

ნერვული აფეთქება მოზარდებში – გამომწვევი მიზეზები და დაძლევის გზები

ავტორი [ქეთევან ოსიაშვილი](#)

ნერვული აფეთქება ადამიანში დღეს აღარავისთვის უცხო აღარ არის. თავისუფლად შეიძლება ითქვას, რომ ჩვენს ყოველდღიურ ყოფაში აღნიშნულ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანის ხილვა უკვე ძნელად თუ ვინმეს გააკვირვებს. თუმცა, ადამიანის განვითარების პროცესში არის პერიოდები, როდესაც ნერვული აშლილობა ადრეც განსაკუთრებით ხშირად გვხვდებოდა, დღესაც გვხვდება და დიდი ალბათობით მომავალშიც შეგვხვდება. ერთ-ერთ ასეთ პერიოდს მოზარდობის ხანა, გარდატეხის ასაკი წარმოადგენს.

მოზარდები ბევრად უფრო ხშირად, ვიდრე უფროსები კარგავენ კონტროლს საკუთარ ემოციებზე, გრძნობებზე და გარეთ გამოაქვთ ისინი. მოზარდები, როგორც წესი, ხშირად ტირიან, ქვითინებენ, ვარდებიან ისტერიკაში. ნერვული აშლილობა მოზარდებში შეიძლება გამოვლინდეს აგრესიული ქცევით გარშემომყოფთა მიმართ, ასევე აუტოაგრესიით – საკუთარი თავისთვის ფსიქოლოგიური ან ფიზიკური ზიანის მიყენებით.

რატომ ტირიან და ფეთქდებიან მოზარდები ხშირად, რა შეიძლება გახდეს მოზარდის ისტერიკის მაპროვოცირებელი, როგორ დავეხმაროთ მოზარდს იყოს ემოციურად უფრო მდგრადი. აღნიშნულ შეკითხვებზე პასუხის გასაცემად, უპირველეს ყოვლისა, იმ მიზეზებში უნდა გავერკვეთ, რომლებიც მოზარდის აღნიშნული ქცევის გამომწვევი შეიძლება გახდეს.

მოზარდის ნერვული აფეთქების გამომწვევი ძირითადი მიზეზები:

- **მოზარდთა ბიოლოგიური და ფიზიოლოგიური მდგომარეობა.** გარდატეხის ასაკში მომატებული, გაზრდილი ემოციურობა გამოწვეულია თავის ტვინის იმ უბნების მოუმწიფებლობით, რომლებიც ეხმარება, ხელს უწყობს ემოციების კონტროლს და ნერვული აფეთქების თავიდან აცილებას;
- **ემოციების გონების დახმარებით მართვის უუნარობა.** ეს უნარი დაბადებიდან, გენეტიკურად კი არ გვეძლევა, მას უნდა დავუფლოთ, ვისწავლოთ განვითარების პროცესში. ამისათვის საჭიროა გამოცდილება, კარგი მაგალითი და ემოციების მართვის ტექნიკაში გარკვევა;
- **მცირე ცხოვრებისეული გამოცდილება და არაადეკვატური თვითშეფასება.** მარტივად რომ ვთქვათ, მოზარდის ცხოვრებაში გაცილებით მეტი მოულოდნელი და არაპროგნოზირებადი სიტუაციაა, ვიდრე ზრდასრულის ცხოვრებაში. გარშემომყოფთა ქცევა, მათი რეაქციები მოზარდისათვის ძნელად პროგნოზირებადია; მას ხშირად უჭირს წინასწარ განჭვრიტოს, როგორ უპასუხებენ ადამიანები მის ამა თუ იმ ქცევას ან სიტყვას და შედეგად მოკირებული რჩება. ეს გარდაუვალი ეტაპია ადამიანის განვითარებაში, დამოუკიდებელ პიროვნებად

ჩამოყალიბების გზაზე ის მუდმივად ხვდება სირთულეებს და იყენებს ახალ სტრატეგიებს აღნიშნული სირთულეების დასაძლევად;

- **ორგანიზმის რეაქციებთან გამკლავების უუნარობა.** გარდატეხის ასაკში მოზარდის სხეული, ორგანიზმი განიცდის სერიოზულ ტრანსფორმაციას, ცვლილებებს. იშვიათია მოზარდი, რომელიც საკუთარ სხეულს, ორგანიზმს გონივრულად ეპყრობა – გამოუძინებლობა, არაჯანსაღი და არარეგულარული კვება და ა.შ. შედეგად ვიღებთ გადაღლას. დამოუკიდებლად იმისა, თუ რა ხდება გარემომცველ სამყაროში, მოზარდი, რომელიც გამოუძინებელია ან მკაცრ დიეტაზეა იმისათვის, რომ წონაში დაიკლოს, გახდეს, ჩვეულებრივ ემოციურად არამდგრადია და გარე გამომწვევი მიზეზების გარეშე შეიძლება ემოციურად აფეთქდეს, დაკარგოს წონასწორობა;
- **უსამართლობის განცდა.** თუ მოზარდი, საკუთარი გადმოსახედიდან, აწყდება უსამართლო დამოკიდებულებას მის მიმართ, ჩვენ შეიძლება ნერვული აფეთქების მოწმე გავხდეთ. „დიდობის“ გრძნობიდან გამომდინარე მოზარდს აქვს მოლოდინი, რომ მას ექნება მეგობრების, ქცევის ფორმების, გარეგნული სახის, საკუთარი სხეულის განკარგვის და ა.შ. არჩევანის თავისუფლება. მაგრამ, როცა ის ამ ყველაფერს ვერ აღწევს იმის გამო, რომ მშობლები მუდმივად აკრძალვებს და შეზღუდვებს უწესებენ, ის იწყებს პროტესტის გამოხატვას და ნერვულ აფეთქებამდე მიდის;
- **მარტოობის განცდა.** მოზარდებს ხშირად ეჩვენებათ, რომ მათი არავის ესმის, მათი ცხოვრებით არავინ ინტერესდება. უბრალოდ ბევრმა მათგანმა ჯერ კიდევ ვერ ისწავლა განსხვავება „გაგებასა“ და „დათანხმებას“ შორის. თუ ჩვენ არ ვიზიარებთ მოზარდის შეხედულებებს, მისთვის ეს იმის ნიშანია, რომ მისი არ გვესმის, რაც დიდი ალბათობით მის გაღიზიანებას, უკმაყოფილებას, აფეთქებას და ნერვულ აშლილობას გამოიწვევს.

რეკომენდაციები – როგორ დავხმაროთ მოზარდს ემოციური აფეთქების თავიდან აცილებაში:

- უპირველეს ყოვლისა, გავითვალისწინოთ, რომ მოზარდი ცხოვრებაში გამოუცდელი აღამიანია, რომელსაც შიგნიდან ანადგურებს მასში მიმდინარე ბიოლოგიური და ფიზიოლოგიური ცვლილებები. ამიტომ, გარკვეულწილად კარგიცაა, რომ ის იწყებს აფეთქებას, შეუძლია ყვირილი და ტირილი – ეს ყველაფერი თავისებური დამცავია ზედმეტი ემოციებისა და ტრავმისაგან. თუმცა, ხანდახან ისტერიკა და ნერვული აფეთქება ტკივილს აყენებს გარშემომყოფებს და იწვევს სირცხვილის გრძნობას თავად მოზარდში. ამიტომ, საჭირო ხდება რეაგირება და თანაც ისე, რომ მათ ნაკლები ზიანი მიაყენონ მასაც და გარშემომყოფებსაც;
- მაშინაც კი, თუ მოზარდის ქცევა დამანგრეველია კონკრეტულ მომენტში, მნიშვნელოვანია, რომ გარშემომყოფებმა შევინარჩუნოთ სიმშვიდე და გვესმოდეს, რომ მოზარდი საკუთარ თავს, საკუთარ ემოციებს ვერ უმკლავდება და მას დახმარება სჭირდება;
- მოვუსმინოთ მოზარდს და არ გავაუფასუროთ მისი განცდები, ემოციები, გრძნობები, აზრები. ნუ ჩავთვლით მათ უმნიშვნელოდ. რა თქმა უნდა, ყველაფერი, რაც მოზარდს აღელვებს ახლა, აუცილებლად გაივლის და მასაც დაავიწყდება, მაგრამ შეცდომა იქნება უაზრობად ჩავთვალოთ, ღირებულება დავუკარგოთ მათ და მით უმეტეს ხაზი გავუსვათ იმას, რომ ჩვენი

საქმეები, პრობლემები რეალური, მნიშვნელოვანია, მისი საზრუნავი კი – სისულელე და წვრილმანი;

- თუ მოზარდი მეტისმეტად აღგზნებულია, გაბრაზებულია, ნერვული აფეთქების ზღვარზეა, თვალეები უკვე სველი აქვს და თავს ძლივს იკავებს, რომ არ აქვითინდეს, მივცეთ საშუალება გადმოაფრქვიოს, გარეთ გამოიტანოს თავისი ემოციები გარშემომყოფთათვის მისაღები ფორმით, მივცეთ ტირილის საშუალება. ტირილი და ემოციების გადმოფრქვევა ეხმარება მას სტრესული ჰორმონებისგან განთავისუფლებაში. ნუ გავკიცხავთ, ნუ ვუსაყვედურებთ მოზარდს და ნუ შევეცდებით ავუკრძალოთ ტირილი. უმჯობესი იქნება ვუთხრათ, ავუხსნათ, რომ ჩვენ არ განვსჯით, არ განვიკითხავთ მას და ისიც გვესმის, რომ ხანდახან უკეთესიცაა გრძნობები გარეთ გამოვდევნოთ. თუ მოზარდს აქვს მიდრეკილება, რომ საცოდავად კი არ იტიროს, არამედ მრისხანედ იყვიროს, ესეც არ უნდა ჩავახშოთ, პირიქით, დავეხმაროთ გამოხატოს ემოციები, როგორი უარყოფითიც არ უნდა იყოს, მისაღები ფორმით. გავითვალისწინოთ, რომ აგრესიის აკრძალვა არ ეხმარება მოზარდს გახდეს უფრო კეთილი, უფრო დამთმობი. გვახსოვდეს, რომ როდესაც მოზარდი აგრესიას მიმართავს, ეს ნიშნავს, რომ შინაგანად ის საკუთარ თავს ამ სამყაროში ყველაზე ცუდ ადამიანად, არარაობად მიიჩნევს და ცდილობს განთავისუფლდეს ამ გრძნობისგან;
- ვაღიაროთ მოზარდის ემოციები, დავარქვათ მათ შესაბამისი სახელები: მრისხანება, ბრაზი, სიძულვილი, მაგრამ არ განვსაჯოთ მაშინაც კი, თუ გვეჩვენება, რომ ის ბრაზობს ჩვენზე. ვუთხრათ, რომ ჩვენ გვესმის მისი, ის გაბრაზებულია, მაგრამ ეს მისი უფლებაა. ემოციებისთვის სახელის დარქმევა ძალიან სასარგებლოა, ეს თავისთავად ეხმარება მოზარდს, განთავისუფლდეს აღნიშნული ემოციის სიმძაფრისგან;
- თუ მოზარდი უკვე აფექტის მდგომარეობაში იმყოფება, მნიშვნელოვანია სწორად მოვიქცეთ მასთან. ნუ დავტოვებთ მარტო, მაგრამ ნურც კონტაქტში შესვლას შევეცდებით. უკეთესი იქნება, თუ გავჩუმდებით – ასეთ დროს ის ადეკვატურად მაინც ვერავის და ვერაფერს აღიქვამს. როდესაც ემოციის სიმძაფრე ჩაცხრება, ბავშვი ტირილს, ქვითინს მოუკლებს, შეგვიძლია ფრთხილად შევამციროთ ფიზიკური დისტანცია, მასთან ახლოს დავსხდეთ. თუმცა, უკეთესი იქნება, თუ ყურადღებით დავაკვირდებით მოზარდს და ვიმოქმედებთ იმის მიხედვით, რამდენად მზად იქნება ის ჩვენი ფიზიკური კონტაქტის მისაღებად და თანდათან მივუახლოვდებით. მოზარდთან ჩახუტება შეგვიძლია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ის უარს არ ამბობს ჩვენს მიახლოებაზე. არ არის საჭირო ზედმეტი ახსნა-განმარტებები, ნოტაციების კითხვა, უბრალოდ უსიტყვოდ ჩავუხუტოთ. ამ მდგომარეობაში გონებისადმი მიმართვის მცდელობა მოზარდს უჩენს განცდას, რომ მისი არ ესმით;
- ნუ დავაჩქარებთ მოვლენებს და ნუ შევეცდებით მოზარდის ნერვული აფეთქებისა და მისი ისტერიული გამოვლინებების ცხელ გულზე განხილვას. ვესაუბროთ მხოლოდ მაშინ, როცა ის გონს მოეგება, დამშვიდდება და ჩვეულ მდგომარეობას დაუბრუნდება. ამასთან, მოვერიდოთ განსჯას, გაკიცხვას, საყვედურებს. ნუ ვეტიყვით მას ისეთ რამეს, რამაც შეიძლება მასში დანაშაულის გრძნობა გამოიწვიოს, ასევე ნუ დავუწესებთ აკრძალვებს გრძნობების გამოხატვაში. უკეთესი იქნება, თუ ვიმსჯელებთ იმაზე, რის გამოც მოზარდი თავს ცუდად გრძნობს, როგორ აღიქვამს ის საკუთარ თავს და რას გრძნობს ნერვული აფეთქების შემდეგ. მოვერიდოთ შეფასებას, განსჯას. თუ ის ნანობს მომხდარს, ვესაუბროთ იმის შესახებ, როგორ გახდეს უფრო გაწონასწორებული, მდგრადი.

ყოველივე ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე შეიძლება დავასკვნათ, რომ ნერვული აფეთქება და ემოციების ამოფრქვევა გარდატეხის ასაკის, მოზარდობის ხანის განუყოფელი ნაწილია. კარგი იქნება, თუ მოზარდის ნერვული აფეთქების დროს უსიამოვნო გამოვლინებების უბრალოდ შეჩერებას კი არ შევეცდებით, არამედ დავეხმარებით, ისწავლოს საკუთარი თავის და ემოციების კონტროლი. ამას იმ შემთხვევაში მოვახერხებთ, თუ მოზარდს საკუთარი გრძნობების დათრგუნვას კი არ ვაიძულებთ, არამედ მივცემთ საშუალებას, მისაღები ფორმით გამოხატოს ისინი.