэтIысыхьэрэ зэгъусэу а псори зэрывгъэвыр наIуэ пщIыми къозэгъ. И Iэр бубыд къудейми зэфIэкIынущ, язынықъуэхэм и деж псалъэ куэдым нэхърэ Iэ хуашияр нэхъ сэбэп мэхъур.

ЦIыхум зыхищIэхэр къегъэIуэтэным мыхьэнэшхуэ иIэщ.

Гъыныр кIыхьлIыхь хъуауэ икIи нэпсхэм цIыхум и губампIэр щхьэщимыхыжу къыфщыхъуамэ, псы стэчан евгъафэ - ар куэд зыщыгъуазэ икIи убгъуауэ къагъэсэбэп Iэмалщ.

Кууэ икIи зэпIэзэрыту бэуэным и гур триухуэну цIыхум хуэвгъэлъагъуэ, абы дэщIыгъуу Iуэху гуэрхэр зэфIэвгъэкI хъунущ.

УИ ЩХЬЭМ УЗЭРЫДЭІЭПЫКЪУЖЫНУР

Фыгъмэ, занщІу фысабырыжыну, зызыщІэвубыдэжыну фыхущІэмыкъу. ГъынкІэ фрикъуну зэманрэ Іэмалрэ фиІэн хуейщ.

АрщхьэкІэ нэпсхэм фи губампІэр ягъэтІысу икІи фагъэтэмэмыжу къыфщымыхъумэ, псы стэчан ефэн хуейщ, абы иужькІэ хуэмурэ, ауэ мыкуууэ фыбауэ, фи бауэкІэм фегупсысурэ.

ПЩІЭ МЫХЪУНУХЭР

- **А щытыкІэр къызэтевгъэувыІэну, цІыхур вгъэсэбырыну, мыгъыну пхывгъэкІыну фыхущІэмыкъу.**
- **Нэпсхэр зэфІэкІыншагъэм и нэщэнэу къэвмылъытэ.**

КІЭУХЫР

«Сэ сызымыукІ псоми, нэхъ лъэщ сащІ» - пасэрей философым и псалъэхэм хуэзэу къагъэлъагъуэ психологие фэбжь зыгъуэта цІыхум къыщыщІхэр. ГущІыхьэ Іуэхугъуэхэм къахэкІ зыхэщІэныгъэр, Іыхьлыр тфІэкІуэда иужькІэ псэм къызэрытехьэлъэр – а псори цІыхуу дызэрыщытым щІэтт уасэщ. Хэти абыхэм езыр полъэщ, хэти езыр-езыру текІуэкъым. Апхуэдэхэм и деж зыри емыкІу икІи къемызэгъ хэлъкъым ІэщІагъэлІым – психологым, дохутырым, психотерапевтым - къыбдэІэпыкъуну зыхуэбгъазэмэ.