

**HISSİY ZO'RIQISHLARINI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI****Aliyeva Zebiniso Bazarovna**

Surxondaryo viloyati Uzun tumani 9-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, yoldosh kasalliklarning bor-yoqligi, 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 boʻlib, odatda, doimo oʻtirib ishlash, piyoda yurishni yigʻishtirib, transportda ketish, kamharakatlik, umuman, mushaklarga tushadigan ogʻirlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, yaʼni odam harakat faolligining kamayib ketishi bilan birga davom etadi.

Harakat va salomatlik. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olishning asosiy yoʻli toʻgʻri tashkil etilgan jismoniy faollikdir. Harakat natijasida odamning turli aʼzo va tizimlarining faoliyati meʼyorlashadi, buzilgan faoliyatlari esa tiklanadi, aqliy va jismoniy mehnatga boʻlgan faolligi oshadi. Zararli odatlar: alkogolizm - ashaddiy ichkilikbozlik, ayrim kishilarning oʻz salomatligi va mehnat qobiliyatiga shuningdek, jamiyat farovonligiga zarar yetkazadigan darajada, muntazam ravishda meʼyordan ortiqcha spirtli ichimliklar ichishi hisoblanadi. Tamaki chekish - kishi sogʻligʻiga jiddiy putur yetkazadigan eng zararli odatlardan biridir. Nikotin markaziy va periferik nerv sistemasiga vaqtincha qoʻzgʻatuvchi taʼsir koʻrsatadi, arterial qon bosimini oshiradi, mayda tomirlarni toraytiradi; nafasni tezlashtiradi, ovqat hazm qilish sistemasining shirasini koʻpaytiradi. Nikotin bilan birga tamaki tutunidagi yonish mahsulotlari ham organizmni zaharlaydi. Shuning uchun chekmaydigan kishilarning chekilgan xonada boʻlishi ham zararlidir. Tarkibida yonish mahsuloti boʻlgan tutun nafasga olinganda arterial qondagi kislorodni kamaytirib yuboradi. U bronxlarning shilliq pardasiga taʼsir koʻrsatib surunkali bronxit va oʻpka emfizemasiga sabab boʻladi. Narkomaniya-(yunoncha-narke - karaxtlik va mania - telbalik, jahl, shod xurramlik), bangilik, giyohvandlik-narkotik va narkotik taʼsirga ega moddalarni suisteʼmol qilish natijasida kelib chiqadigan kasallikdir. Ushbu xastalik bilan ogʻrigan kishining jismoniy va ruhiy holati xumorini bosadigan narkotik modda isteʼmol qilishiga bogʻliq.

Ayollarda esa ruhiy-emotsional zoʻriqishlar ayniqsa, homiladorlik davrida, uning dastlabki 3-oyida oʻta xavfli asoratlarga sabab boʻlishi mumkin. Aholi turmushining yaxshilanishi, ijtimoiy sharoitning barqarorlashishi ruhiy-emotsional zoʻriqishlarning oldini olishning asosiy shartlaridandir. Turmush tarzi - bu insonning aniq jamiyatda,



faoliyat maqsadidagi ishlaridan va rejalkaridan doimiy chekintirib boradi. Buning natijasida unda oloxiida tuygʻular va motivatsiyalar rivojlaniub boradi. Buning natijasida yangidan yangi fikrlar uygʻonib boradi. Bir biriga nisbatan raqobat paydo boʻladi. Bularning barchasiga inson oʻz kuch va quvvati bilan erishmogʻi lozim.

Xulosa qilib aytganda, yuqorida sanab oʻtilgan salomatlikka qarshi omillar haqida tushunchaga ega boʻlish, ularni bartaraf etish, har bir kishining bevosita oʻziga bogʻliq. Buning uchun esa sogʻlom turmush, uning tarkibiy qismlari nimalardan iboratligi haqida aholi orasida tushuntirish ishlari olib borish lozim. Albatta pedagogik tarbiyaning asosiy maqsadi-nafaqat yoshlarga tarbiya berish, balki taʼlim ham berishdan ham iboratdir. Turmush tarzining nosogʻlom boʻlishi ishsizlik, kam taʼminlanganlik, etimlilik va boshqalar) yoshlar orasida kasalliklarning tez va keng tarqalishiga sabab boʻladi. Yoshlar orasida surunkali kasalliklar koʻrsatkichlarining koʻpayishi ular orasida tibbiy yordam koʻrsatishning keng tarmogʻli olib borish kerakligini koʻrsatib turibdi: har bir talaba oʻz-oʻziga yordam, birinchi tibbiy yordamni tashkil etish, ekstremal holatlarda, favqulodda vaziyatlarda yordam koʻrsatishni bilishi kerak. Tabiiy, texnogen, ekologik tusdagi favqulodda vaziyatlar yoshlar, qolaversa aholi orasida turli darajadagi shikastlanish, jarohatlar, zaharlanish, yuqumli kasalliklarning koʻpayishiga sabab boʻladi. Bu holatda har bir kishidan tezlik bilan oʻz-oʻziga va oʻzaro yordam berish kerakligini talab etadi. Faqatgina aholining salomat va maʼlumotli boʻlishigina mamlakatning rivojlanishiga va mudofaasiga salmogʻli hissa qoʻshadi. “Stress” inglizcha soʻz boʻlib tanglik, zoʻriqish, bosim degan maʼnolarni anglatadi. Oddiy tilda tushkunlikka tushish, deyiladi. Bu baʼzida oz fursat, baʼzida uzoq vaqt kechishi mumkin. Ikkala holatda ham insonga zarar yetkazadi. Yaʼni, aqliy faoliyatning susayishi, yurak urishi tezlashishi, qon tomirlari kengayishi, ichki kasalliklar - oshqozonda yalligʻlanishlar kelib chiqishiga sabab boʻladi. Stressning salbiy tomonlaridan yana biri miyani tormozlab, maʼnosiz fikrlaydigan darajaga tushirib qoʻyishi mumkin. Ruhiyat va kayfiyatdagi har qanday oʻzgarishlar aʼzo va sistemalarning faoliyatiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. 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. РЕАБИЛИТАЦИИ Р. (2022). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИЗАДАПТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC METHODOICAL 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-METHODOICAL