МЧС РОССИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

Психологик ярдәм

Гамәли кулланма

2023

Һәр кеше экстремаль хәлдә калырга мөмкин. Шуңа күрә без - Россия ГТХМ психологлары - сезгә һәм якыннарыгызга кризис ситуацияләрендә ярдәм итә алырлык гади һәм нәтиҗәле психологик ярдәм алымнары белән уртаклашырга булдык.

ПСИХОЛОГИК ЯРДӘМ

- бу психологик белеме булмаган кешеләргә үзләренә һәм әйләнә-тирәдәгеләргә психологик реакцияләрне җиңәргә ярдәм итә торган алымнар системасы.

Кеше, гадәттән тыш хәлгә эләккәч, көчле эмоциональ тетрәнү кичерә, чөнки аның гадәти «нормаль» тормышы бер мизгелдә үзгәрә.

Мондый хәлдә кеше һәрвакытта да үзен бу вакытта биләп алган көчле хис-кичерешләрне мөстәкыйль рәвештә җиңә алмый. Бу курку да, ачу да, үпкә дә, борчылу да, чарасызлык та һәм югалту хисе дә булырга мөмкин.

Нәкъ менә шуңа күрә аңа ярдәм итү һәм алга таба яшәргә көч һәм батырлык табарга ярдәм итү бик мөһим.

Ярдәм итәргә омтылу

- бу теләсә кайсы кешенең табигый теләге, вакытында сузылган ярдәм кулы кешегә тормышындагы иң куркыныч вакыйгаларны хәл итәргә ярдәм итә ала. Экстремаль хәлгә эләккән кеше аерым халәттә һәм психологик ярдәмгә мохтаҗ.

КИРӘКЛЕ ГАМӘЛЛӘР

Исегездә тотыгыз: зыян күргән кеше медицина ярдәменә мохтаҗ булырга мөмкин.

Кешенең физик җәрәхәтләре, сәламәтлеге белән кискен проблемалар булмавына инанырга кирәк. Беренче ярдәм күрсәтегез. Кирәк булганда табиб яки ашыгыч ярдәм чакырыгыз.
Үзегезнең куркынычсызлыгыгыз турында уйлагыз.

Ярдәм күрсәтергә теләгән кешене, аның халәтен, кадерен һәм аның вәзгыятькә ул ничек җавап бирсә, шулай җавап бирергә хокукын хөрмәт итегез.

Хәзер сез ярдәм итә аласыз һәм әзер дигән карар кабул итәр алдыннан, үз халәтегезне һәм үз көчегезне реаль бәяләгез.

Алар ярдәм итә ала һәм зыян китермәячәк дип ышанган алымнарны гына кулланыгыз.

ТЫЕЛГАН ГАМӘЛЛӘР

- ❌ Үз куркынычсызлыгыгызга ышанмасагыз, кешегә ярдәм итәргә тырышмагыз.
- ❌ Үзегезнең сәләтләрегезне артык бәяләмәгез һәм кирәк булганда профильле белгечләргә мөрәҗәгать итегез.
- ❌ Әгәр дә сез кешегә ярдәм күрсәтергә әзер түгеллегегезне сизәсез икән, сезгә кеше белән сөйләшү куркыныч, күңелсез икән, моны эшләмәгез. Белегез, бу нормаль реакция, һәм сез аңа хокуклы. Кеше һәрвакыт поза, ишарәләр, интонация буенча намуссызлык сизә, һәм көч аша ярдәм итү омтылышы барыбер нәтиҗәсез булачак
- ❌ Кешене алдамагыз һәм аңа ялган өметләр бирмәгез. Ниндидер файда алу өчен кеше яки вәзгыять белән манипуляцияләр эшләмәгез.

ИСТЕРОИД РЕАКЦИЯ

Истероид реакция

– бу кешенең актив энергия сарыф итүче үз-үзен тотышы реакциясе. Ул кычкыра, кулларын болгый, бер үк вакытта елый ала. Истерика һәрвакыт тамашачылар катнашында була.

Истероид реакция – ул безнең психиканың экстремаль вакыйгаларга реакция ясау ысулларының берсе. Бу реакция бик энергия сарыф итә, шулай ук тирә-юньдәгеләрне «йоктыру» үзлегенә ия.

ЗЫЯН КҮРҮЧЕГӘ ЯРДӘМ

Тамашачыларны читкә куарга һәм игътибарны үзегезгә юнәлтергә тырышыгыз; якын-тирәдәге кешеләр никадәр азрак булса, истероид реакция шулкадәр тизрәк бетәчәк.

Әгәр тамашачыларны куып булмый икән, иң игътибарлы тыңлаучы булырга тырышыгыз, кешегә ярдәм итегез, тыңлагыз, башыгызны кагыгыз, зыян күрүче белән ризалашыгыз.

Үзегезнең вербаль активлыгыгызны кыскартыгыз (сез сөйләгән сүзләр саны). Әгәр сөйләсәгез, кыска гына гади сүзләр белән, кешегә исеме белән мөрәҗәгать итеп.

Әгәр бу реакцияне үз сүзләрең, репликаларың белән куәтләмәсәң, 10-15 минуттан ул кимүгә китәчәк.

Истерикадан соң көч бетә, шуңа күрә кешегә ял итәргә мөмкинлек бирергә кирәк.

ҮЗ-ҮЗЕҢӘ ЯРДӘМ

Мондый хәлдә үз-үзеңә нәрсә беләндер ярдәм итү бик кыен, чөнки бу вакытта кеше бик көчле эмоциональ хәлдә була.

һәм үзе белән һәм аның тирәсендәниләр булганын начар аңлый.

Әгәр дә сездә үз истерикагызны ничек туктатырга дигән фикер туа икән, бу инде аны туктату юлында беренче адым.
Бу очракта түбәндәге гамәлләрне башкарырга мөмкин: «тамашачылардан», шаһитлардан качарга, ялгыз калырга.

Бозлы су белән юыну - аңга килергә ярдәм итәчәк.
Сулыш күнегүләре ясарга: сулыш алыгыз, 1-2 секундка сулышны тоткарлагыз, борын аша акрын сулыш чыгарыгыз,
сулышны 1-2 секундка тоткарлагыз, акрын сулыш алыгыз, алга таба шулай, тынычланганчы.

ТЫЕЛГАН ГАМӘЛЛӘР

- Көтелмәгән гамәлләр кылмагыз (кешегә яңагына бирү, су сибү, кешене селкетү кебек гамәлләр).
- Кеше белән аның сүзләре буенча актив диалогка кермәгез, бу реакция узмыйча бәхәсләшмәгез.
- Кеше моны махсус рәвештә үзенә игътибар җәлеп итү өчен эшли дип санарга кирәкми.
- «Тынычлан», үзеңне кулга ал», «болай ярамый» дигән шаблон фразалар әйтмәгез.

Истә тотыгыз, истероид күренешләре - ул нормаль булмаган хәлләргә нормаль реакция.

Агрессив реакция яки ачу

– бу актив энергия сарыф итүче реакция, ул берничә төрдә була: вербаль (кеше янау сүзләрен әйтә) һәм вербаль булмаган (кеше ниндидер агрессив гамәлләр кыла).

Экстремаль вәзгыять - ул гадәттәге тормыш рәвеше кинәт һәм сизелерлек бозыла торган вәзгыять, шуңа күрә теләсә кайсы кеше мондый вәзгыятьтә ачу һәм ярсу кичерергә хокуклы.

Мондый вәзгыятьтә сез кешегә хис-кичерешләр шквалын җиңәргә, аның үз ачуын һәм аңа туры килгән сынауларны лаеклы кичерергә ярдәм итә аласыз. Ачу - ул истероид (истерика) белән чагыштырганда, тагын да эмоциональ «йогышлы» реакция. Әгәр аны вакытында туктатмасаң, ниндидер мизгелдә ул массакүләм булырга мөмкин. Мондый реакцияне кичергән күп кешеләр соңыннан алар белән мондый хәлнең ничек булуы мөмкинлеген аңламыйлар.

ЗЫЯН КҮРҮЧЕГӘ ЯРДӘМ

Ачу реакциясе кешенең үзе өчен, сезнең өчен һәм әйләнә - тирәдәгеләр өчен куркыныч булырга мөмкин-куркынычсызлыкка инаныгыз һәм аны тәэмин итү өчен чаралар күрегез.

Агрессия күрсәткән кеше белән әңгәмәгә кергәндә, аның белән бераз тынычрак һәм акрынрак сөйләшегез.
Тыныч кына сөйләшегез, әкренләп сөйләм темпын һәм тавышын киметегез.
Кешегә исеме белән мөрәҗәгать итегез, аңа бу хәлгә карата таләпләрен формалаштырырга һәм аңларга ярдәм итәрлек сораулар бирегез: *«Лена, сез ничек уйлыйсыз - беренче чиратта нәрсә эшләргә кирәк: врач белән сөйләшергәме, әллә якыннарыгызга шалтыратыргамы?»*

Кешегә ярдәм күрсәтү өчен, аның бу реакциягә һәм ул сезгә һәм әйләнә-тирәдәгеләргә түгел, ә шартларга юнәлдерелгән хокукын кабул итегез.

ҮЗ-ҮЗЕҢӘ ЯРДӘМ

Үзегезнең хисләрегезне атап һәм сәбәбен күрсәтеп башка кешегә сөйләргә тырышыгыз: «ачуым килә, чөнки алга таба нишләргә икәнен аңламыйм».

Пауза ясагыз: әкрен генә 10га кадәр санагыз, игътибарыгызны сулыш алуга юнәлтегез һәм берничә акрын тирән сулыш алыгыз, берничә тапкыр кулларыгызны кысыгыз һәм җәегез, игътибарыгызны берәр предметка юнәлтегез.
Физик эш эшләгез.

Тынычланганчы мөһим карарлар кабул итмәскә тырышыгыз.

ТЫЕЛГАН ГАМӘЛЛӘР

- Агрессия күрсәтүче кешене характеры буенча усал дип санарга кирәкми. Ачу - ул нормаль булмаган хәлләргә нормаль реакция, шулай итеп кеше үзенең эмоциональ авыр хәлен күрсәтә.
- Кеше хаклы түгел дип санасагыз да, аның белән бәхәсләшергә яки аны кире күндерергә тырышмагыз.
- Берни белән дә янамагыз һәм куркытмагыз.

Апатия

– бу кешенең гомуми эмоциональ, үз-үзен тотышын һәм интеллектуаль активлыгын киметү реакциясе. Еш кына, кеше экстремаль хәлгә ләккәндә, бу аның өчен шулкадәр авыр кичереш булып чыга, ул нәрсә булганын шунда ук аңлый алмый, һәм бу очракта апатия психологик анестезия буларак чыгыш ясый.

ЗЫЯН КҮРҮЧЕГӘ ЯРДӘМ

Әгәр бу мөмкин булса, мондый реакциягә юл куегыз, кешегә ул ял итә алырлык шартлар тәэмин итәргә тырышыгыз. Без реакция булдырырга мөмкинлек биргәндә, бу кешегә булган хәлне аңларга мөмкинлек бирә.

Әгәр дә бу ниндидер сәбәпләр аркасында мөмкин булмаса, кешегә бу халәттән йомшак кына чыгарга ярдәм итәргә кирәк. Моның өчен сез аңа актив биологик зоналарның - колак һәм кул бармакларының самомассажын тәкъдим итә аласыз (яки аңа бу эштә ярдәм итә аласыз). Бер стакан баллы чәй бирергә, ниндидер уртача физик гамәлләр тәкъдим итәргә була (җәяү йөрергә, берничә гади физик күнегүләр ясарга). Кеше белән сөйләшегез, аның сезгә таныш булу-булмавыннан чыгып, аңа берничә гади сорау бирегез: *«Синең исемең ничек?», «Син үзеңне ничек хис итәсең?».*

Еш кына кешеләрне апатия хәле куркыта, кешегә ул ныграк хис-кичерешләр кичерергә тиеш кебек тоела, бу очракта аның белән бу хакта сөйләшегез һәм килеп чыккан шартларда аның реакциясе нормаль икәнен аңлатыгыз.

ҮЗ-ҮЗЕҢӘ ЯРДӘМ

Әгәр дә көчегезлек сизәсез икән, сезгә җыену һәм нидер эшли башлау авыр, һәм бигрәк тә, әгәр сез хис-кичерешләр кичерә алмавыгызны аңлыйсыз икән, үзегезгә ял итәргә мөмкинлек бирегез. Аяк киемегезне салыгыз, уңайлы позага утырыгыз, ял итәргә тырышыгыз.

Кофеинлы эчемлекләрне артык күп эчмәгез (кофе, каты чәй, энергетик коктейльләр), бу сезнең хәлегезне катлауландырырга гына мөмкин. Мөмкин булса, күпме кирәк, шулкадәр ял итегез.

Әгәр дә вәзгыять сездән гамәлләр таләп итә икән, үзегезгә кыска ял ясагыз, 15-20 минутка гына булса да тынычланыгыз.

Колак бәвелләрен һәм кул бармакларын массажлагыз - бу бик күп биологик актив нокталар урнашкан урыннар. Бу процедура сезгә бераз күтәрелергә ярдәм итәчәк.

Каты булмаган баллы чәй эчегез.

Берничә физик күнегүләр ясагыз, ләкин тиз темпта түгел.

Аннары үзегезгә кирәкле эшләрне башкарырга керешегез.

Уртача темпта үтәгез, көчегезне сакларга тырышыгыз. Мәсәлән: әгәр сезгә берәр җиргә барып җитәргә кирәк икән, йөгермәгез - атлатып кына барыгыз.

Берьюлы берничә эш эшләргә алынмагыз, мондый хәлдә игътибар таркалган, һәм игътибарны туплау, бигрәк тә берничә эшкә кыен.

ТЫЕЛГАН ГАМӘЛЛӘР

❌ Кешене бу халәттән «тартып чыгармагыз» һәм бу реакция агымын бик кирәксезгә туктатмагыз.

Кешене җыенырга, «үзен кулга алырга» өндәргә кирәкми, әхлакый нормаларга сылтама ясап, болай «ярамый», «син хәзер тиеш» дип әйтергә кирәкми.

Курку

– бу безне хәтәр, куркыныч гамәлләрдән саклый торган хис, аны вакыт-вакыт һәр кеше кичерә.
Ул акланмаган (кеше үзе өчен куркыныч тудырмый торган нәрсәдән курка) яки кешене уйлау һәм хәрәкәт итү сәләтеннән мәхрүм иткәндә курку куркыныч була.
Экстремаль вәзгыять кешенең нормаль тәҗрибәсе кысаларыннан чыкканга шулай атала, шуңа күрә куркуның көчле чагылышлары - шулай ук нормаль булмаган хәлләргә нормаль реакция.
Бер генә тапкыр килеп чыккан курку кешенең күңелендә озакка урнашырга мөмкин. Һәм шул вакытта ул аңа яшәргә комачаулый башлаячак, ниндидер гамәлләрдән, эштән, мөнәсәбәтләрдән баш тартырга мәҗбүр итәчәк. Кеше үзенең куркуы белән никадәр озаграк яши, аңа аның белән көрәшү шулкадәр катлаулырак. Шуңа күрә кеше үз куркуын никадәр тизрәк җиңә алса, нормаль булмаган хәлләргә җавап итеп барлыкка килгән хис-кичерешнең кешене озак еллар борчый торган проблемага әверелү ихтималы шулкадәр азрак.

ЗЫЯН КҮРҮЧЕГӘ ЯРДӘМ

Кешене ялгыз калдырмагыз, курку ялгызлыкта авыр кичерелә. Әгәр курку шулкадәр көчле, кешене параличлый икән, аңа берничә гади күнегү ясарга тәкъдим итәргә мөмкин. Мәсәлән, сулышны мөмкин кадәр тоткарларга, ә соңыннан тыныч, акрын сулауга игътибарны юнәлтергә.

Икенче алым курку - ул хис-кичереш, ә фикерләү эшчәнлеге кушылган очракта теләсә нинди хис-кичерешләр көчсезләнә бара, шуңа күрә кешегә гади интеллектуаль гамәл тәкъдим итәргә мөмкин, мәсәлән, 100дән 7шәрне алырга.

Курку кискенлеге кими башлагач, кеше белән аның нәрсәдән куркуы турында сөйләшегез, ләкин кешегә сөйләп бирергә мөмкинлек биреп, хис-кичерешләрне арттырмыйча.

Мондый хәлдә курку - нормаль күренеш икәнен аңлатыгыз. Мондый сөйләшүләр куркуны көчәйтә алмый, кешегә аның белән уртаклашырга мөмкинлек бирә.

Галимнәр күптән инде кеше үзенең куркуы турында сөйләгәндә ул алай ук көчле булмавын исбатлаганнар.

Шуңа күрә, әгәр кеше үзенең нәрсәдән курыкканы турында сөйли икән, аны хуплагыз, аның белән бу темага сөйләшегез.

ҮЗ-ҮЗЕҢӘ ЯРДӘМ

Әгәр дә сез курку уйлау һәм эш итү сәләтеннән мәхрүм итә торган хәлдә булсагыз, яки курку өянәге якынлашуын сизсәгез, берничә гади алым кулланып карарга була: игътибарыгызны сулышка юнәлтегез (эчегездән «вдох-выдох» дип әйтә-әйтә яки санап, тигез һәм акрын сулагыз), игътибарыгызны берәр объектка юнәлтегез (тәрәзә артындагы агачларны санагыз, сәгатьнең секунд угына игътибарны туплагыз) яки гади хәрәкәткә (савыт-саба юу, смартфонда гади уен уйнау) игътибарны туплап карагыз. Без игътибарны ниндидер объектка яки гамәлгә юнәлткәндә - без аны көчерәбез һәм курку хисе кими.

Эчтән формалаштырып карагыз, ә аннары курку уята торган әйберләрне тавыш белән әйтергә тырышыгыз.

Әгәр мөмкинлек бар икән, үз кичерешләрегезне тирә-юньдәге кешеләр белән уртаклашыгыз - әйтелгән курку кимиячәк.

ТЫЕЛГАН ГАМӘЛЛӘР

Әгәр дә сез куркуны акланмаган яки мәгънәсез дип санийсыз икән, «бу турыда уйлама», «бу юк-бар», «бу ахмаклык» дигән сүзләр белән кешене моңа ышандырырга тырышырга кирәкми. Кеше шундый хәлдә булганда, аның өчен курку җитди һәм эмоциональ яктан авыр.

Борчылу

Борчылу халәте курку халәтеннән шул белән аерыла: кеше курку кичергәндә ул конкрет нәрсәдән курка (метрода йөрү, баланың авыруы, авария һ.б.), ә кеше борчылу хисе кичергәндә ул нәрсәдән курыкканын белми. Шуңа күрә ниндидер мәгънәдә борчылу халәте курку халәтенә караганда авыррак.

Борчылу чыганагы булып еш кына мәгълүмат җитмәү һәм теләсә нинди гадәттән тыш хәлгә хас билгесезлек торышы тора.

Борчылу халәте - кешедән көч һәм энергия тартып, аны ял итү мөмкинлегеннән мәхрүм итеп, хәрәкәт итү сәләтен параличлап, озак дәвам итә ала торган халәтләрнең берсе.

ЗЫЯН КҮРҮЧЕГӘ ЯРДӘМ

Борчылганда кешене «сөйләштерергә» тырышу һәм аны нәрсә борчыганын аңлау бик мөһим. Бу очракта кеше борчылу чыганагын аңлавы мөмкин, һәм ул вакытта ул куркуга әверелә. Ә курку белән көрәшү борчылуга караганда җиңелрәк.

Еш кына кеше вакыйгалар турында мәгълүмат җитмәгәндә борчыла. Ул чагында нинди мәгълүмат кирәклеген, аны кайчан һәм кайда алырга мөмкин булуын анализларга, гамәлләр планын төзергә мөмкин.

Борчылу вакытында иң газаплы борчылу - ул ял итү мөмкинлеге булмау. Мускуллар киеренке, башта бер үк фикерләр әйләнә, шуңа күрә кешегә киеренкелекне бетерү өчен берничә актив хәрәкәт, физик күнегүләр ясарга тәкъдим итәргә мөмкин. Ә аны барган вакыйгалар белән бәйле продуктив эшчәнлеккә җәлеп итү тагын да яхшырак.

ҮЗ-ҮЗЕҢӘ ЯРДӘМ

Мәгълүмати гигиенаны саклагыз - үзегез ышанган бер яки берничә (2-3) чыганактан мәгълүмат алыгыз, мәгълүматны мониторламагыз, даими тәнәфесләр ясагыз.

Үзегезне нинди дә булса файдалы, гади эш белән шөгыльләнергә тырышыгыз.

Кичерешләрне йомшарту өчен үз-үзеңне көйләү ысулларын (игътибарны туплау, сулыш күнегүләре) кулланыгыз. Борчылу чыганагын табарга тырышыгыз.

ТЫЕЛГАН ГАМӘЛЛӘР

- ❌ Кешене ялгыз калдырмагыз.
- ❌ Борчылуның кирәге юк дип ышандырмагыз аны, бигрәк тә алай түгел икән.
- ❌ Ситуация яки начар хәбәрләр турындагы дөреслекне аңардан яшермәгез, хәтта, сезнең карашыгызча, бу аның кәефен төшерергә мөмкин булса да.

Яшь

Елау-ул катлаулы кризис ситуациясендә кешене тулыландыра торган хис-кичерешләрне чагылдырырга мөмкинлек бирә торган реакция.

Кеше экстремаль хәлгә эләккәч, ул, тылсымлы таяк селтәгән кебек, гадәти тормышка тиз генә кайта алмый. Аны көчле хис-кичерешләр тутыра, һәм бу очракта күз яшьләре - үз хисләреңне чагылдыру ысулы.

Теләсә нинди фаҗиганы, теләсә нинди югалтуны кеше КИЧЕРЕРГӘ тиеш. Кичереп чыгу - ул аның белән булганны кабул итү, дөнья белән яңа мөнәсәбәтләр төзү дигән сүз. Кичерү процессы шунда ук була алмый, ул күпмедер вакыт ала. Эмоциональ яктан бу кеше өчен бик катлаулы вакыт.

Күз яшьләре, сагыш, булган хәл турында уйланулар борчылу процессының башлануын күрсәтә. Мондый реакция иң дөрес булып тора.

Әгәр дә кеше күз яшьләрен тыя икән, эмоциональ киеренкелек китми, һәм бу кешенең психик һәм физик сәламәтлегенә зыян китерергә мөмкин.

ЗЫЯН КҮРҮЧЕГӘ ЯРДӘМ

Бу реакцияне булдырырга кирәк. Ләкин елаучы кеше янында булу һәм аңа ярдәм итәргә тырышмау - шулай ук дөрес түгел.

Кешегә кайгысын уртаклашырга һәм аңа таяныч булырга тырышыгыз. Моны сүзләр белән эшләү мәҗбүри түгел, янәшә утырырга, сезнең аны кызгануыгызны һәм кайгыртуыгызны белдерергә мөмкин. Кешене кулыннан тотып торырга була, кайчакта ярдәм кулы сузу йөзләрчә әйтелгән сүзләргә караганда күпкә артыграк дигән сүз.

Кешегә үз хисләре турында сөйләргә мөмкинлек бирү мөһим.

Әгәр дә сез елау реакциясенең озакка сузылуын һәм күз яшьләренең кешегә җиңеллек китермәвен күрәсез икән, аңа бер стакан су эчәргә тәкъдим итәргә мөмкин - бу билгеле һәм киң кулланыла торган чара.

Кешегә тирән һәм тигез сулыш алуга игътибарны тупларга, аның белән бергәләп нинди дә булса эш белән шөгыльләнергә тәкъдим итәргә мөмкин.

ҮЗ-ҮЗЕҢӘ ЯРДӘМ

Әгәр дә сез елыйсыз икән, шунда ук тынычланырга, «үзегезне кулга алырга" тырышырга кирәкми. Үзегезгә вакыт һәм еларга мөмкинлек бирергә кирәк.

Ләкин әгәр дә сез күз яшьләрегезнең җиңеләеп китмәвен һәм тынычланырга кирәклеген сизәсез икән, бер стакан су эчәргә һәм шуннан соң, сулышка игътибарыгызны туплап, акрын, тирән суларга кирәк.

ТЫЕЛГАН ГАМӘЛЛӘР

❌ Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать .

❌ Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.

ЙОМГАКЛАУ

«Мине үтермәгән һәрнәрсә мине көчлерәк итә» - бу немец философының психологик травма кичерүче кеше белән булган хәлләрне бик төгәл тасвирлый. Фаҗигале вакыйгалардан соң кризислар, кешеләр якыннарын югалтканда кичерә торган рухи авырту - кеше булу өчен түләү булып тора. Кемдер моны үзе башкара, ә кемдер булдыра алмый.

Бу очракта психологка, табибка, психотерапевтка ярдәм сорап мөрәҗәгать итүдә оят яки уңайсыз нәрсә юк.