

**STRESS VA DEPRESSIYADAN CHIQISHNING PSIXOLOGIK USULLARI****Jabborova Oyshaxon Zokir qizi**

Namangan viloyati Namangan tuman 12-maktab psixologi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada stress va depressiya haqidagi maʼlumotlar mavjud. Jumladan stressing alomatlari, sabab va oqibatlari, depressiya va stressing turlari haqidagi ilmiy maʼlumotlar berib oʻtilgan.

**Kalit soʻzlar:** stress, distress, eustress, adrenalin, depressiya, asab tizimi, destruktiv stress, konyuktiv stress, subyektiv stress, emotsiya, his-tuygʻu,

Soʻnggi paytlarda insonlar orasida deyarli te-tez quloqqa chalinib qoladigan tushunchalar orasida “Depressiya” va “Stress” tushunchalari xam bor. Xoʻsh? Stress nima? Depressiyachi? U qanday paydo boʻladi? Ularning kelib chiqish sabablari nima? Ulardan butunlay qutulish mumkinmi degan savollarga javob beramiz. Stress – ogʻir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zoʻriqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shugʻullanadigan faoliyatning turi, mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bor imkoniyatlaridan ortigʻini talab qilishi. Masalan, xizmat faoliyatida talabning koʻpayishi ham kuchli stressor hisoblanadi. Bir soʻz bilan aytganda stress- inson organizmining haddan tashqari zoʻriqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga boʻlgan javob reaksiyasidir. Stress chogʻida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan



chiqish yoʻlini topishga undaydi, stressiz hayot zerikarli boʻlar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda koʻp boʻlsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yoʻqotadi. Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar bagʻishlangan.

Stressning paydo boʻlish mexanizmlari batafsil oʻrganilib chiqilgan va juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bogʻliq. Stressning sababi aslida insonni taʼsirleydigan, bezovta qiladigan har qanday narsa boʻlishi mumkin. Misol uchun, tashqi sabablarga biron nima tufayli paydo boʻlgan bezovtalikni kiritisa boʻladi (ish joyini oʻzgartirish, qarindoshning oʻlimi). Stressning ichki sabablari hayotiy qadriyatlar va eʼtiqodlarni oʻz ichiga oladi. Bunga shaxsiy baholashi ham kiradi.

Stress va depressiya ayol va erkaklarda taxminan teng darajada uchrashi mumkin. Biroq, har bir organizm oʻz xususiyatlariga ega. Agar siz oʻzingizda stress haqida soʻzlashi mumkin boʻlgan alomatlarni sezsangiz, birinchi navbatda holat sababchilarini aniqlash kerak. Stressning oqibatlaridan koʻra sabablarini bartaraf etish ancha osonroq. «barcha kasalliklar asabdan» degani yolgʻon emas. Klinik kuzatuvlar shuni koʻrsatdiki, kichik stresslar tanaga zararli emas, hatto foydali. Ular odamni hozirgi ahvoldan chiqish yoʻlini topish uchun ragʻbatlantiradilar. Depressiya ogʻirroq, uzoq muddatli shaklga oʻtmasligi uchun har birimiz oʻzimizni tarbiyalashimiz, irodamizni rivojlantirishimiz kerak. Koʻp odamlar stressga qarshi antidepressantlar, spirtli ichimliklar yordamida kurashishga odatlanishgan. Biroq bunday yoʻlni tanlash ularga oʻrganib qolish va mutaxxasis yordamsiz ulardan voz kecha olmaslikka olib keladi.

Xavotirlikning turgʻunligi hamda davomiyligi inson xatti-harakatida quyidagi holatlarni keltirib chiqaradi: ishtaxaning buzilishi, uyqusizlik, xatti-harakatlardagi sustlik. Bunday fiziologik buzilishlarning davomiyligi insonda stressni paydo qiladi. Organizm esa oʻzini himoyalashga, taʼsirni soʻndirishga harakat qiladi. Ammo, maʼlumki, organizmning kuchi cheksiz emas va jiddiy stress vaziyati vujudga kelganda, inson buni koʻtara olmaydi. Natijada turli xastaliklar paydo boʻladi, stress oʻta kuchli boʻlganda, oʻlim holati ham kuzatiladi. Stressning fiziologik, psixologik, shaxsiy hamda tibbiy belgilari mavjud boʻlib, ularning istalgan turi doimo hissiy



qoʻzgʻalish bilan birgalikda kechadi. Stress holatining belgilarini mutaxassislar quyidagicha ajratilgan:

- *fiziologik belgilar*: yurak urishi va nafas olishning tezlashishi, yuz terisining qizarishi yoki oqarishi, terlash, qon tarkibida adrenalin miqdorining koʻpayishi;
- *psixologik belgilar*: psixologik funksiyalar dinamikasining oʻzgarishi, tafakkurning sekinlashuvi, diqqatning boʻlinuvchanligi, xotiraning pasayishi, qaror qabul qilish jarayonining sustlashuvi;
- *shaxsiy belgilar*: irodaning butunlay yoʻqolishi, oʻzini oʻzi nazorat qilishning pasayishi, xulq-atvordagi stereotiplik va sustlik, qoʻrquv, xavotirlik, sababsiz bezovtalik, ijodkorlik qobiliyatining yoʻqolishi;
- *tibbiy belgilar*: nevrozning ortishi, hushdan ketish, affektlar, bosh ogʻrigʻi, uyqusizlik.

Stress, dastlab, fiziologik termin sifatida qoʻllanilib, organizmning har qanday yoqimsiz taʼsirlarga nisbatan nomaxsus reaksiyasi («umumiy moslashish sindromi»)ni ifodalagan (G. Selye). Keyinroq bu soʻz individning ekstremal vaziyatlardagi fiziologik, biokimyoviy, psixologik holatlari va xulq-atvorini tushuntirish uchun qoʻllangan. Zamonaviy adabiyotlarda “stress” termini uch xil maʼnoni ifodalash uchun qoʻllanilmoqda.

*Birinchidan*, “stress” tushunchasi maʼnosidan insonda qoʻzgʻalish yoki zoʻriqishni keltirib chiqarishi mumkin boʻlgan istalgan tashqi taʼsirlar (voqea-hodisa yoki qoʻzgʻatuvchilar) tushuniladi. Hozirgi adabiyotlarda shu maʼnoda “stressor”, “stress-omil” terminlari tez-tez qoʻllanilayotgani bejiz emas.

*Ikkinchidan*, stress insonning subyektiv reaksiyasiga aloqadorlik maʼnosida qoʻllaniladi. Bunda, u insonning ichki ruhiy qoʻzgʻalishi va zoʻriqish holatlarini ifodalaydi; yana bu holat insonda kechadigan hissiyotlar, himoya reaksiyalari va stressogen taʼsirlarni bartaraf etish (coping proessos) maʼnolarida ham talqin qilinadi. Bu jarayonlar funksional tizimning mukammallashuvi va rivojlanishiga, shuningdek



ruhiy zoʻriqlashni keltirib chiqarishga ham olib kelishi mumkin.

*Uchinchi*dan, stress namoyon boʻluvchi talablar yoki zararli taʼsirlarga nisbatan organizmning fiziologik reaksiyasi boʻlishi mumkin. Aynan shu maʼnoda G. Selye va V. Kennon “stress” terminini qoʻllaganlar. Fiziologik reaksiyaning vazifasi esa, aynan stress «holatini bartaraf etishda ruhiy jarayonlar va xulq-atvor harakatlarining yordamidan iborat».

Stressning namoyon boʻlishi, uning sogʻliq va faoliyatga taʼsirini oʻrganish shundan dalolat beradiki, stressdan butunlay qutulishning iloji yoʻq lekin uni yengillatish yoki yenga olish barchaning oʻz qoʻlida. Har doim hayotdan zavqlanib yashasa, hayotni goʻzalliklarini koʻra olsa, har narsadan zavqlana olsa shundagina hayoti davomida stresslarga kamroq duch keladi.