

**HISSIIY ZO'RIQISHLARINI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI****Nishonova Shaxnozaxon Inomjonovna**

Andijon viloyati Paxtaobod tumani

MMTB ga qarashli 5-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada muallif hissiy zo'riqish hamda emotsional zo'riqishlarni korreksiyalashning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari haqida so'z yuritadi.

Kalit so'zlar: Emotsiya, irsiy moyillik, giyohvandlik, emotsional zo'riqishlar, texnogen, stress.

Inson hayotda yashar ekan u uchun eng yaxshi boylik bu salomatlikdir. Hozirgi zamonda “salomatlik” tushunchasi Butunjahon sog'likni saqlash tashkilotining tushunchasiga asosan, “organizmning to'liq jismoniy, ruhiy, jismoniy salomatligi bo'lib, nafaqat kasalliklarning bo'lmasligi, balki jismoniy nuqsonlarning ham bo'lmasligidir”. Kasallik- inson hayot faoliyatining buzilishi bilan harakterlanadigan holat bo'lib, organizmning vaqtincha yoki doimiy ish faoliyatining pasayishiga olib keladi. Albatta kasallikning kelib chiqishida organizm holati, yoshi, yo'ldosh kasalliklarning bor-yo'qligi, organizmga kasallik chaqiruvchi mikroorganizmlarning qancha miqdorda tushishi, irsiy moyillikning bo'lishi, organizmning reaktivligi muhim ahamiyatga ega. Albatta uzoq-umr ko'rishning bir qancha shartlari bor, agarda odamzot shu shartlarga rioya qilsa, o'z oldiga qo'ygan oliy maqsad-uzoq umr ko'rishga zamin yaratadi. Ular quyidagilardan iborat: Noto'g'ri ovqatlanish. Salomatlikka salbiy ta'sir etuvchi omillardan biri noto'g'ri, muvofiqlashmagan va tartibsiz ovqatlanish hisoblanib, organizm normal faoliyatining buzilishiga va turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi Gipodinamiya- (yunoncha-gipo-kam, past va dinamic-kuch) mushaklarining yetarli ishlamasligi, qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda, doimo o'tirib ishlash, piyoda yurishni



yig'ishtirib, transportda ketish, kamharakatlik, umuman, mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni odam harakat faolligining kamayib ketishi bilan birga davom etadi.

Harakat va salomatlik. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olishning asosiy yo'li to'g'ri tashkil etilgan jismoniy faollikdir. Harakat natijasida odamning turli a'zo va tizimlarining faoliyati me'yorlashadi, buzilgan faoliyatlari esa tiklanadi, aqliy va jismoniy mehnatga bo'lgan faolligi oshadi. Zararli odatlar: alkogolizm - ashaddiy ichkilikbozlik, ayrim kishilarning o'z salomatligi va mehnat qobiliyatiga shuningdek, jamiyat farovonligiga zarar yetkazadigan darajada, muntazam ravishda me'yordan ortiqcha spirtli ichimliklar ichishi hisoblanadi. Tamaki chekish - kishi sog'lig'iga jiddiy putur yetkazadigan eng zararli odatlardan biridir. Nikotin markaziy va periferik nerv sistemasiga vaqtincha qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi, arterial qon bosimini oshiradi, mayda tomirlarni toraytiradi; nafasni tezlashtiradi, ovqat hazm qilish sistemasining shirasini ko'paytiradi. Nikotin bilan birga tamaki tutunidagi yonish mahsulotlari ham organizmni zaharlaydi. Shuning uchun chekmaydigan kishilarning chekilgan xonada bo'lishi ham zararlidir. Tarkibida yonish mahsuloti bo'lgan tutun nafasga olinganda arterial qondagi kislorodni kamaytirib yuboradi. U bronxlarning shilliq pardasiga ta'sir ko'rsatib surunkali bronxit va o'pka emfizemasiga sabab bo'ladi. Narkomaniya-(yunoncha-narke - karaxtlik va mania - telbalik, jahl, shod-xurramlik), bangilik, giyohvandlik-narkotik va narkotik ta'sirga ega moddalarni suiste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan kasallikdir. Ushbu xastalik bilan og'rigan kishining jismoniy va ruhiy holati xumorini bosadigan narkotik modda iste'mol qilishiga bog'liq.

Ayollarda esa ruhiy-emotsional zo'riqishlar ayniqsa, homiladorlik davrida, uning dastlabki 3-oyida o'ta xavfli asoratlarga sabab bo'lishi mumkin. Aholi turmushining yaxshilanishi, ijtimoiy sharoitning barqarorlashishi ruhiy-emotsional zo'riqishlarning oldini olishning asosiy shartlaridandir. Turmush tarzi - bu insonning aniq jamiyatda, faoliyat maqsadidagi ishlaridan va rejalkaridan doimiy chekintirib boradi. Buning natijasida unda oloxida tuyg'ular va motivatsiyalar rivojlaniub boradi. Buning



natijasida yangidan yangi fikrlar uyg'onib boradi. Bir biriga nisbatan raqobat paydo bo'ladi. Bularning barchasiga inson o'z kuch va quvvati bilan erishmog'I lozim.

Xulosa qilib aytganda, yuqorida sanab o'tilgan salomatlikka qarshi omillar haqida tushunchaga ega bo'lish, ularni bartaraf etish, har bir kishining bevosita o'ziga bog'liq. Buning uchun esa sog'lom turmush, uning tarkibiy qismlari nimalardan iboratligi haqida aholi orasida tushuntirish ishlari olib borish lozim. Albatta pedagogik tarbiyaning asosiy maqsadi-nafaqat yoshlarga tarbiya berish, balki ta'lim ham berishdan ham iboratdir.

Turmush tarzining nosog'lom bo'lishi ishsizlik, kam ta'minlanganlik, etimlilik va boshqalar) yoshlar orasida kasalliklarning tez va keng tarqalishiga sabab bo'ladi. Yoshlar orasida surunkali kasalliklar ko'rsatkichlarining ko'payishi ular orasida tibbiy yordam ko'rsatishning keng tarmog'li olib borish kerakligini ko'rsatib turibdi: har bir talaba o'z-o'ziga yordam, birinchi tibbiy yordamni tashkil etish, ekstremal holatlarda, favqulodda vaziyatlarda yordam ko'rsatishni bilishi kerak. Tabiiy, texnogen, ekologik tushdagi favqulodda vaziyatlar yoshlar, qolaversa aholi orasida turli darajadagi shikastlanish, jarohatlar, zaharlanish, yuqumli kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'ladi. Bu holatda har bir kishidan tezlik bilan o'z-o'ziga va o'zaro yordam berish kerakligini talab etadi. Faqatgina aholining salomat va ma'lumotli bo'lishigina mamlakatning rivojlanishiga va mudofaasiga salmog'li hissa qo'shadi.

“Stress” inglizcha so'z bo'lib tanglik, zo'riqish, bosim degan ma'nolarni anglatadi. Oddiy tilda tushkunlikka tushish, deyiladi. Bu ba'zida oz fursat, ba'zida uzoq vaqt kechishi mumkin. Ikkala holatda ham insonga zarar yetkazadi. Ya'ni, aqliy faoliyatning susayishi, yurak urishi tezlashishi, qon tomirlari kengayishi, ichki kasalliklar - oshqozonda yallig'lanishlar kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Stressning salbiy tomonlaridan yana biri miyani tormozlab, ma'nosiz fikrlaydigan darajaga tushirib qo'yishi mumkin. Ruhiyat va kayfiyatdagi har qanday o'zgarishlar a'zo va sistemalarning faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Odamning ruhan ezilishi, ko'ngliga og'ir botadigan kechinmalar va hayotdagi turli salbiy voqealar zo'riqishlarga olib keladi. Ruhiy-emotsional zo'riqishlar natijasida



odamlarda gipertoniya, stenokardiya va miokard infarkti, qolaversa, ruhiy kasalliklar, zararli odatlarga ruju qo'yish kelib chiqadi.

Stressning ilk belgilari qanday namoyon bo'ladi?

Uning fiziologik va psixologik turlari mavjud. Bir narsadan qattiq qo'rqib ketish, kutilmaganda avtohalokat yoki tabiiy ofatga uchrash, tanasidagi birorta kasallik oqibatini bilib qolish, to'satdan yaqin kishisini yo'qotish fiziologik stressni keltirib chiqaradi. Psixologik stress - insonning emotsional holati bilan bog'liq. Bu ko'proq qaynona-kelin, er-xotin yoki ona va bola o'rtasidagi mojarolar tufayli kelib chiqadi. Uzoq vaqt birga bo'lgan sevgilisidan ajralish yoki to'satdan ishdan bo'shatilish holatlari ham psixologik stressni keltirib chiqaradi. Har ikki holat insonni ham tashqi qiyofasiga, ham ichki dunyosiga ta'sir ko'rsatadi va albatta, asoratlari bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ахмадов, Н. Р. (2022). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДИЗАДАПТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(3), 79-84.
2. Ахмадов, Н. Р. (2022). Социально-психолого-педагогическая реабилитация дезадаптированных подростков. Science and Education, 3(2), 10451053.
3. Рустамов, Ш. Ш. (2022). ОСОБЕННОСТИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГОВ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL