**210521**

**Орта жаста болу деген не?**

***«Даналық қарияларда, парасат көп жасағандарда» дейді.***

***(Әйүп 12:12)***

«Орта жас» өмірдің сіз ешқашан бастағыңыз келмейтін және ешқашан аяқтағыңыз келмейтін кезеңі ретінде сипатталады.

1200 адамға «орта жас» деген не деген сұрақ қойылды. Олардың 41 пайызы денсаулық сақтау үшін ақша туралы алаңдай бастаған кез десе, 42 пайызы бұл сіздің соңғы балаңыз көшіп кетіп, ал итіңіз қайтыс болған кез деді, ал 16 пайызы қазіргі кезде танымал музыкалық топтардың атауларын білмейтін кез деп сипаттады.

1989 жылы МакАртур қоры орта жасты зерттеуге үлкен ақша бөлді, бұл олар «адамзат дамуындағы әлі де зерттелмеген аумақ» деп санады. Сегіз жылдық кезеңді қамтыған зерттеу қорытындысы бойынша, орта жыл, бұл - хронологиялық ауысудан гөрі адамның белгілі бір күйі болып табылады деген тұжырымға келді. Зерттеудің бір қызықты қорытындысы - олар «орта жас дағдарысы» синдромы тым үлкен беделге ие болды деп санайды.

Бұл жай ғана стресстің нақты физикалық кезеңі болғаннан гөрі, «орта жас дағдарыс» идеясы жауапсыздықты, жабайы және шектен шыққан мінез-құлықты ақтауға айналды дейді. Бұл - қызыл автомобильдер сатып алынатын, ерлі-зайыптылардың опасыздығы пайда болатын өмір кезеңі. Әрине, эмоционалдық дағдарыс отбасылық дағдарыспен бірге жүреді.

Мұны жоққа шығаруға болмайды, бірақ сонымен қатар кейбір табиғи өзгерістер орын алады. «Сіз орта жасқа келгеніңізді растайтын 25 белгі» деген әзіл-сықақ мақалада:

-Қандай да бір жазуды телефоныңыздан оқу қиынға соғады, өйткені қаріп кенеттен тым кішкентай және бұлыңғыр болып кетеді.

-Шаш бұрын соңды шықпаған жерлерде пайда бола бастайды - мұрныңызда, бетіңізде, құлағыңызда.

-Сіз кешкі сегізде төсекке жатып, кешкі 9-да ұйықтап қаласыз.