



STRESSGA QARSHI PSIXOLOGIK IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

Ismoilova Roziya Abdunazar qizi

Guliston tumani 16-sonli umumta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA: *Hozirgi kunda stress va nevrotik buzilishlar tibbiyot talabalari va shifokorlar orasida keng tarqalgan. Uzoq davom etadigan ruhiy bosim, yuqori intellektual yuklama va uyqusizlik natijasida stress darajasi oshadi, bu esa jismoniy va psixologik salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada stress va nevrotik buzilishlarning kelib chiqish sabablari, ularning turlari hamda samarali bartaraf etish usullari yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *stress, nevroz, depressiya, ruhiy salomatlik, glutamat, psixoterapiya, meditatsiya, jismoniy faollik*

KIRISH

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.

Engmashhur qarash sifatida G. Selyening stress nazariyasini olish mumkin. Unga ko'ra, dunyodagi jamiki biologik mavjudotlar muhim mexanizm – muvozanatni ta'minlovchi qurilmaga ega. Ichki va tashqi stressorlarning kuchli hamda davomiy ta'sirlari muvozanatning buzilishiga olib keladi. Organizm ushbu vaziyatda o'zining yuqori darajadagi himoya – moslashuv reaksiyasini namoyon qiladi. Qo'zg'alish yordamida organizm tashqi ta'sirga moslashishga urinadi. Aynan shu ta'sir stress holati hisoblanadi. Ta'sir yo'qolmasa, stress kuchayadi, rivojlanadi va organizmda bir qancha o'zgarishlarga olib keladi. Xavotirlikning



turg'unligi hamda davomiyligi inson xatti-harakatida quyidagi holatlarni keltirib chiqaradi:

- ishtahaning buzilishi;
- uyqusizlik;
- xatti-harakatlardagi sustlik.

Bunday fiziologik buzilishlarning davomiyligi insonda stressni paydo qiladi.

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.

Zamonaviy adabiyotlarda "stress" termini uch xil ma'noni ifodalash uchun qo'llanilmoqda. *Birinchidan*, "stress" tushunchasi ma'nosidan insonda qo'zg'alish yoki zo'riqishni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan istalgan tashqi ta'sirlar (voqea-hodisa yoki qo'zg'atuvchilar) tushuniladi. Hozirgi adabiyotlarda shu ma'noda "stressor", "stress-omil" terminlari tez-tez qo'llanilayotgani bejiz emas.

Ikkinchidan, stress insonning subyektiv reaksiyasiga aloqadorlik ma'nosida qo'llaniladi. Bunda, u insonning ichki ruhiy qo'zg'alishi va zo'riqish holatlarini ifodalaydi; yana bu holat insonda kechadigan hissiyotlar, himoya reaksiyalari va stressogen ta'sirlarni bartaraf etish (coping proessos) ma'nolarida



ham talqin qilinadi. Bu jarayonlar funksional tizimning mukammallashuvi va rivojlanishiga, shuningdek ruhiy zo'riqishni keltirib chiqarishga ham olib kelishi mumkin.

Uchinchidan, stress namoyon bo'luvchi talablar yoki zararli ta'sirlarga nisbatan organizmning fiziologik reaksiyasi bo'lishi mumkin. Aynan shu ma'noda G. Selye va V. Kennon "stress" terminini qo'llaganlar. Fiziologik reaksiyaning vazifasi esa, aynan stress «holatini bartaraf etishda ruhiy jarayonlar va xulq- atvor harakatlarining yordamidan iborat». Stressning namoyon bo'lishi, uning sog'liq va faoliyatga ta'sirini o'rganish shundan dalolat beradiki, har qanday odam o'z hayoti davomida bu holatni bir necha bor boshdan kechiradi.

N.X.Rizvining ifodalashicha, «... stress hamma joyda mavjud, u hayotning soyasidir, kimgadir u yoqadi va u istagan natijaga erishish uchun undan foydalanadi, kimgadir esa yoqmaydi va uning organizmi stressga lozim darajada ta'sir ko'rsatadi». Zamonaviy hayotda stress muammosi dolzarb hisoblanadi. Ishdagi bosim, akademik talablar va shaxsiy hayotdagi muammolar inson ruhiyatiga ta'sir ko'rsatadi. Uzoq muddatli stress nafaqat psixologik, balki jismoniy salomatlikka ham zarar yetkazadi.

Stress turli omillar natijasida yuzaga keladi va inson salomatligiga jiddiy ta'sir qiladi. Uning oldini olish va bartaraf etish usullari har bir shaxs uchun muhim hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashqlar bajarish, to'g'ri ovqatlanish va sifatli uyqu olish stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham stress bilan kurashishning samarali usullaridan biridir. Uzoq muddatli stress depressiya va boshqa nevroitik buzilishlarga olib kelishi mumkin, shu sababli uni boshqarish juda muhimdir.

Stress quyidagi omillar ta'sirida rivojlanadi:

- Ish yoki o'qishdagi yuklama
- Uyqusizlik va dam olish yetishmovchiligi
- Ijtimoiy muammolar
- Ruhiy va jismoniy kasalliklar





Stressning Ikki Asosiy Turi: Eustress va Distress

Eustress (Foydali Stress)

Eustress – ijobiy ta'sir ko'rsatadigan stress turi bo'lib, insonni harakatga keltiradi va motivatsiyani oshiradi. Bu turdagi stress inson hayotida muvaffaqiyatga erishish, yangi tajribalar orttirish va qiyinchiliklarni yengish uchun foydalidir. Eustressning asosiy xususiyatlari:

- - Yangi maqsadlarga intilish va rivojlanishga yordam beradi.
- - Diqqatni jamlash va unumdorlikni oshirishga xizmat qiladi.
- - Ijobiy hissiyotlar uyg'otadi va insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Distress (Zararli Stress)

Distress – insonning jismoniy va ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan stress turi. Bu uzoq davom etadigan asabiy bosim, haddan tashqari tashvish yoki stress natijasida paydo bo'ladi va insonning sog'lig'iga zarar yetkazishi mumkin.

Distressning asosiy belgilari:

- - Surunkali charchoq va energiya yetishmovchiligi.
- - Bezovtalik va depressiya holatlarining kuchayishi.
- - Uyqu buzilishi, asabiylashish va diqqatni jamlay olmaslik.

Nevrotik buzilishlar uzoq muddatli stress natijasida rivojlanadigan ruhiy kasalliklardir. Asosiy turlari quyidagilardir:

1. Tashvishlanish buzilishi – inson doimiy xavotir his qiladi.
2. Depressiya – motivatsiyaning yo'qolishi va ijtimoiy chekinish.
3. Obsessiv-kompulsiv buzilish (OKB) – takrorlanadigan fikrlar va harakatlar.
4. Vegetativ nevroz – yurak urishi, hansirash va boshqa jismoniy simptomlar. Stressni oldini olish usullari: Tartibli uyqu – 7-9 soat sifatli uyqu olish muhim.
5. Jismoniy faollik – muntazam sport bilan shug'ullanish. Psixoterapiya kognitiv xulqiy terapiya va meditatsiya, to'g'ri ovqatlanish omega 3 va B vitaminlariga boy mahsulotlar iste'moli.
6. Sotsial qo'llab-quvvatlash – yaqinlar bilan muloqot qilish.



XULOSA

Stress va nevroitik buzilishlar hayot sifati va salomatlikka jiddiy ta'sir qiladi. Ularni boshqarish uchun sog'lom turmush tarziga rioya qilish, uyqu va hordiq chiqarish, jismoniy faollik bilan shug'ullanish hamda psixologik yordam olish muhim. Stress va nevroitik buzilishlar zamonaviy inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ularning oldini olish va samarali bartaraf etish uchun to'g'ri turmush tarziga rioya qilish, uyqu va hordiq chiqarish, jismoniy faollik bilan shug'ullanish hamda psixologik yordam olish muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :

1. Lazarus R. S. (1993). Psychological Stress and the Coping Process. McGraw-Hill.
2. Selye H. (1976). The Stress of Life. McGraw-Hill.
3. American Psychological Association. (2021). Stress Effects on the Body.
4. World Health Organization. (2020). Mental Health and Stress Management.
5. Gross J. J. (2015). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Guilford Press.
6. Sapolsky R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. Henry Holt and Company.
7. National Institute of Mental Health (2022). Coping with Stress and Anxiety.
8. Kabat-Zinn J. (1990). Full Catastrophe Living. Bantam Books.
9. Smith J. C. (2002). Stress Management: A Comprehensive Handbook. Springer.
10. Goleman D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books.
11. Narmetova, Y. K., Abdumutalibova, M. M., Mirzayeva, A. M., Maxsudov, V. G.,
& Turgunova, G. T. (2023). OILALARDA NEVROTIK XOLATLARNI PROFILAKTIKASI. Центральноазиатский журнал образования и инноваций.