

## Стресс тэн чэпчэкирик тахсыы ньымалара

Киһи айылҕа оҕото буоларын быһыытынан, кун-дьыл уларыйарыттан ис туруга эмиэ уларыйар. Психологтар бэлиэтииллэринэн, киһи ордук күһүн-саас стресскэ кииримтиэ буолар эбит. Стресс диэн тугуй. Стресскэ киирбэт туһуттан тугу гынабыт. Бу уонна да атын боппуруостарга субэлэри салгыы сэцээрэн истэргитигэр ыщырабын.

Стресс диэн тылы боростуойдук быһаарар эбит буоллахха, бу биһиги организиммыт тулалыыр эйгэ араас дьайыыларыгар реакцията буолар. Сорох дьон олус эмоциональнайдар, сорохтор туттунумтуо буолаллар. Онон киһи киһиэхэ стресс дьайыыта араас-араас буолар. Дьингэ хас биирдии киһи, ордук тэтимнээх олохтоох куорат дьоно, куннэтэ стресскэ сылдьаллар. Ол курдук сарсыарда мип-минньигэстик утуйа сыттаһытына будильник тырылыыр тыаһыттан, общественной транспорга ыгыллыыттан-симиллииттэн, массыына бадараанынан ыстаһына, уһун уочаракка турдахпытына уонна да атын итинник курдук мөкү эмоциялартан киһи стресскэ кииринэн сөп.

Ол гынан баран стресс итинник курдук соччото суох балаһыанньалартан эрэ үөскүүр буолбатах. Холобур положительнай эмоциялар эмиэ стресскэ тиэрдэллэр. Ол курдук, кэргэн тахсыы, оҕо төрөтүү курдук киһи олоҕор бэлиэ түгэннэр. Ол эбэтэр стресс диэн киһи ис туругуттан тахсар көстүү буолар.

Стресскэ киирбиккин эн хайдах быһаарыаххын сөбүй, эбэтэр стресс бастакы көстүүлэрэ хайдахтарый? Ол курдук настроениен түһэр, төбөн ыалдьар, сатаан утуйбат буолаһын, сексуальной кэһиллии, сүрэбин түргэн-түргэнник тэбэр буолар, ньиэрбинэй, улаханник туғунан да интэриэһиргээбэт, аппетита суох да буолуоххун сөп.

Бары бэркэ диэн билэргит буолуо, стресс киһи доруобуйатыгар уонна ис туругар соччото суохтук дьайарын. Ол иһин киһи бэйэтин ньиэрбэтин бэйэтэ харыстыыра наада. Ньиэрбинэй килиэккэлэр чөлүгэр түспэттэр диэни оҕо сааспытыттан истэн-истэн кэлбиһпит буолуо.

Психологтар бэлиэтииллэринэн, хас биирдии киһи организмын сынньатарын сатыахтаах. Ол киһэтин пиво иһиигэ, субуотатын бырааһынныкка сылдьыыны кытары сибээһэ суох. Стресс киһи организмын айгыратар кыахтаах буолан, көннөрү эн эркин-сиингин сатаан сынньата үөрэниэхтээххин.

Мань тэнэ үксүбүт бүгүн оноруллуохтаах дьыаланы сарсынныга көһөрөр үгэстээхпит. Онтубут дьэ, стресскэ киирии биир сүрүн биричиинэтинэн буолар эбит. Онон хаһан даһаны оноруохтаах дьыалаһытын сарсынныга көһөрүмэн.

Стресскэ киирии аһылык хаачыстыбатыттан эмиэ тутулуктаах. Аска холестерин көрдөрүүтэ үрдүк буоллаһына, ону эбии стресскэ сылдьар буоллаххытына эһиги инсульт, инфаркт, стенокардия курдук ыарахан ыарыыларынан ыалдьыаххытын сөп.

Хронической стресскэ сылдыар киѳи диэн ѳйдѳбѳл баар. Ол эбѳтѳр кини наар отрицательнай эмоциялаах сылдыар. Кинилѳр аһара минньигѳинѳн ѳлѳхѳйѳннѳр уойарга бараллар, уойалларын билиннѳхтѳринѳ ѳссѳ эбии стресскѳ киирѳллѳр.

Сакалаат, мороженой курдук минньигѳс аһылыктар антистрессовой аһылыктарынан буолаллар эрѳэри, кинилѳр киһини уотуохтарын сѳп. Онон диетологтар пищевой волокнота элбѳх аһылыгы сиѳххитин наада диэн сѳбѳлиллѳр. Пищевой волокнота элбѳх аһылыктартан киһи тѳргѳнник тотор уонна саамай ѳчѳгѳйѳ диэн уойбат. Дьѳ ханнык аһылыктар пищевой волокнолара элбѳх эбитий? Бу-ѳбуруот астар, фрукта, семечка, эриѳхѳ, бобовойдар. Маны тѳнѳ «ѳѳрѳѳ гормонун» ѳрдѳтѳр астар диэн эмиѳ бааллар эбит. Ол аата бу буолуон сѳп: гречка, овсянка, банан. Онон кѳннѳѳѳи рационнутугар бу астар баар буолалларын ситиһинг.

С битѳмиин стресскѳ сылдыар организмѳа олус туһалааѳа биллибит. Онон ордук элбѳхтик апельсины, мандарины, лимону, дьаабылыканы, хортуоппуйу, хаппыыстаны сиѳхпитин наада. Стресс кѳмигѳр эппит-хааммыт С битѳмииннѳ наадыйара 10 тѳгѳл улаатар.

Маны тѳнѳ элбѳхтик изюмна сиѳн диэн ѳтѳллѳр. Кини киһини сѳргѳхситѳр уонна настарыйыанньатын кѳтѳѳѳр кьахтаах эбит.

### ***Стресскѳ бѳриммѳт туьуттан салгыы манньык субѳлѳри истиѳ.***

1) 6 чаастан аѳыйахтык утуйуо суохтааххыт. Киһи организмнѳ утуйан сынньатыахтаах. Утуйбакка сылдыар киһи биллѳн турар ньиѳрбинѳй буолар.

2.) Кѳн устата аѳыйахтыгыта, ол гынан баран элбѳхтик доруобай аһылыгы аһаан. ѳскѳтѳн ѳчѳгѳйдик аһаабат буоллааххытына, организмнѳгѳ энергия хантан да ылбат. Эбиитин стресскѳ киирѳѳит, оччоѳуна олох даѳаны доруобуйаѳыт айгырыан сѳп. Улаханньык ыалдьааххытын да син.

3) Сынньанаргытын умнуо суохтааххыт. Активной сынньалангынан дьарыктанын. Биитѳр олох диванга тиѳрѳ тѳһѳн баран сытыааххытын баѳарар буоллааххытына. Баһаалыста. Баѳар эһиги организмнѳгѳ чѳлѳгѳр туһѳригѳр ол наадалаах буолуон сѳп. **Тус бѳйѳѳит айылѳаѳыт куолаһын сѳпкѳ истѳргѳ ѳѳрѳнѳ сатаан, кьһаллын.**

4) Сарсыарда ойон тураат мѳлды сѳрѳэккѳтѳ онгорор буолун. Сѳрѳэккѳ киһи психикатыгар ѳчѳгѳйдик дьайар.

Олоххо кѳстѳр араас улартыылары чѳпчикитик ылынар буоллааххына, эмоционально доруобай киһи диэн буолаѳын. Оттон ѳскѳтѳн кѳннѳѳѳи улартыылары ыараханньык кѳрсѳр дьонно бу курдук сѳбѳлѳри биѳриѳхпит ѳтѳ.

1. Оптимист буолун. Стрѳни кьтары охсуһууга бу саамай наадалаах. Олоххо наар отрицательнай ѳтѳн кѳрѳр дьон, ол эбѳтѳр пессимистар стресскѳ быдан ылларымтыа буолаллар.

2. Дьыалабай, аккуратнай буолун. Ыһыллаѳас, киирдѳѳх буолуу стресскѳ эмиѳ тиѳрдѳр.

3. «Суох» диѳни сатаан ѳтѳ ѳѳрѳнин. Биһиги сатаан суох диѳри эппѳпиттѳн эрѳйи кѳрѳбѳт. Онон кьтаанахтык «суох» диѳргѳ ѳѳрѳнин.

4. Олох хас биѳрдѳи ѳнѳр кѳнѳттѳн ѳѳрѳ ѳѳрѳнин.

5. Максималист буолуман. Ол эбэтэр бэйэбитигэр кыаллыбат соругу туруоруман.
6. Уруккуну-хойуккуну санаан кэмсинимэн.

Этиллибитин курдук, стресс киһиэхэ хайдах дьайара бэйэтигэр эрэ тутулуктаах. Холобур, сорох дьон стресскэ киирдэхтэринэ, илиилэрин ыһыктан кэбиһэллэр. Тугу да гыныахтарын бабарбат буолаллар. Сорохтор олох даһаны туохтарын барытын умнан туран улэбэ умса туһэллэр.

Стресскэ киирдэххэ, киһи бэйэтин сөбүлүүр дьарыгынан дьарыктанара, аралдьыйара наада. Холобур, эр дьон дьэбэ бүтэн сыппакка, табаарыстаргытын көрсүн, кэпсэтэн-ипсэтэн, биитэр айылҕаҕа тахсан бултаан-алтаан сынньанан кириэххитин сөп. Спордуна дьарыктанын. Онтон кэрэ аһардар, бэйэбитин көрүнүн, парикмахерскайга сылдьан бүрүчүөскэбитин уларытын, санга танаһа атыылаһын, дьүөгэлэгитин кытары кэпсэтин, күүлэйдээн. Кылаабынайа илиигитин ыһыктан кэбиспэккэ, аралдьыйа сатыаххытын наада.

Түмүкпэр, киһи бэйэтин олоһун бэйэтэ оностор диэн бэргэн этиини санаан ааһыахпын баһарабын. Маныха хас биирдии киһи эмоциятын хонтуруолланара наада, бэйэтин харыстыахтаах, таптаахтаах. Бу аһыйах сүбэлэри тутустааххытына, эмоционально доруобай дьон буолуоххут, оччоһуна ханнык да үлүгэрдээх стресскэ бэриниэххит суоһа.