



HISSIIY ZO'RIQISHLARINI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Niyazova Muhabbat Ikromjonovna

Namangan viloyati Uychi tuman MMTBga

qarashli 16-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi

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-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 meʼyoridan 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 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 tusdagi 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 fikrleydigan darajaga tushirib qo'yishi mumkin. Ruhiyat va kayfiyatdagi har qanday o'zgarishlar a'zo va sistemalarning



faoliyatiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Odamning ruhan ezilishi, koʻngliga ogʻir botadigan kechinmalar va hayotdagi turli salbiy voqealar zoʻriqlashlarga olib keladi. Ruhiy-emotsional zoʻriqlashlar natijasida odamlarda gipertoniya, stenokardiya va miokard infarkti, qolaversa, ruhiy kasalliklar, zararli odatlarga ruju qoʻyish kelib chiqadi.

Stressning ilk belgilari qanday namoyon boʻladi?

Uning fiziologik va psixologik turlari mavjud. Bir narsadan qattiq qoʻriqib ketish, kutilmaganda avtohalokat yoki tabiiy ofatga uchrash, tanasidagi birorta kasallik oqibatini bilib qolish, toʻsatdan yaqin kishisini yoʻqotish fiziologik stressni keltirib chiqaradi. Psixologik stress - insonning emotsional holati bilan bogʻliq. Bu koʻproq qaynona-kelin, er-xotin yoki ona va bola oʻrtasidagi mojarolar tufayli kelib chiqadi. Uzoq vaqt birga boʻlgan sevgilisidan ajralish yoki toʻsatdan ishdan boʻshatilish holatlari ham psixologik stressni keltirib chiqaradi. Har ikki holat insonni ham tashqi qiyofasiga, ham ichki dunyosiga taʼsir koʻrsatadi va albatta, asoratlari boʻladi.

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