



DEPRESSIYA VA STRESSNING OLDINI OLISH BO'YICHA PSIXOLOG TAVSIYASI

Vafoyeva Muxabbat Komilovna

Navoiy shahar 7-umumiy o'rta ta'lim

maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress va depressiya tushunchasiga ilmiy ta'rif berilgan. Bunday holatlarda qanday yo'l tutish haqidagi psixolog tavsiyalari ham mavjud.

Kalit so'zlar: stress, depressiya, asab tizimi, destruktiv stress, konyuktiv stress, subyektiv stress, emotsiya.

Stress – og'ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo'riqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shug'ullanadigan faoliyatning turi, mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bor imkoniyatlaridan ortig'ini talab qilishi. Masalan, xizmat faoliyatida talabning ko'payishi ham kuchli stressor hisoblanadi. Bir so'z bilan aytganda stress- inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi, stressiz hayot zerikarli bo'lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi. Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan. Stressning paydo bo'lish mexanizmlari batafsil o'rganilib chiqilgan va juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bog'liq. Stressning sababi



aslida insonni ta'sirleydigan, bezovta qiladigan har qanday narsa bo'lishi mumkin. Misol uchun, tashqi sabablarga biron nima tufayli paydo bo'lgan bezovtalikni kiritisa bo'ladi (ish joyini o'zgartirish, qarindoshning o'limi). Stressning ichki sabablari hayotiy qadriyatlar va e'tiqodlarni o'z ichiga oladi. Bunga shaxsiy baholashi ham kiradi.

Stress va depressiya ayol va erkaklarda taxminan teng darajada uchrashi mumkin. Biroq, har bir organizm o'z xususiyatlariga ega. Agar siz o'zingizda stress haqida so'zlashi mumkin bo'lgan alomatlarni sezsangiz, birinchi navbatda holat sababchilarini aniqlash kerak. Stressning oqibatlaridan ko'ra sabablarini bartaraf etish ancha osonroq. «barcha kasalliklar asabdan» degani yolg'on emas. Klinik kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, kichik stresslar tanaga zararli emas, hatto foydali. Ular odamni hozirgi ahvoldan chiqish yo'lini topish uchun rag'batlantiradilar. Depressiya og'irroq, uzoq muddatli shaklga o'tmasligi uchun har birimiz o'zimizni tarbiyalashimiz, irodamizni rivojlantirishimiz kerak. Ko'p odamlar stressga qarshi antidepressantlar, spirtli ichimliklar yordamida kurashishga odatlanishgan. Biroq bunday yo'lni tanlash ularga o'rganib qolish va mutaxxasis yordamsiz ulardan voz kecha olmaslikka olib keladi.

Xavotirlikning turg'unligi 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 o'zini himoyalashga, ta'sirni so'ndirishga harakat qiladi. Ammo, ma'lumki, organizmning kuchi cheksiz emas va jiddiy stress vaziyati vujudga kelganda, inson buni ko'tara olmaydi. Natijada turli xastaliklar paydo bo'ladi, stress o'ta kuchli bo'lganda, o'lim holati ham kuzatiladi. Stressning fiziologik, psixologik, shaxsiy hamda tibbiy belgilari mavjud bo'lib, ularning istalgan turi doimo hissiy qo'zg'alish 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 ko'payishi;



- *psixologik belgilar*: psixologik funksiyalar dinamikasining o'zgarishi, tafakkurning sekinlashuvi, diqqatning bo'linuvchanligi, xotiraning pasayishi, qaror qabul qilish jarayonining sustlashuvi;
- *shaxsiy belgilar*: irodaning butunlay yo'qolishi, o'zini o'zi nazorat qilishning pasayishi, xulq-atvordagi stereotiplik va sustlik, qo'rquv, xavotirlik, sababsiz bezovtalik, ijodkorlik qobiliyatining yo'qolishi;
- *tibbiy belgilar*: nevrozning ortishi, hushdan ketish, affektlar, bosh og'rig'i, uyqusizlik.

Stress, dastlab, fiziologik termin sifatida qo'llanilib, organizmning har qanday yoqimsiz ta'sirlarga nisbatan nomaxsus reaksiyasi («umumiy moslashish sindromi»)ni ifodalagan (G. Selye). Keyinroq bu so'z individning ekstremal vaziyatlardagi fiziologik, biokimyoviy, psixologik holatlari va xulq-atvorini tushuntirish uchun qo'llangan. Zamonaviy adabiyotlarda “stress” termini uch xil ma'noni ifodalash uchun qo'llanilmoqda.

Stress – bu bizning miyamiz va tanamiz talablarga qanday javob beradi. Hodisalarning har qanday turi, ijobiy yoki salbiy bo'lishidan qat'i nazar, stressni keltirib chiqarishi mumkin va stress har bir inson hayotining bir qismidir. Stress odatda zararli deb hisoblanadi, ammo aslida barcha stresslar yomon emas. Masalan, bu odamlarni qiyin vazifalarni bajarishga undashi mumkin.

Stress nafaqat bizning his qilishimizga ta'sir qiladi. Bu bizning jismoniy sog'ligimizga ham ta'sir qilishi mumkin. Buning bir misoli – migren, yoki «stressning bosh og'rig'i». Stress bizning ishtahamizga, uxlashga, qon bosimini ko'tarishga va boshqa ko'p narsalarga ta'sir qilishi mumkin. Uzoq muddatli yoki surunkali stress yurak-qon tomir, immunitet, ovqat hazm qilish va oshqozon-ichak tizimimizga ta'sir qilishi mumkin. Asosiysi, stressni engishning turli xil usullari mavjud. Ba'zilar siz uchun boshqalarga qaraganda yaxshiroq ishlashi mumkin, ammo ularning barchasi bizni stressni sog'lom usulda yengishga yordam beradi.



O'zingizni stress holatida qilishingiz mumkin bo'lgan ba'zi oddiy narsalarga quyidagilar kiradi:

- O'zingiz his qilayotgan narsalar haqida kimdir bilan suhbatlashish
- O'zingiz yaxshi ko'radigan va sizga g'amxo'rlik qiladigan odamlar bilan aloqa o'rnatish
- Qiziqarli faoliyat bilan shug'ullanish
- Jismoniy faol bo'lish
- Yetarli darajada uxlash.
- Sog'lom, muvozanatli dietaga ega bo'lish
- Toza havoga chiqish
- Boshqalarga yordam berish

Stressning namoyon bo'lishi, uning sog'liq va faoliyatga ta'sirini o'rganish shundan dalolat beradiki, stressdan butunlay qutulishning iloji yo'q lekin uni yengillatish yoki yenga olish barchaning o'z qo'lida. Har doim hayotdan zavqlanib yashasa, hayotni go'zalliklarini ko'ra olsa, har narsadan zavqlana olsa shundagina hayoti davomida stresslarga kamroq duch keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. 2SIXTY-FIFTH WORLD HEALTH ASSEMBLY. „[Early marriages, adolescent and young pregnancies](#)“. apps.who.int World Health Organization (16-mart 2012-yil). Qaraldi: 16-avgust 2022-yil.
2. Mayers D. Sotsialnaya psixologiya «Piter», 1999
3. Anan'ev B.G. “Человек как предмет познания”. “Питер”, 2001.