

PSIXOLOGIK HOLATLARGA TUSHISHNI OLDINGI OLISH

ADPI. F.f.d.(PhD) Sirojiddinova Firuza Xosilbekovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik holat va unig oldini olish choralari, stressni keltirib chiqaruvchi omillar, stress natijasida insonda uchraydigan psixologik o'zgarishlar, stress bilan bevosita bog'liq bo'lgan va stressning natijasi bo'lgan eng keng tarqalgan kasalliklar haqida fikrlar yuritilgan.

Kalit so'zlar: psixologik holat, stress, fiziologik stress, achchiq kayfiyat, oshqozon yarasi, his-tuyg'u, psixolog, psixiatr.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологическое состояние и меры его профилактики, факторы, вызывающие стресс, психологические изменения, возникающие у человека в результате стресса, а также наиболее распространенные заболевания, непосредственно связанные со стрессом и являющиеся следствием стресса.

Ключевые слова: психологическое состояние, стресс, физиологический стресс, горькое настроение, язвенная болезнь желудка, эмоция, психолог, психиатр.

Annotation: This article discusses the psychological state and measures to prevent it, factors that cause stress, psychological changes that occur in a person as a result of stress, and the most common diseases that are directly related to stress and are the result of stress.

Key words: psychological state, stress, physiological stress, bitter mood, stomach ulcer, emotion, psychologist, psychiatrist.

Psixologiyada juda ham ko'p psixologik holatlar uchraydi. Ulardan biri bu stressdir. Stress – bu bizning ruhimiz va tanamizning yaxlitligini buzadigan psixik holat. Muxtasar qilib aytganda, insonning ichki muvozanatini buzadigan har qanday narsa stressning sababidir.

Odam o'zini stress ostida his qilishi bilanoq stressni keltirib chiqaruvchi omillar organizm tomonidan xavf sifatida qabul qilinadi va miyadan stress gormonlari ajralib chiqadi. Natijada, organizm 3 xil bosqichdan iborat reaksiyalar zanjirini boshlaydi:

Birinchi bosqichda organizm signal mexanizmini ishga tushiradi va stress gormonlarining sekretiysasi, qon bosimi ortishi va terlash kabi turli xil fiziologik reaksiyalarni rivojlantiradi.

Ikkinchi bosqich – qarshilik bosqichi. Stress manbai sifatida qabul qilingan muammo samarali hal etilsa, organizm signal bosqichida yuzaga keladigan zararni olib tashlaydi va stress gormonlari darajasi pasayadi. Natijada, yuqori qon bosimi va terlash kabi fiziologik reaksiyalar yo'qoladi.

Uchinchi bosqichida tanada charchoq holati paydo bo'lishi mumkin.

Stress shunday himoya ta'siriga ega bo'lsa-da, jamiyat tomonidan qabul qilinadigan narsa shundaki, stress har doim yomon ta'sirga ega. Darhaqiqat, haddan tashqari stress holatida himoya ta'sirining samaradorligi bekor qilinishi mumkin. Ha, haddan tashqari stress ongimiz va tanamizga yomon ta'sir qiladi.

Stress kasalliklari odamda turli xil fiziologik va psixologik belgilar bilan yuzaga kelishi mumkin. Ushbu alomatlarni to'g'ri tanib olish va ularni tezda tanib olish stress tufayli yuzaga kelishi mumkin bo'lgan kasalliklardan himoyalaniş uchun juda muhimdir.

Xo'sh fiziologik stressning belgilari qanday?

Stress holatida, birinchi navbatda, odamning nafas olishi tezlashadi, nafas olish tezligi daqiqada ko'tariladi; qon bosimi ko'tariladi, yurakda yurak urishi hissi kuzatiladi; quruq og'iz va yutishda qiyinchilik paydo bo'lishi mumkin; tana harorati ko'tariladi, odam "issiq chaqmoqlar" deb ta'riflangan vaziyatni boshdan kechiradi; qo'llarda ter bor; mushaklar cho'ziladi, bir muncha vaqt o'tgach, mushaklarning kuchlanishi tufayli og'riq paydo bo'lishi mumkin; ovqat hazm qilish tizimi bilan bog'liq muammolar, masalan, oshqozon buzilishi, ko'ngil aynishi, ko'ngil aynishi, diareya yoki ich qotishi; mushaklarning charchoqlari va zaifligi stressning jismoniy belgilaridan biridir; qichishish paydo bo'lishi mumkin, natijada bosh og'rig'i; uyqu bilan bog'liq muammolar paydo bo'ladi, odam uyqusizlik yoki ortiqcha uyqu kabi alomatlarni ko'rsatishi mumkin.

Stress natijasida insonda quyidagi psixologik o'zgarishlar kuzatiladi:

- Stressli vaziyatda yuzaga keladigan birinchi psixologik alomat – bu tashvish, bezovtalik hissi,
- Odam stress davrida diqqatni jamlashda qiynaladi, konsentratsiya muammolari kuzatiladi,
- Ko'pincha unutuluvchanlik va beparvolik kabi muammolarga duch keladi.
- Achchiq kayfiyat ko'rinadi, nazoratsizlik hissi paydo bo'ladi,
- Inson g'amgin, g'azablangan, hamda o'zini bosim ostida his qiladi.

Oshqozon yarasi stress bilan bevosita bog'liq bo'lgan va stressning natijasi bo'lgan eng keng tarqalgan kasalliklardan biridir. Stress holatida organizmda "stress gormoni" deb ham ataladigan kortizol gormoni ajralib chiqadi va bu gormon oshqozon kislotasi sekretsiasini tez oshiradi. Shu bilan birga, ovqat hazm qilish tizimi a'zolarining qon bilan ta'minlanishini kamaytiradigan kortizol gormoni juda ko'p ajratilganda, oshqozonda keng tarqalgan yara muammosi paydo bo'ladi. Bu kelajakda og'riq, hazmsizlik, ovqatlanish muammolari va oshqozon qon ketishi kabi turli xil sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun, keng tarqalgan stress holatida, oshqozon kislotasini nazorat qilish uchun sog'lom oziq-ovqatlarni iste'mol qilish va kislotali ichimliklardan qochish kerak.

Stressni keltirib chiqaradigan omillar bilan to'g'ri kurashish uchun odam birinchi navbatda muammoni tan olishi va yechimga yo'naltirilgan yondashuvni ishlab chiqishi kerak. Buning uchun stressli hududda rejalashtirish va dasturlash, agar kerak bo'lsa, muammolarni hal qilish uchun yordam so'rash, yordam beradigan odamlar bilan gaplashish, stressni kuchaytiradigan vaziyatlardan qochish, tinch va osoyishta muhit yaratish kerak. Kurashni rag'batlantirish va kerakli xatti-harakatni amalga oshirish uchun o'z-o'zini taklif qilish usulini qo'llash. O'z-o'zini taklif qilish usulida har doim o'z fikrlarini ijobiy tarzda tartibga solishga harakat qilish kerak. Hamma narsaga imkon qadar ijobiy nuqtai nazardan qarash va haqiqiy bo'lmagan fikrlash shakllariga qarshi kurashish muhimdir.

Bundan tashqari, ba'zi hollarda, agar odam muammoni to'g'ri tan olsa ham, uni hal qilishga yo'naltirilgan yondashuv bilan bartaraf etish mumkin emas. Misol uchun, yaqin odamni yo'qotish insonni jiddiy stressga duchor qiladigan va uni o'zgartirib bo'lmaydigan holatlardan biridir. Bunday paytlarda odamning yangi vaziyatga moslashishini osonlashtirish va boshdan kechirgan stress darajasini pasaytirish uchun his-tuyg'ularga e'tibor qaratadigan kurash usullari afzallik beriladi.

Shu munosabat bilan odamga og'riqli voqealarni eslatuvchi vaziyatlardan qochish, mushaklarning kuchlanishini kamaytirish uchun mashq qilish, ruhiy xotirjamlik uchun chuqur nafas olish mashqlarini qo'llash, bo'sh vaqtida unga zavq bag'ishlaydigan mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, ijtimoiy va psixologik agar kerak bo'lsa, qo'llab-quvvatlash.

Stress bilan kurashish usullari juda foydali, ammo ba'zi hollarda odam mutaxassis yordamiga muhtoj bo'lishi mumkin. Agar siz stressning bir yoki bir nechta jismoniy yoki ruhiy alomatlarini boshdan kechirayotgan bo'lsangiz, sizga mos keladigan engish usullarini tanlash foydali bo'lishi mumkin. Ammo stress surunkali holga kelmasligi va jiddiy jismoniy muammolarga duch kelmaslik uchun vaqtni behuda sarf qilmasdan, alomatlar va alomatlariga yaxshi rioya qilish va bu sohada mutaxassis bo'lgan psixolog va psixiatrlardan yordam so'rash muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. V.M.Karimova Psixologiya T-2002y
2. A.V.Petrovskiy tahriri ostida "Umumiy psixologiya" T; "O'qituvchi" 1992
3. E.G'.G'oziev "Umumiy psixologiya" 1-2 kitob T-2002 y
4. Q.Turg'unov "Psixologiya terminlarining ruscha-o'zbekcha izohli lug'ati" T; "O'qituvchi" nashriyoti 1975
5. www. edu. uz
6. www. pedagog. uz
7. www. tdpu. uz
8. www. ziyonet.uz