

Қазіргі жастар және психологиялық тұрақтылық

Қазіргі жастар өте қарқынды өмір сүруде. Ақпарат ағыны, оқу мен жұмысқа бәсеке, әлеуметтік желілердегі қысым – бәрі адамның психологиялық жағдайына әсер етеді. Сол себепті психологиялық тұрақтылықты сақтау – қоғам үшін маңызды мәселе.

Психологиялық тұрақтылық дегеніміз не?

Психологиялық тұрақтылық – қиындықтарға бейімделіп, эмоцияны бақылау қабілеті. UNICEF-тің 2023 жылғы есебіне сәйкес, әлемде әрбір төртінші жас психикалық қиындықтарға тап болады. Қазақстанда “Youth Mental Health” қоры мен Денсаулық сақтау министрлігінің 2024 жылғы сауалнамасы бойынша жастардың 58%-ы жиі стресс сезінеді. Бұл жастардың эмоциялық саулығына ерекше көңіл бөлу керек екенін көрсетеді.

Менің жеке тәжірибем

Мен де бұл мәселені өз тәжірибемде сезіндім. 11-сыныпта ҰБТ-ға дайындық кезінде қатты күйзеліп, кей түндері ұйықтай алмайтынмын. Бірақ музыкамен айналысу мені тыныштандырып, ойымды ретке келтіруге көмектесті. Бұл психологиялық тұрақтылыққа жетудің маңызды жолдарының бірі екенін көрсетті.

Ғылыми зерттеулер мен мысалдар

Йель университетінің психологы Эмма Сеппала күн сайын 30 минут таза ауада серуендеу немесе шығармашылықпен айналысу адамның стресс деңгейін төмендететінін айтады. Дұрыс ұйқы, теңгерімді тамақ және физикалық белсенділік те психикалық тепе-теңдікті сақтауға көмектеседі.

Мысалы, АҚШ-тағы бір мектеп жобасында студенттерге аптасына екі рет медитация мен шығармашылық сабақтар ұсынылды. Бір семестрден кейін қатысушылардың 70%-ында стресс деңгейі азайды. Қазақстанда да “Youth Mental Health” орталықтары жастарға тегін кеңес беру, стресс басқару және эмоциялық саулықты жақсарту қызметін ұсынады.

Психологиялық тұрақтылық – адамның рухани және эмоциялық денсаулығының негізі. Қиындықтар өмірдің бөлігі, бірақ оларды жеңе білу – адамның күші. Егер жастар өзіне сеніп, сабыр мен сенім арқылы өмірге оң көзқараспен қараса, кез келген кедергіден өте алады. Шынайы тұрақтылық сыртқы тыныштықтан емес,

ішкі үйлесімнен басталады.

Қосымша кеңестер:

Өз сезіміңді түсіну, күнделікті кішігірім қуаныш табу және сүйікті ісімен айналысу
– психологиялық тұрақтылыққа жетудің тиімді жолдары.