



HAMSHIRALIKDA STRESS VA UNGA QARSHI KURASH USULLARI

Muallif: Usmonova Shaxlo Saitmuxamatovna

Hamshiralar akademiyasi katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada hamshiralar ish faoliyati davomida duch keladigan stress omillari va ularning kasbiy faoliyatga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, stress bilan samarali kurashish usullari ham yoritib beriladi.

Kalit so'zlar: stress, professional charchoq, psixologik bosim, emotsional barqarorlik, ruhiy salomatlik.

Kirish

Zamonaviy tibbiyotda hamshiralar nafaqat bemorlarni parvarish qilish, balki ularning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash, favqulodda vaziyatlarda tezkor harakat qilish kabi mas'uliyatli vazifalarni bajaradilar. Bu jarayon esa ko'p hollarda stressga olib kelishi mumkin.

Tibbiyot sohasida ishlash doimiy diqqat va emotsional bardoshlilikni talab qiladi. Doimiy tungi navbatchiliklar, og'ir bemorlar bilan ishlash, qaror qabul qilishdagi bosim – bularning barchasi hamshiralar ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agar stress doimiy holga aylanib qolsa, bu professional charchoq, ish samaradorligining pasayishi va hatto sog'liq bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin.

Asosiy qism

1. Hamshiralikda stress sabab bo'luvchi omillar

Hamshiralar faoliyatida stressga sabab bo'luvchi asosiy omillar quyidagilardir:

Ish yuklamasining yuqoriligi – Shoshilinch vaziyatlar, navbatchilik va ko'p soat ishlash stress darajasining oshishiga sabab bo'ladi.



Bemorlarning ahvoli va yaqinlari bilan muloqot – Og‘ir kasalliklar, o‘lim holatlari yoki bemorlarning qarindoshlari bilan murakkab muloqot stress omillari qatoriga kiradi.

Jismoniy va ruhiy charchoq – Doimiy faoliyat, tungi navbatchilik va kam dam olish stressni oshiradi.

Qaror qabul qilish bosimi – Tezkor va to‘g‘ri qaror qabul qilish talab etiladigan holatlar hamshiralarga uchun qo‘shimcha ruhiy bosim yaratadi.

2. Stressning hamshiralarga ta’siri

Stressning uzoq davom etishi hamshiralarga faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin:

Professional charchoq – Emotsional, jismoniy va ruhiy toliqish holatining yuzaga kelishi.

Motivatsiyaning pasayishi – Ishga bo‘lgan qiziqishning kamayishi va samaradorlikning pasayishi.

Salomatlik muammolari – Doimiy stress yurak-tomir kasalliklari, uyqusizlik va immunitet pasayishiga olib kelishi mumkin.

Jamoa bilan ishlashda qiyinchiliklar – Stressli holatdagi hamshiralarga jamoa ichida tushunmovchiliklarga duch kelishlari mumkin.

3. Stress bilan kurashish usullari

Stress darajasini kamaytirish va ruhiy barqarorlikni saqlash uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi:

Ish va dam olish balansini saqlash – Hamshiralarga o‘zlarini haddan tashqari yuklamasliklari va yetarli dam olishlari lozim.

Jismoniy faollik va sport bilan shug‘ullanish – Jismoniy mashqlar stressni kamaytirishga va kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi.

Psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimidan foydalanish – Stress bilan kurashish uchun psixologlar bilan maslahatlashish yoki hamkasblar bilan ochiq muloqot qilish foydali bo‘lishi mumkin.

To‘g‘ri ovqatlanish va uyqu tartibini saqlash – To‘g‘ri ovqatlanish va yetarli uyqu hamshiralarga salomatligini saqlashga yordam beradi.



Nafas olish mashqlari va meditasiya – Kundalik ravishda nafas mashqlari yoki meditatsiya bilan shug‘ullanish stress darajasini pasaytirishga yordam beradi.

Xulosa

Hamshiralar tibbiyot tizimining muhim bo‘g‘ini hisoblanadi va ularning jismoniy hamda ruhiy salomatligi butun sog‘liqni saqlash tizimining samaradorligiga ta’sir qiladi. Ish jarayonida stressga duch kelish tabiiy holat bo‘lsa-da, uning oldini olish va u bilan samarali kurashish usullarini bilish muhim ahamiyatga ega.

Stressning oldini olish va undan qochishning asosiy yo‘llari – ish va dam olish balansini saqlash, psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimidan foydalanish va sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yishdir. Hamshiralar o‘z ruhiy salomatliklariga e’tibor qaratib, kasbiy mahoratlarini oshirib borishsa, bu nafaqat ularning shaxsiy hayoti, balki bemorlarning ham sog‘lig‘iga ijobiy ta’sir qiladi. Sog‘liqni saqlash tizimi rahbariyati va tibbiyot muassasalari hamshiralar uchun qulay ish muhitini yaratishlari, ular uchun dam olish sharoitlarini yaxshilashlari va psixologik yordam ko‘rsatish tizimini rivojlantirishlari lozim. Faqat shundagina sog‘lom, bardoshli va motivatsiyaga ega hamshiralar jamoasi shakllanib, bemorlarga yuqori sifatli tibbiy xizmat ko‘rsatish imkoniyati yaratiladi.

Tibbiy xizmatning sifati nafaqat texnologiyalar va dori vositalariga, balki hamshiralar ruhiy holatiga ham bog‘liqdir. Shu bois, stressni kamaytirish va unga qarshi kurashish har bir hamshira uchun zaruriy ko‘nikmalardan biri bo‘lishi lozim.

ADABIYOTLAR

1. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout: The Cost of Caring. Psychology Press.
2. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. “Tibbiyot xodimlari uchun psixologik yordam bo‘yicha qo‘llanma.”
3. Lazarus, R. S. (1999). Stress and Emotion: A New Synthesis. Springer.
4. Hamshiralik va psixologik barqarorlik: ilmiy maqolalar to‘plami. Tibbiyot akademiyasi nashriyoti, 2023.