



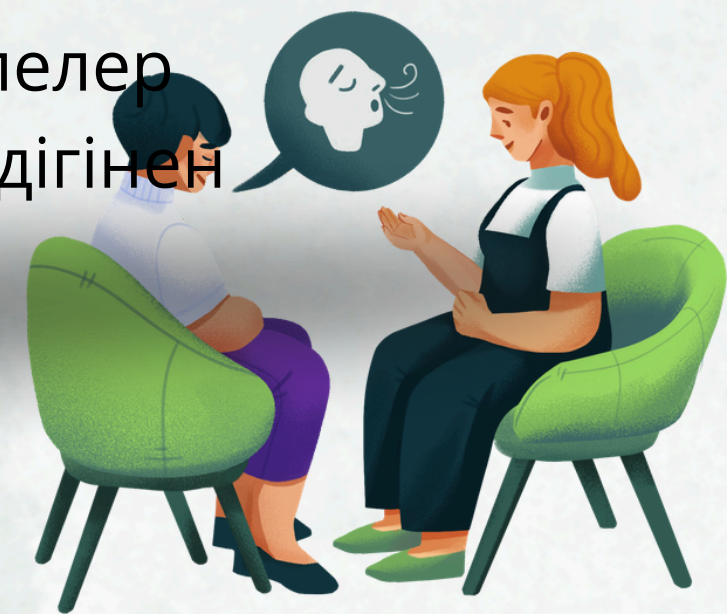
Жастар арасындағы стресс пен

ҚЫСЫМ:

Қазіргі таңда жастар өмірі бұрынғыға қарағанда әлдеқайда қарқынды әрі күрделі. Білім алу, болашақ мамандықты таңдау, ата-ананың үміті, қоғамның талаптары – мұның бәрі жасөспірімдерге үлкен жауапкершілік жүктейді. Осындай факторлардың әсерінен жастар арасында стресс пен психологиялық қысым кең таралған өзекті мәселеге айналып отыр.

Ең алдымен, стресс ұғымына тоқталсақ, бұл – адамның ішкі күйзелісі, мазасыздық, қорқыныш немесе шамадан тыс уайым жағдайы. Жастар көбінесе бұл жағдайды емтихан алдында, маңызды шешім қабылдағанда немесе өз-өзіне сенімсіздік туындағанда бастан кешіреді. Жастар арасындағы стресстің негізгі себептерінің бірі – оқу жүктемесінің көптігі.

Әсіресе мектеп бітіруші түлектер үшін емтихандар, ҰБТ, грантқа түсу сияқты мәселелер үлкен қысым тудырады. Көп жағдайда олар ата-ананың үмітін ақтау үшін өз мүмкіндігінен артық талап қойып, шаршауға және күйзеліске ұшырайды.



Сонымен қатар, әлеуметтік желілердің де әсері зор. Қазіргі жастар күнделікті өмірін Instagram, TikTok сияқты платформалармен байланыстырады. Ондағы «мінсіз өмір» көріністері өздерін басқалармен салыстыруға әкеліп, өз-өзіне деген сенімсіздік пен ішкі қысымды күшейтеді. «Мен жеткілікті жақсы емеспін» деген ойлар жиі пайда болады. Алайда бұл мәселенің шешу жолдары да бар. Ең алдымен, жастар өз уақыты мен күшін дұрыс жоспарлауды үйренуі қажет. Демалыс пен оқу арасындағы тепе-теңдікті сақтау маңызды. Спортпен айналысу, таза ауада серуендеу – стрессті азайтудың тиімді тәсілдерінің бірі.

Сонымен қатар, өз ойың мен сезіміңді жақын адамдармен бөлісу де үлкен көмек береді. Ата-ана, дос немесе мұғаліммен ашық сөйлесу ішкі қысымды жеңілдетеді. Қажет болған жағдайда психолог маманға жүгіну де дұрыс шешім болып табылады.

Қорытындылай келе, жастар арасындағы стресс пен қысым – бүгінгі қоғамның маңызды мәселелерінің бірі. Оны елемей қалдыруға болмайды. Әрбір жас өз денсаулығына жауапкершілікпен қарап, психологиялық жағдайына мән беруі қажет. Ал қоғам мен отбасы тарапынан қолдау көрсету – жастардың жарқын болашағына жол ашады.

