

Күңел тынычлыгын югалтканда нишлэргэ

Без стресс заманында яшибез. Стресс тышкы һәм эчке конфликтлардан: арыганлык, мәнфэгательрне, комплексларны кысрыклаудан килеп чыга. Соңгы елларда моңа covid-19 да үз өлешен өстәде. Һәрдаим стресс хәлендә яшәү күңел төшөнкелегенә –депрессиягә китереп житкерә.

Шушы авыру турында мәгълүмат бирү һәм аны кисәтү максатыннан Бәзәкә китапханәсендә өлкәннәр өчен эшләр килүче “Хәят” аралашу түгәрәгенә йөрүчеләр белән “Күңел тынычлыгын югалтканда нишлэргэ” дигән темага ачыктан-ачык сөйләшү үткәрелде. Сөйләшү вакытында китапханәче Фәния Бәшәрова стресс белән көрәшнән иң уңышлы ысуллары белән таныштырды. Чарада катнашучылар Плотникова Мәсхүдә үлән чәйләре, “тере су” файдасы, Сибгатуллина Тәнзиля догалар уку, яраткан мавыгулары турында чыгыш ясадылар. Әлбәттә, күңел төшөнкелеге белән көрәштә шулай ук үтемле чара булып китап уку тора. Китапханәче өлкәннэргә мавыктыргыч китаплар, гәжит-журналлар тәкъдим итте.

Ә шулай да, депрессиягә, тормыш авырлыкларына бирешмичә яшәр өчен булганына шөкер итэргә, вак-төяккә дә шатлана белергә, күңелдә уңай фантазияләр, хыяллар белән яшэргә кирәк.



