



Stress va uni oldini olish

Nodira Shermatova Muhammadaliyevna

Namangan viloyati To'raqo'rgon tuman 29-sonli
umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Tel nomer: +998992268787

Annotatsiya: Bizga yaxshi ma'lumki insonlarning orasida o'qish va ish davomida hamda kundalik hayot tarzida hissiy zo'riqishlar, stress holatlari ko'p kuzatilmoqda. Lekin insonlarda psixologik bilim, ko'nikma va malakalarning yetarli bo'lmaganligi, muomila madaniyati yaxshi shakllanmagani, oiladagi nosog'lom muhit va boshqa sabablar, streslar turli hil nizolar va kasalliklarga olib kelmoqda. Insoniyat hamisha yorug'lik va kelajakka intilib yashagan. U ilmiy texnika inqilobi natijasida tabiatni ko'plab sir asrorlarini bilib oldi. Biroq uning salbiy oqibatlari namoyon bo'lishiga ham guvohdir. Xastaliklarni kelib chiqish sabablari xar-xil.

Ularning eng asosiysi ruhiy muammolardan biri- STRESS (Inglizcha stress - Bosim, zo'riqish) inson jismining turli eksteimal tasirlarga (stressorlar) qarshi javob holatini aks ettiruvchi atamadir. STRESS - inson jismining uzoq muddat kuchli hayajon ta'sirida bo'lgan holatdir. Insonning stress holatiga tushishi uchun hissiy holatlar - g'azab, qo'rquv, sarosuma bilan bir qatorda tashqi ta'sirlar yorug'lik shovqin hid va boshqalar sabab bo'lishi mumkin.



STRES TURLARI

Ba'zi holatlarda «stress» ning ta'rifi qo'zg'atuvchining o'ziga tegishlidir.

1. Masalan, jismoniy — bu kuchli sovuq yoki chidab bo'lmaydigan issiqlik, atmosfera bosimining pasayishi yoki oshishi.
2. Kimyoviy stress tushunchasi ostida barcha toksik moddalarning ta'siri tushuniladi.
3. Ruhiy stress o'ta salbiy yoki ijobiy his-tuyg'ular natijasi bo'lishi mumkin.
4. Jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha yuklanishi — biologik stressdir.

Stress ham ijobiy, ham salbiy bo'lishi mumkin. Ko'pincha biz salbiy stressda bo'ladi. U insonda ijobiy stressdan farqi salbiy stress qayg'u, befarqlik, umidsizlik, charchoq, depressiya keltirib chiqaradi va odamda sog'ligiga putur etkazadi. Buni o'zimiz ongli ravishda stressni qabul qilishni o'rganishimiz kerak.

Insonlarning stressga tushish jarayonida quydagi kasalliklar kuzatiladi:

Kuchli bosh og'rig'i

Organizmning nihoyatda kuchsizlanishi, biror ish qilishning yoqmasligi.

Biron narsaga ishonch qolmaganligi va vaziyatni yaxshilashini kutmaslik.

Kuchli qo'zg'aluvchanlikka uchrash va taxlikaga - sarosimaga tushish.

Xotirani pasayib ketishi, parishonhotirlik, parokandalik.

Yuzaga kelgan vaziyatni taxlil qilishdan voz kechish.

Kayfiyatni keskin o'zgarib turishi, charchoklik, lohaslik.

Agar bunday holatdan himoyalaniшни o'rganmoqchi bo'lsangiz quydagilarga diqqat bilan qarang:



Stres xolatida o'zingizni tinchlantiring.

O'zingizga loyiq ish toping va bu ishda vazmin bo'ling.

Stress xolatini o'zingiz yeching va bu vaziyatdan chiqing.

O'z stressingizni o'zingiz boshqaring va hech yoqqa shoshilmang.

Stressda o'zingizni optimistlarday tuting, ular bilan yuz kelganda shu kundan qochishni emas, himoyalaniшни o'rganing.

Siz uchun kerakli ishlarni olib qolib, qolganlarni chiqarib tashlang.

Stressda diqqatingiz tarqoq bo'ladi, bu vaqtda muhim muammolaringizni xal qilmang.

Stressda kuchli o'ylanishda sabab bo'ladigan muammolarni hal qilmang.

Atrofdagilarga ortiqcha talabchan bo'lmang.

Sevimli mashg'ulotlaringiz bilan vaqt o'tkazing.

Tashvishlarni unitishga va o'zingizni asrashga harakat qiling.

Asablarni Estrada kuylaridan. Ularning ogir va tez tempda yozilgan ohanglardan asrang.

Qo'rqinchli jangari kinolar va ko'rsatuvlar ko'rishdan saqlaning.

Har hil oilaviy va jamoaviy muammolarga aralashmang.

O'zgalarni hatolarini tahlil qilishdan saqlaning.

Hayot qadriga eting va uni seving.

Lekin.....

Klassik kuylarni ko'proq tinglang. Klassik kuylarni qancha ko'p tinglasangiz bosh miyangiz o'ng qismi shunchalik o'z ish faoliyatini kuchaytiradi.

Miyaning o'ng qismi esa ong osti qismini ish faoliyati uchun javobgardir.



Qushlarning sayrashiga daraxt barglari ariqda oqayotgan suv shivirlashiga etiboringizni qarating.

Tabiat bergan inomlardan oqilona foydalaning.

Hasad qilmang.

Shaxsiy muammolaringiz bilan faqat mutahasislarga murojat eting.

Donolardan biri “Agar sen vaziatni o’zgartira olmasan, vaziatga nisbatan o’z munosabatingni o’zgartir” deb ta’kidlagan edi. Shunday ekan atrofdagilarni shundayligicha qabul qiling. Vaqt kelib ular haqiqatan ham o’zgarganini sezasiz.

Stressdan qutilish uchun:

Stressli vaziyatning asl sababini nimada ekanini aniqlash.

Ushbu vaziyatni o’zgartira olisizmi oylab ko’ring.

Oqibatlarni baholang.

Agar boshqalarni hatti – harakatini o’zgartirib bo’lmasa, ularga bo’gan qarashingizni va munosabatingizni o’zgartiring.