



# ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАРАҚАТ

ЕСЕҢГІРЕУ ЖАҒДАЙЛАРЫ  
ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ӨТКЕРУ ТУРАЛЫ





ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ  
**ЖАРАҚАТ**

ЕСЕҢГІРЕУ ЖАҒДАЙЛАРЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ӨТКЕРУ ТУРАЛЫ

Суреттеген  
Мубарова Айнур



Астана  
2023

**УДК 159.9**  
**ББК 88.1**  
**П 27**

*Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық психикалық денсаулық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған*

*Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Психологиялық жарақат. Есеңгіреу жағдайлары және оларды өткеру туралы** – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 60 б.

**ISBN 978-601-7638-50-4**

«Психологиялық жарақат. Есеңгіреу жағдайлары және оларды өткеру туралы» өміршеңдік пен стресске төзімділікті қалыптастыру мақсатында психологиялық жарақат пен жасөспірімнің өмір сапасына психологиялық жарақат әсерінің жалпы механизмі қарастырылған. Оныншы сынып оқушысына есеңгіреулі психологиялық жарақат (мысалы, жол апаты, тонау және т.б.) кезінде өзіне көмек көрсету бойынша жалпы ұсыныстар сипатталған және қай кезде білікті маман көмегіне жүгіне керектігі берілген.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.1**  
**П 27**

**ISBN 978-601-7638-50-4**

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

*Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.*

*Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.*

## МАЗМҰНЫ

Қымбатты оқырман!.....	6
Күтпеген жағдай.....	8
Психолог жазбалары.....	16
Жарқын естелік.....	18
Психолог жазбалары.....	29
Ұрланған жастық шақ.....	31
Психолог жазбалары.....	41
Өткеннің жаңғырығы.....	44
Психолог жазбалары.....	57
Авторлар мен суретші жайлы.....	60

## ҚЫМБАТТЫ ОҚЫРМАН!

Психологиялық жарақат туралы естігеніңіз бар ма? Сізге бұл ұғым таныс па? Психологиялық жарақат – бұл шынайы оқиғаның нәтижесінде пайда болған және адамның сенімі мен бүкіл болашақ өміріне әсер еткен эмоционалды соққы. Ол адамға жоспар құруға, мақсатқа жетуге, қанағаттанарлық өмір сүруге және жай ғана бақытты болуға кедергісін келтіретін қолайсыз стратегияны қалыптастыруы мүмкін.

Қолайсыз және жағымсыз оқиғалар әрбір адамның өмірінде болады. Бұған шығынды, жақындарының қайтыс болуын, мұқтаждық немесе зорлық-зомбылыққа тап болуды жатқызуға болады. Қарым-қатынастағы қиындықтар, аурулар мен жарақаттар да психологиялық жарақаттың туындауына себеп болуы мүмкін. Жалпы, өмірде барлық адам психологиялық жарақат алған немесе алып келе жатыр.

Адамның бұл құбылысты басынан қалай өткізетіні маңызды. Психологиялық жарақат адамның өміріне қаншалықты әсер етеді және болашақта адам бұл жарақатпен қалай өмір сүреді.

Барлығының көз алдында, яғни ашық жерде орын алатын жарақаттар болады. Мысалы, ауру немесе жарақаттар, әртүрлі деңгейдегі шығындар. Бұл жағдайда адамға өзінің ішкі уайымымен бөлісу, өз ойын ашық айту және қолдауға ие болу оңайырақ. Көбіне мұндай жарақаттардан сәтті айығуға болады.

Адамның жеке және отбасылық өміріне қатысты оқиғалар болады. Яғни көпшілік ортасында айтыла бермейтін мәселелер, жақын адамдарымен болған оқиғалар, жыныстық сипатқа немесе бастан кешірген зорлық-зомбылыққа байланысты сұрақтар. Бұл оқиғаларды адамдар басынан әлдеқайда қиын өткізеді, мұндай жағдайда адамның эмоцияны білдіру тәсілдері аз болады, көмек сұрауға ұялады, кейде ол туралы біреуге айтуға да қысылады.

Бұл кітапта психологиялық жарақат мәселесіне тап болған жасөспірімдердің оқиғасы баяндалады.

«Күтпеген жағдай» эпизодында кейіпкер қарақшылықтан аман қалғаннан кейін психологиялық жарақат, физикалық ауырсыну,

дәрменсіздік пен қорлық сезімдерін бастан өткереді.

«Жарқын естелік» эпизодында кейіпкер қайтыс болған, сүйікті, аяулы атасы туралы естеліктердің ауыртпалығын, психологиялық жарақатты бастан кешіріп, даму жолын табады.

«Ұрланған жастық шақ» эпизодындағы кейіпкер өгей әкесінің бауырынан көрген қорлығынан кейін бірнеше жыл бойы психологиялық жарақатпен өмір сүреді. Ол ұзақ уақыт бойы үйлесімді эмоцияларды, жағымды ойлар мен тиімді мінез-құлықты үйренуге мәжбүр болады.

«Өткеннің жаңғырығы» эпизодында кейіпкер тәуелсіз, өзіне сенімді, табысты қыз бола тұра, өзіне симпатия білдірген жатақханадағы жас жігіттің зорлық-зомбылығына тап болады және психологиялық жарақат алады.

Сіз бұл кітапта психологиялық жарақаттар және оларды сәтті еңсеруге арналған көптеген пайдалы ақпараттар мен ұсыныстар таба аласыз. Қатарластарыңыздың әңгімелерін оқығаннан кейін, сіз жақын және сенімді адамдардың қолдауының қаншалықты маңызды екенін түсінесіз және осындай жағдайға тап болғанда өзгелерден көмек сұрауға өзіңізден күш табасыз.



## ◀ *Құтпеген жағдай* ▶

Біз бәріміз теледидардан түрлі қылмыстар, ұрлықтар, тонау туралы жаңалықтарды көруге үйреніп қалғанбыз. Ондай жағдайлар көптен бері сирек кездесетін немесе таңғажайып нәрсе болудан қалды. Мұндай әңгімелерді тыңдап отырып, оқиғаны егжей-тегжейлі білуге қызыққаныңыз соншалық – бұл сіздің басыңызда болуы мүмкін екендігін ойланып та көрмейсіз. Бірнеше аптадан кейін сіздің жайлы, ыңғайлы үйіңізге шақырылмаған бейтаныс адамдар еніп, осы күн сіздің есіңізде қорқынышты түс сияқты қалуы мүмкін екенін елестете де алмайсыз.

Бұл біздің отбасымызда екі жыл бұрын болған. Мен ата-анаммен бірге тұрдым және ол кезде мектепте оқыдым. Әдеттегі мектеп күндері болатын және барлығы қалыпты жағдайда еді. Ол кездері мен сабақтан шыққаннан кейін қосымша курстарға баратынмын, ата-анам әдеттегідей жұмыста болатын, сондықтан көбінесе үйде жалғыз қалатынмын. Таңертең бәріміз бірге үйден шығатынбыз, мен мектепке, ата-анам жұмысқа. Кей күндері олар түскі асқа үйге келуі мүмкін еді, бірақ бұл өте сирек болатын. Сондықтан түскі асты мен көбінесе үйде және жалғыз өзім ішіп, содан кейін қосымша сабақтарға баратынмын.

Сондай күндердің бірінде, шамамен аптаның ортасында, мен тамақ ішіп, киімдерімді ауыстырып, одан соң курсқа баруға жиналу үшін мектептен үйге оралдым. Біздің кіреберістегі есігіміз, көршілес үйлердегі көптеген тұрғындардікі сияқты, домофон құлпы арқылы кішкене чиппен ашылатын, бұл тұрғындардың қауіпсіздігі үшін болса керек, бірақ, сайып келгенде, бұның өзі көмектеспеді. Жалпы, мен баспалдақпен үйімізге қарай көтерілдім. Біздің есігімізде екі құлып болды, тиісінше, екі кілт, әдетте мен пәтерден шыққан кезде әрқашан есікті екі құлыппен жабуға тырысамын. Ал ішкі есіктің жоғарғы бөлігінде ілгек болатын және есікті іштен жабу керек болғанда



мен оны тек оң жаққа қарай шертсем болды, дайын болатын, есіктегі төменгі құлыпты сирек жабатынмын, айырмашылығы не, бәрібір жабық тұр ғой деп ойлайтынмын.

Сол күні мен үйге барып, жоғары ілгекті айналдырдым, шынымды айтсам, төменгі құлыпты кілтпен жаптым ба, жоқ па есімде жоқ. Уақытым тығыз болатын, асығыс болдым. Сондай-ақ мектепте де біраз кідіріп қалған болатынмын. Мен сөмкемді босағаға лақтырып, киінуге асықтым. Содан кейін асүйдегі тоңазытқышты ашып, анамның маған дайындаған табақтағы тамағын алып, оны жылыту үшін микротолқынды пешке қойдым. Ал өзім осы кезде қолымды жууға кеттім. Таймер қатты дыбыс шығарды, табақты пештен тез алдым да, тамақтана бастадым. Тамақтанып болған соң табақты ыдыс жуатын жерге қойдым да, уақытқа қарадым, есімде қалғаны сол кезде маған керек автобустың келуіне екі-ақ минут қалған болатын. Мен әлі қажетті дәптерлерімді жинақтап, мектептің кітаптарын сөмкемнен шығарып үлгерген жоқпын. Дәлізде жатқан сөмкемді алып, бөлмеме апардым да, сол жерде бәрін шығара бастадым. Сол сәтте мен сыртқы есіктің ашылған дауысын естідім. Біздің пәтерде есіктің ашылып, жабылғаны әрқашан жақсы естіледі. Есіктің тысырын естіген бойда басыма мынадай ой келді:

Қызық, анашым мен әкем бүгін үйге түскі ас ішуге келетіндерін айтпаған болатын, олар шынымен келген бе? Менде басқа ойлар мүлдем болған жоқ. Мен дауыстап: - Анашым, әке, сіздер түскі асқа келдіңіздер ме не? – дедім. Маған ешкім жауап бермеді, бірақ мен оған тіпті мән бермедім. Мен сөремдегі дәптерлерді іздеп, бәрін ақтарып жаттым. Содан кейін мен кім келгенін көргім келді. Кешігіп жатқандықтан, мен бөлмемнен асығып, жүгіріп шықтым. Шыққаным сол еді, алдымда беттері жабық, үстеріне қара түсті спорттық киім киіп алған екі жігіт тұр. Мен не айтарымды және не болып жатқанын түсінбей, шок күйге түстім. Қорқыныштан денем дірілдей бастады, тіпті айқайлай да алмадым. Олардың қолында кілтке



ұқсас бір зат болды, не екенін мүлдем түсіне алмадым. Олар мені көргеніне қатты таңданған сияқты. Содан кейін олардың біреуі серіктесіне былай дейді:

- Қазірге оны жуынатын бөлмеге қамай тұрайық, сол жақта отыра тұрсын.

Сол сәтте олардың біреуі менің бетіме қатты ұрды да, содан кейін қолымды арқама қарай бұрап, жуынатын бөлмеге қарай сүйреді. Мені ол жаққа қарай тез итеріп жіберді де, «тыныш отыр және сыртқа шығуға талпынба, әйтпесе жаман болады» деп айтты.

Жалпы, мен не болып жатқанын толық түсінбедім және ауырсыну мен қорқыныштан жауап та бере алмадым. Оларға қандай да бір жауап қату ойыма да келмеді. Менің денем осы екі қарақшыны көргенде жансызданып кетті. Енді ғана менімен



ойларына не келсе, соны жасай алады деп күдіктене бастадым. Көзімнен жас ағып, тіпті қозғалуға қорықтым. Бірнеше секунд осылай тұрғаннан кейін мен терең дем алдым. Менің ойымша, болып жатқанның бәрі түсініксіз жағдайға толы сияқты көрінді, тек бір нәрсені анық түсіндім, маған ең жақсысы: тыныш, сабырлы боп отыру керек. Жуынатын бөлмедегі ішкі жағынан құлыптайтын ысырманы бұрап қойдым, бұл оларға кедергі бола алмайтындығын білемін, бірақ осылай өзімді сәл де болса тыныш сезіндім. Бұрыштағы еденге отырдым да, шындықты түсінім келмей, көзімді жұмып алдым.

Олар мені қамап тастағаннан кейін, сол бұрышта қанша уақыт отырғанымды білмеймін. Денем дірілдеп, өзімді қолға алуым керек екенін түсіне бастадым. Сол сәтте өмірімде бірінші рет өзімді қорғансыз сезіндім. Ештеңе істей алмайтын қиын жағдайға тап болған дәрменсіз адам едім. Бір минут бұрын менде бәрі: үйім, баспанам болды, бірақ қазір жоқ. Сол кездегі тәжірибенің күшті болғаны соншалық – қазірге дейін бәрі есімде.

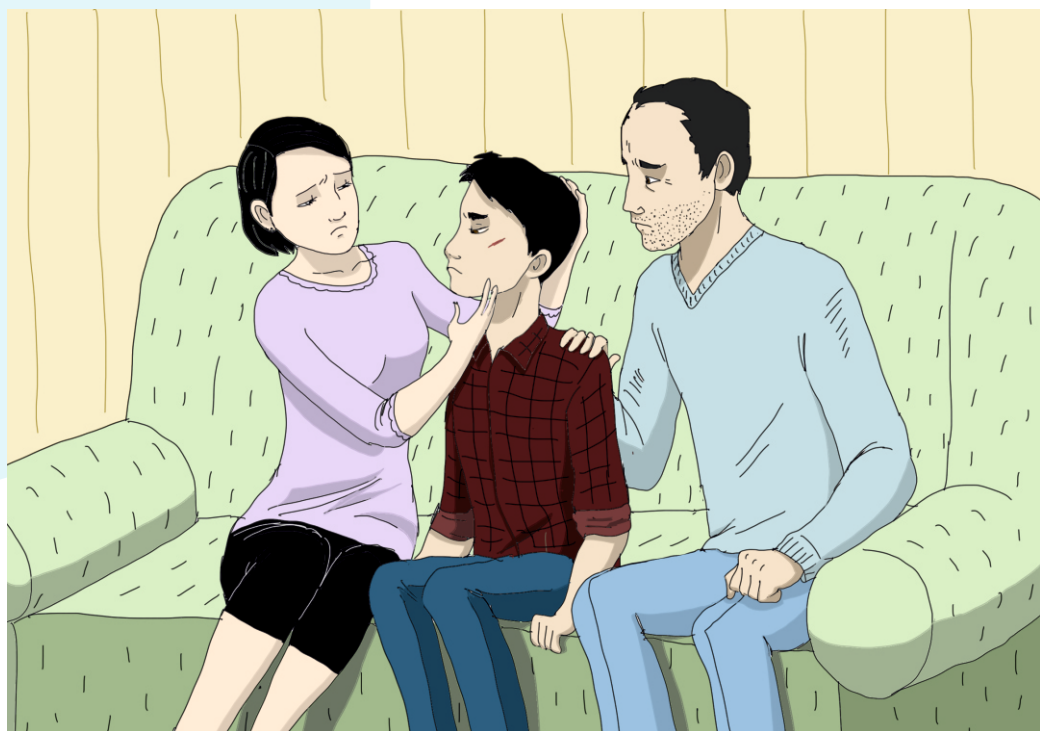
Анда-санда дүрсіл естіліп тұрды, олар орындықты немесе үстелден кітаптарды түсіріп жіберген шығар деп ойлады. Олар үйдің ар жақ, бер жағына қайта-қайта өтті, басқан қадамдары менде қорқыныш тудырды. Мен бөлмелер мен шкаф есіктерінің ашылып жатқанын естідім. Маған басынан бастап пәтерімізге екі қылмыскердің бізді тонау үшін кіргені түсінікті болды. Білесіз бе, бұның барлығы, шын мәнінде, өте тез уақыт аралығында орын алды. Бірақ жуынатын бөлмеде отырғанда жарты ғасыр өтіп кеткендей сезімде болдым. Бір кезде барлық дыбыстар тоқтап қалды. Менің орнымнан тұрып, қарауға батылым жетпеді. Мүмкін, олар әлі кетпеген болса. Тағы бірнеше минут өтті, үйде ешқандай дыбыс естілмеді. Мен ақырын ғана орнымнан тұрып, құлағымды есікке қойып, тыңдадым, ештеңе естілмеді. Аздап күткеннен кейін, есікті әрең дегенде дыбыссыз әрең аштым да, бәрін тез тексере бастадым.

Дәліз, оң жақтағы менің бөлмем және ата-анамның жатын бөлмесі бос болды. Асүйден де, залдан да ешкім көрінбеді. Ал кіреберістің есігі жабық болды. Мен есікке қарай жүгірдім, қарашыққа қарадым да, есіктегі екі құлыпты да

жаптым. Мен сол шок жағдайынан әлі айыққан жоқпын. Айналама қарадым да, өзімді жаман сезініп кеттім. Үй толығымен төңкерілмеген еді. Алайда шкафтардың есігі ашық болды, ұрылар сөрелердегі барлық заттарды еденге лақтырыпты. Олар барлығын ақтарып, менің ақшамды да тауып, сол жерден 1000 теңгені алып кетіпті. Оларға көбіне ата-анамның бөлмесі қызық болыпты. Ұрылар анамның тонын, тіпті әкемнің жаңа аяқкиімі мен костюмін ұрлап кетіпті. Сондай-ақ анамның айна жанындағы үстелде алтын зергерлік бұйымдары салынған қорапшасы болатын, оны да ұрлаған. Есімде, үйге келгенімде залда ноутбук тұр еді, ол енді сол орнында болған жоқ.

Мен қатты қорқып кеттім. Бойымды мазасыздық пен реніш билеп алды. Мен не істерімді білмедім. Ойыма бірінші келгені – анама қоңырау шалу. Қатты қорыққанымнан оған не айтқаным да есімде жоқ:

- Анашым, үйде ұрылар болды, олар бәрін алып кетті. Жоқ, маған тиіспеді, менде бәрі жақсы.



Шамамен жарты сағаттың ішінде анам мен әкем және жақын жерде тұратын нағашым үйге келді. Ата-анамның мені қалай жұбатқаны есімде, ал мен қорқынышты эмоциялар шырмауында болдым. Басымда әртүрлі ойлар айнала бастады: егер мен есіктегі екі құлыпты да жапқан болсам, ұрылар кіре алмас еді, егер мен қатып тұрып қалмасам, бізді тонамас еді. Осының бәрі менің ойымда жүз рет қайталанды. Мен қатты ренжідім, ішімнен өз-өзіме қатты ашуландым.

Ата-аналарым полиция шақырды, олар күте тұрыңдар және ештеңеге қол тигізбеңдер деді. Полиция шамамен екі сағаттан кейін келді. Келгеннен кейін мамандар ұрлыққа келтірілген зиянды жазып, саусақ іздерін алып, бізбен қайта байланысқа шықпады. Айналамдағы бұл дүрбелеңнің бәрі маған қатты қысым жасады.

Анаммен болған әңгіме есімде:

- Өзіңді қалай сезініп тұрсың? Уайымдама, барлығы жақсы, бастысы, біз біргеміз.

- Иә, бірақ бұл өте қорқынышты болды.

Ақыры мен ұйықтап кеттім. Әрине, ол күн де өтіп кетті, бірақ менің өмірімде қара ізі қалды. Мен айналамдағы барлық нәрселерден қорқатын болдым, тонау орын алған оқиғаны қайта-қайта басымнан кешірдім, ештеңе істей алмағаным және ұрыларды тоқтатпағаным үшін өзімді сөгтім. Ата-анам менімен үйде жиі қалатын болды, бірнеше күн бойы мен мектепке бармадым. Сыртқы көрінісімнен жағдайым жақсы болып көрінді, тіпті бәрі де қалыпты еді. Бірақ есіктің ашылған кездегі дыбысы мені сол күнге қайта-қайта оралта берді. Бұл сезімнің уақыт өте ұмытылып кететінін маған бәрі айтты. Мен де бұған сенген сияқтымын. Анам менің жағдайыма қатты алаңдап, психологтің көмегіне жүгінді. Бірнеше кездесулерден кейін мен оған сол кезде болған жағдайдың бәрін егжей-тегжейлі айтып бере алдым.

Психологтің кеңесімен бұл дүниеде барлық нәрсе бізге тәуелді емес, басқалардың қылмыстары бізге бағынбайды

деген ойға үйрене бастадым. Біздің тоналғанымызға менің кінәм жоқ. Қиын жағдайда өзімнің барлық салдарды ақылға қонымды түрде бағалап, дұрыс шешім қабылдауға қабілетті екенімді түсіндім. Әрине, ұрланған заттар үшін өкініш бар, бірақ мен тірі қалдым және маған орны толмастай ауыр ештеңе болған жоқ.

Енді мен барлық құлыптарды жауып, оларды қайта-қайта тексеремін және бейтаныс адамдарға сенбеймін. Шындығына келгенде, мен бұл өмірде бәрінен қорғану мүмкін емес екенін түсінемін. Бір жағдайлар болады, содан кейін сіз онымен өмір сүресіз және біртіндеп үйренісіп те кетесіз. Мен шынымен де сол күнді ұмытқым келеді, бірақ, өкінішке орай, бұл мүмкін емес.

## Психолог жазбалары

Адам өмірінде орын алған қайғылы оқиғалар өзінен кейін ауыр эмоциялы із қалдырады және одан құтылу оңай емес. Адам мұндай оқиғаға тек қана кәсіби дайындығы болса, тұлғаның деформациясы деңгейінде ғана дайын бола алады. Қайғылы оқиғадан кейін дағдарыстық интервенция, оқиғаны түсіну үшін алғашқы көмек, эмоциялы реакцияларды жеңу және дағдарыспен күресуге жағдай жасайтын мінез-құлық моделін қалыптастыру қажет. Психологпен жұмыс көп жағдайда клиникалық жағдайдың, психикалық бұзылулардың дамуының алдын алуға мүмкіндік береді.

Осылайша «Күтпеген жағдай» эпизоды кейінкерінің басынан ауыр, қайғылы жағдай өтті. Ол үйде жалғыз болған кезде, қарақшылар күшпен кіріп, оны жуынатын бөлмеге қамап, пәтерді тонап, кетіп қалған. Ол физикалық ауырсынуден бірге дәрменсіздік пен қорлықты сезінді – психологиялық шок, жарақат алды. Туыстарының қолдауы мен психологиялық жұмыстар уақыт өте келе оның эмоциясы мен бақытты өмір сүруге деген ерік-жігерін дамытуға көмектесті.

Ең қауіпсіз жағдайдың өзінде күтпеген оқиғалар орын алуы мүмкін, барлығын бірдей бақылауда ұстау мүмкін емес, бірақ өз өміріңізді сақтап қалу – бірінші міндет. Сондықтан күтпеген оқиғалар кезінде қарсылық таныту, тәуекел және дүрбелең туғызу қажет емес.

Күтпеген жағдайлардың салдары – бұл стресс, ал егер олар дәрменсіздік, сенімсіздік сияқты сезімдерді тудыратын болса, онда ол психологиялық жарақат.

Психологтан кеңес алу міндетті болып табылады, байланыс уақыты психологтің оқиғаны (қылмысты) тергеудің алғашқы сағаттарында қандай жұмыстарды жасағанына байланысты.



## Психолог жазбалары

Күтілмеген оқыс жағдайлар кезінде болған эмоцияларды, жағдайды, мінез-құлықты ұмытудың қажеті жоқ, бірақ сол сәтте қорғаныш механизмі ретінде әрекет ететін тиімді әрекеттерді, ойларды, эмоциялық күйлерді атап өтіп, есте сақтау өте маңызды.

Психологпен жұмыс барысында тиімді әрекет ету, сындарлы ойлау және позитивті жауап беру үшін өзіңізді жаңа мүмкіндіктерді анықтауға және қалыптастыруға бағыттауға тырысыңыз.

**Осы эпизодтағы сияқты мінез-құлық реакциялары есте және жалпы жағдайда пайда болатын сәттерде: «Мен есіктегі барлық құлыптарды жауып, оларды жүздеген рет тексеріп, бейтаныс адамдарға сенбеймін. Шын мәнінде, мен бұл өмірде бәрінен қорғану мүмкін емес екенін түсінемін», міндетті түрде мынадай 4 позиция тұрғысынан талдаңыз:**

1. Әрекеттер, ойлар мен эмоциялар сіз үшін және басқалар үшін қауіпсіз;
2. Сіз өзіңіздің іс-әрекеттеріңіз, ойларыңыз бен эмоцияларыңыз туралы бәрін білесіз және түсінесіз;
3. Әрекеттер, ойлар мен эмоциялар жақсы жаққа өзгеруге, белсенді, күшті, ақылды, төзімді болуға көмектеседі;
4. Жүзеге асырылған іс-әрекеттер, ойлар, эмоцияларға көңілім толады.

Қандай жағдайды бастан кешірсеңіз де, яғни ол күрделі, қайғылы, күтілмеген, стандарт емес, күнделікті, қайталанбалы жағдайлар болса да, оларға сенімді түрде жауап қатуға тырысыңыз.