



AYOLLARDA HOMILADORLIKDAN AVVALGI QO'RQUVLAR
PSIXOLOGIYASI

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti

Psixologiya va ijtimoiy - siyosiy fanlar fakulteti

“Amaliy Psixologiya” kafedrası assistenti

Akilov Faridun Firdavsovi

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI AMALIY PSIXOLOGIYA
FAKULTETI

2-kurs talabasi **OCHILOVA SEVINCH**

Annotatsiya: Maqolada ayollarda homiladorlikdan avvalgi qo'rquvlarning psixologik jihatlari, ularning kelib chiqish sabablari, turlari va oqibatlari tahlil etilgan. Shuningdek, ushbu qo'rquvlarni yengish va homiladorlikka psixologik tayyorgarlik ko'rish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: homiladorlik, qo'rquv, psixologiya, ayollar, psixologik tayyorgarlik.

Kirish:

Homiladorlik – ayol hayotidagi muhim va mas'uliyatli davrlardan biri. Ko'pgina ayollar uchun bu davr quvonch va umid bilan bog'liq bo'lsa-da, ba'zilar uchun u turli xil qo'rquv va xavotirlarni keltirib chiqarishi mumkin. Homiladorlikdan avvalgi qo'rquvlar ayolning psixologik holatiga, sog'lig'iga va hatto homilaning rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, ushbu qo'rquvlarning kelib chiqish sabablarini, turlarini va oqibatlarini o'rganish, shuningdek, ularni yengish yo'llarini topish muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism:

Homiladorlikdan avvalgi qo'rquvlar ayollarning reproduktiv salomatligiga va psixologik holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu qo'rquvlarning kelib chiqish sabablarini, turlarini va oqibatlarini o'rganish, shuningdek, ularni yengish yo'llarini topish muhim ahamiyatga ega.



Qo'rquvlarning kelib chiqish sabablari: Ijtimoiy-madaniy omillar: Jamiyatda homiladorlik va onalikka bo'lgan munosabat, ommaviy axborot vositalarining ta'siri. Shaxsiy tajriba: Avvalgi homiladorlik yoki tug'ruq bilan bog'liq salbiy tajribalar, oilaviy muammolar. Tibbiy omillar: Sog'liq bilan bog'liq muammolar, genetik kasalliklar xavfi, tibbiy ma'lumotlarning yetishmasligi. Psixologik omillar: Past o'z-o'zini baholash, xavotirlik, depressiya, stress. Qo'rquvlarning turlari: Sog'liq bilan bog'liq qo'rquvlar: Homilaning sog'lom tug'ilishi, o'z sog'lig'ining yomonlashishi, tug'ruq jarayonining og'ir kechishi. Ijtimoiy qo'rquvlar: Moliyaviy qiyinchiliklar, ishdan ayrilish, oilaviy munosabatlarning yomonlashishi, jamiyatda onalikning qabul qilinishi. Psixologik qo'rquvlar: O'zgarishlardan qo'rqish, onalik roliga tayyor emaslik, o'z-o'zini yo'qotish, mustaqillikdan ayrilish. Qo'rquvlarning oqibatlari: Psixologik muammolar: Xavotirlik, depressiya, stress, uyqusizlik, asabiylik. Fiziologik muammolar: Qon bosimining ko'tarilishi, yurak urishining tezlashishi, ovqat hazm qilish muammolari. Reproktiv muammolar: Homilador bo'lishning qiyinlashishi, homiladorlikning o'z-o'zidan to'xtab qolishi, muddatidan oldin tug'ruq. Oilaviy munosabatlarning yomonlashishi: Turmush o'rtog'i bilan munosabatlarning sovushlashi, oilaviy kelishmovchiliklar. Qo'rquvlarni yengish yo'llari: Psixolog bilan maslahatlashish: Qo'rquvlarning sabablarini aniqlash va ularni yengish bo'yicha mutaxassis yordami. Tibbiy ma'lumotlarni olish: Homiladorlik va tug'ruq jarayoni haqida ishonchli manbalardan ma'lumot olish. Turmush o'rtog'i va oila a'zolari bilan muloqot qilish: Qo'rquvlar haqida ochiq gaplashish, ulardan qo'llab-quvvatlash olish. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish: To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, yetarlicha dam olish. Relaksatsiya texnikalaridan foydalanish: Nafas olish mashqlari, meditatsiya, yoga. Ijobiy fikrlash: Homiladorlik va onalik haqida ijobiy fikrlarni shakllantirish. Homiladorlikdan avvalgi qo'rquvlar ayollar uchun tabiiy holatdir. Ammo, ushbu qo'rquvlarni yengish va homiladorlikka psixologik tayyorgarlik ko'rish muhim ahamiyatga ega. Shifokorlar ayollarda homiladorlikdan avvalgi qo'rquvlarni yengishda muhim rol o'ynaydi. Ularning ishi quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi: Maslahatlar va psixologik qo'llab-quvvatlash: Shifokorlar ayollar bilan suhbat o'tkazib, ularning qo'rquv va xavotirlari



sabablarini aniqlaydi. Ular homiladorlik, tug'ruq va yangi tug'ilgan chaqaloq parvarishi haqida ma'lumot berib, afsonalar va tushunmovchiliklarni bartaraf etadilar. Shifokorlar ayollarga qo'rquv va xavotirlarni yengish strategiyalarini ishlab chiqishga yordam beradilar, masalan, relaksatsiya texnikalari va ijobiy fikrlash. Zarur bo'lganda, shifokorlar ayollarni qo'shimcha yordam olish uchun psixologlar yoki psixoterapevtlarga yo'naltiradilar. Tibbiy kuzatuv va ta'lim: Shifokorlar ayollarni homiladorlik uchun har qanday potentsial xavflarni aniqlash uchun diqqat bilan tibbiy ko'rikdan o'tkazadilar. Ular homiladorlik paytida sog'lom turmush tarzi haqida ma'lumot beradilar, shu jumladan to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va zararli odatlardan voz kechish. Shifokorlar ayollarning homiladorlik, tug'ruq va yangi tug'ilgan chaqaloq parvarishi haqidagi savollariga javob berib, ularga ishonchli va ilmiy asoslangan ma'lumot beradilar. Tug'ruqqa tayyorgarlik: Shifokorlar tug'ruqqa tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazadilar, bu erda ayollar tug'ruqning turli bosqichlari, og'riqni yo'qotish usullari va nafas olish texnikalari haqida ma'lumot oladilar. Ular ayollarga o'zlarining individual afzalliklari va ehtiyojlarini hisobga olgan holda tug'ruq rejasini ishlab chiqishga yordam beradilar. Shifokorlar qo'llab-quvvatlovchi va ishonchli muhit yaratadilar, shunda ayollar tug'ruq paytida o'zlarini qulay va ishonchli his qiladilar. Tug'ruqdan keyingi kuzatuv va qo'llab-quvvatlash: Shifokorlar ayollar to'g'ri tiklanayotganiga ishonch hosil qilish uchun tug'ruqdan keyingi ko'riklarni o'tkazadilar. Ular tug'ruqdan keyingi depressiya yoki boshqa hissiy muammolarga duch kelayotgan ayollarga yordam beradilar. Shifokorlar yangi tug'ilgan chaqaloq parvarishi, emizish va kontratsepsiya haqida ma'lumot beradilar. Shifokorlar psixologlar, psixoterapevtlar va ijtimoiy xodimlar kabi boshqa mutaxassislar bilan yaqin hamkorlikda ishlaydi, homiladorlikdan oldin qo'rquvga duch kelgan ayollarga kompleks yordam ko'rsatish uchun.

XULOSA

Homiladorlikdan avvalgi qo'rquvlar – bu ko'pgina ayollar duch keladigan keng tarqalgan muammo. Ushbu qo'rquvlarning kelib chiqish sabablari turlicha bo'lib, ular ijtimoiy-madaniy omillar, shaxsiy tajriba, tibbiy va psixologik omillarni o'z ichiga oladi. Qo'rquvlarning turlari ham xilma-xil bo'lib, ular sog'liq, ijtimoiy va



psixologik qo'rquvlarni o'z ichiga oladi. Bu qo'rquvlar ayollarning psixologik va fiziologik holatiga, reproduktiv salomatligiga va oilaviy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu sababli, ushbu qo'rquvlarni yengish va homiladorlikka psixologik tayyorgarlik ko'rish muhim ahamiyatga ega. Bunda, psixolog bilan maslahatlashish, tibbiy ma'lumotlarni olish, turmush o'rtog'i va oila a'zolari bilan muloqot qilish, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, relaksatsiya texnikalaridan foydalanish va ijobiy fikrlash kabi usullar yordam berishi mumkin.

Shifokorlar ham bu borada muhim rol o'ynaydilar. Ular ayollar bilan maslahatlashib, ularga psixologik qo'llab-quvvatlash ko'rsatadilar, tibbiy kuzatuv va ta'lim beradilar, tug'ruqqa tayyorlaydilar va tug'ruqdan keyingi kuzatuv va qo'llab-quvvatlash ko'rsatadilar.

Xulosa qilib aytganda, homiladorlikdan avvalgi qo'rquvlar – bu yengib o'tish mumkin bo'lgan muammo. Ayollar o'zlariga ishonch hosil qilishlari, qo'rquvlari haqida ochiq gaplashishlari va mutaxassislardan yordam so'rashlari lozim.

ADABIYOTLAR ROYHATI:

- 1)Psixologiya beremennyx" (avtorlar: V. I. Brutman, L. Ya. Varga).
- 2)Psixologiya materinstva" (avtor: G. G. Filippova).
- 3)"Ojidaniye rebenka: 9 mesyatsev schastya" (avtor: U. Sirs, M. Sirs).
- 4)"Vash malyish ot rojdeniya do dvux let" (avtor: P. Spok).
- 5)"Jenshchina i materinstvo" (avtor: I. V. Dobryakov).
- Ilmiy maqolalar:6)Psixologicheskiye aspekti podgotovki k materinstvu" (avtorlar: T. V. Leus, O. A. Shaxova).
- 7)"Straxi i trevogi beremennix jenshchin" (avtor: Ye. V. Kovalenko).
- 8)"Vliyaniye psixologicheskogo sostoyaniya jenshchini na techeniye beremennosti i rodi" (avtorlar: N. P. Kovalenko, A. V. Ivanova).
- 9)"Psixologicheskaya pomoshch beremennim jenshchinam" (avtor: I. Yu. Xamitova).
- Internet manbalari:10))"Psixologiya beremennosti" (sayt: "9 mesyatsev" (sayt:).Mama i malyish" (sayt:) "Psixologiya materinstva" (sayt:).



O'zbek tilidagi manbalar:11)"Onalik va bolalikni muhofaza qilish" (O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining rasmiy sayti).

12)"Sog'lom ona – sog'lom bola" (O'zbekiston Respublikasi Xotin-qizlar qo'mitasining rasmiy sayti).

13)"Oila va jamiyat" jurnali.