

STRESS VA UNI KELITIRIB CHIQUARUVCHI ASOSIY SABABLARI

Abduraxmanova Farangiz Arslonbek qizi

O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi 331- guruh kursanti

ANNOTATSIYA: Hozirgi kunda stress butun insoniyat hayotiga global xavf tug'dirmoqda deya xulosa qilinmoqda. Stress ijobiy va salbiy xarakterga ega, biroq, barcha ham buni tushunmaydi va uni salbiy jihatdan bilishadi xolos. Ushbu maqolada stress tushunchasiga atroflicha ta'rif va uni keltirib chiqaruvchi sabablar borasida nodir ma'lumotlar tatbiq etilmoqda.

Kalit so'zlar; Akus stress, xronik stress, vaziyatli stress, fizikaviy stress, emotsional stress, ijtimoiy stress, pozitiv stress

Stress — bu odamning ma'lum bir tashqi yoki ichki omillarga (vaziyatlarga, his-tuyg'ularga yoki fikrlar) javoban jismoniy, emotsional va ruhiy holatini o'zgartiruvchi bir holat. Stress asosan tanadagi "jang yoki qochish" (fight or flight) reaksiyasini keltirib chiqaradi, ya'ni odam xavf yoki muammolarni hal qilish uchun biologik ravishda tayyor bo'ladi. Stress o'zi turli turlarga bo'linadi, ular turli vaziyatlar va insonning psixologik holatlariga bog'liq. Stress — bu odamning jismoniy yoki ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan, his-tuyg'ular, fikrlar yoki vaziyatlarga qarshi reaksiyasidir. Stressning kelib chiqish sabablari juda ko'p bo'lib, ular ichki va tashqi omillardan iborat bo'lishi mumkin. Quyida stressning asosiy sabablari keltirilgan.

Ijtimoiy va oilaviy muammolar, oilaviy ziddiyatlar: Oila a'zolari o'rtasidagi kelishmovchiliklar, ajralish, ota-onalar bilan muammolar va bolalar bilan aloqalar.

Ijtimoiy izolyatsiya: Yaqinlar bilan kam muloqot qilish, do'stlar yoki oilaning yo'qligi.

Ijtimoiy bosim: Jamiyat tomonidan qo'yilgan yuqori talablar, modaga moslashish, tanqidlar yoki o'zini boshqalarga taqqoslash.

Ishning og'irligi: Juda ko'p ish yuklari, qisqa muddatda bajarilishi kerak bo'lgan vazifalar.

Ish joyidagi ziddiyatlar: Hamkasblar yoki rahbarlar bilan muammolar, rahbarlarning xushmuomalasizligi.

Ishsizlik: Ish topishdagi qiyinchiliklar, moliyaviy xavotirlar.

Moliyaviy muammolar: Kreditlar va qarzlar qarzni qaytarish uchun pul topish qiyinligi. Kam maosh yoki moliyaviy barqarorlikning yo'qligi: Kunlik ehtiyojlarni qondirishda qiyinchiliklar.

Moliyaviy muammolarni yashirish: Oila yoki do'stlar bilan bu haqda gaplashmaslik, o'zini noqulay his qilish.

Kasalliklar: Xronik kasalliklar, yomon sog'liq yoki o'linga olib keladigan kasalliklar.

Bola kasalligi yoki qarindoshlarning sog'liq muammolari: Yaqinlar bilan bog'liq sog'liq masalalari.

Jismoniy og'riqlar: Oyoq, orqa yoki bosh og'rig'i kabi og'riqlar, ularning davolanishi qiyin bo'lishi.

Tabiiy ofatlar: Yer silkinishi, to'fon, sel yoki boshqa tabiiy halokatlar.

Ijtimoiy va siyosiy muammolar: Yaqin atrofda yoki dunyo bo'ylab sodir bo'layotgan urushlar, siyosiy beqarorlik.

Atrof-muhit ifloslanishi: Havo, suv yoki yerning ifloslanishi va bu bilan bog'liq xavotirlar.

O'z-o'zini past baholash: O'ziga bo'lgan ishonchsizlik, kamchiliklarni sezish.

Mukammallikka intilish: Doimiy ravishda mukammal bo'lishga intilish va bu intilishning amalga oshmasligi.

Kutilmagan o'zgarishlar: Hayotda yangi bosqichlar (yangi ish, yangi yashash joyi, yangi oila a'zosi) boshlanishi yoki oldingi hayot tarzining to'xtashi.

O'lim yoki yo'qotish: Yaqin insonning o'limi yoki aloqalarni yo'qotish.

Ajralish yoki jiddiy munosabatlardagi keskin o'zgarishlar: Do'st yoki sevgilining hayotdan ketishi, munosabatlaridagi muammolar.

Ko'chish yoki yangi joyga o'tish: Yangi joyga ko'chish, yangi sharoitlarga moslashish

O'z vaqtini samarali boshqarolmaslik: Vaqtni rejalashtirish yoki muhim ishlarni o'z vaqtida bajarishdagi qiyinchiliklar.

Samarasiz uyqu rejimi: Kam uxlash, noto'g'ri uyqu vaqtlari.

Jismoniy faoliyatning yetishmasligi: Jismoniy mashqlarni amalga oshirmaslik, passiv turmush tarsi.

Emotsional sezgirlik: Qizg'in, ko'ngilsiz yoki asabiy odamlar stressga ko'proq duch kelishadi.

Stressni boshqarish qobiliyati: Ba'zi odamlar stressni boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishadi, ular uchun boshqaruv usullarini topish murakkab bo'lishi mumkin.

Stressning sabablari turlicha bo'lsa-da, uni boshqarishning turli usullari mavjud. Bu usullar orasida:

- Jismoniy faoliyat va muntazam mashqlar,
- Yaxshi uyqu rejimi,
- Dam olish va meditatsiya,
- Kengaytirilgan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash,
- Salbiy fikrlarni boshqarish va stressga qarshi turish strategiyalarini o'rganish.

Stressni samarali boshqarish, sog'lom turmush tarzini yuritish va o'z-o'zini qo'llab-quvvatlash muhimdir.

Stressning asosiy turlari

Akut stress

Tavsif: Bu eng qisqa muddatli stress turi bo'lib, odatda biror qisqa muddatli yoki birdaniga yuzaga kelgan stressorlar (masalan, ish muhokamasi, notanish joyga borish yoki musobaqa) tufayli yuzaga keladi.

Belgilari: Jismoniy va ruhiy javoblar — yurak urishining tezlashishi, nafas olishning qiyinlashishi, tashvish, asabiylik, diqqatni jamlashda qiyinchiliklar.

Ta'siri: Agar tezda hal qilinsa yoki o'z vaqtida yengilsa, akuts stress jiddiy salbiy ta'sirlar ko'rsatmaydi. Biroq, uzoq davom etsa, u og'irroq stressga aylanishi mumkin.

Xronik stress

Tavsif: Bu uzoq davom etadigan va davomiy ravishda odamni ta'sir qiladigan stressdir. Xronik stress uzoq muddatli muammolar yoki omillar (masalan, ishdagi bosim, oilaviy ziddiyatlar, moliyaviy qiyinchiliklar) natijasida yuzaga keladi.

Belgilari: Doimiy asabiylik, tushkunlik, ishtahani o'zgartirish, uyqusizlik yoki ko'plab jismoniy kasalliklar (masalan, bosh og'rig'i, oshqozon muammolari, yurak kasalliklari).

Ta'siri: Xronik stress jismoniy va ruhiy salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkin, chunki bu immun tizimini zaiflashtiradi, yurak va qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional stress

Tavsif: Bu his-tuyg'ularga asoslangan stress turi bo'lib, odamlarning ichki hissiyotlari, kayfiyati, yoki o'zini boshqalar bilan taqqoslashidan kelib chiqadi. Hissiy yirik o'zgarishlar, masalan, sevgilisi bilan ajralish, oila a'zosi o'limi, yoki kelajak haqida tashvishlar bu turdagi stressni keltirib chiqaradi. *Belgilari:* Hissiy beqarorlik, depressiya, tashvish, yolg'izlik hissi, qayg'u, qahr-g'azab, o'zini yomon his qilish. *Ta'siri:* Emotsional stress insonning o'zini o'zi past baholashiga olib kelishi mumkin va bu ruhiy farovonlikni yanada yomonlashtiradi.

Fizikaviy stress

Tavsif: Bu jismoniy yuksak yoki haddan tashqari harakatlar yoki ortiqcha yuki sababli yuzaga keladigan stressdir. Masalan, uzoq vaqt davomida jismoniy mashqlarni bajarish, og'ir yuklarni ko'tarish yoki jismoniy ziddiyatlarga duch kelish. *Belgilari:* Mushaklar og'rig'i, charchoq, bosh og'rig'i, uyqusizlik, yurak urishining tezlashishi. *Ta'siri:* Agar jismoniy stress muntazam ravishda davom etsa, u jismoniy sog'liq muammolariga (masalan, yurak-qon tomir kasalliklari, muskullarni yirtilishiga) olib kelishi mumkin.

Vaziyatli stress (situatsion stress)

Tavsif: Bu hayotdagi maxsus vaziyatlar yoki o'zgarishlar sababli yuzaga keladi. Masalan, ish o'zgartirish, yangi hayot sharoitiga moslashish, ko'chish, yoki muhim qarorlar qabul qilishda yuzaga keladigan stress. *Belgilari:* Bezovtalik, kutilmagan

o'zgarishlarga qarshi turish qiyinchiliklari, yangi vaziyatga moslashishga bo'lgan haddan tashqari ehtiyoj. Ta'siri: Bu turdagi stress ko'pincha vaqtincha bo'ladi, ammo davomiy bo'lishi mumkin. Agar vaziyatga moslashish davom etsa, stress kamayadi.

Ijtimoiy stress

Tavsif: Boshqalar bilan aloqalar va jamiyatdagi o'z o'rnini topish bilan bog'liq stress. Bu, masalan, odamlar orasida yolg'izlik, ijtimoiy muammolar, o'zini boshqalarga taqqoslash va jamiyatning kutgan talablarini bajara olmaslikdan kelib chiqadi. Belgilari: O'zini yolg'iz his qilish, jamiyatdan ajralish, boshqalarning fikrlariga haddan tashqari e'tibor berish. Ta'siri: Ijtimoiy stress depressiya, tashvish va qo'rquv hissiyatlariga olib kelishi mumkin.

Pozitiv stress

Tavsif: Bu stressning ijobiy turi bo'lib, insonni motivatsiya qiladi, maqsadga erishishga undaydi. Masalan, yangi ish boshlash yoki yuksak maqsadlarga erishish uchun qilingan harakatlar. Belgilari: Energiya oshishi, hayajon va motivatsiya, maqsadga erishish istagi. Ta'siri: Pozitiv stress (eustress) odatda sog'lom bo'lib, hayotdagi qiyinchiliklarga qarshi turish uchun kuch beradi.

Birinchi darajali stress

Tavsif: Stressning birinchi va asosiy sabablari, ya'ni odamning hayotiga real xavf tug'diradigan omillar (masalan, jismoniy xavf, katta muammolar). Belgilari: Jismoniy va ruhiy noqulayliklar, bezovtalik, qo'rquv. Ta'siri: Bu stress eng yuqori darajada bo'lishi mumkin va tezda hal etilishi kerak.

Stressni boshqarish va unga qarshi kurashish

Stressni boshqarish uchun bir nechta usullar mavjud, ular orasida:

-Dam olish va meditatsiya: Nafas olish mashqlari, yoga va meditatsiya stressni kamaytirishga yordam beradi.

-Jismoniy faoliyat: Jismoniy mashqlar endorfinlarni chiqarib, stressni kamaytiradi.

-Yaxshi uyqu rejimi: Muntazam uyqu va yaxshi dam olish stressni yengillashtiradi.

-O'zgarishlarga moslashish: Kutilmagan vaziyatlarga moslashishni o'rganish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish.

-Stressni tanish va tushunish: Stressning sabablarini bilish va unga qarshi kurashishda o'zgarishlar qilish.

Stressni to'g'ri boshqarish hayot sifatini yaxshilaydi va uzoq muddatda salomatlikni saqlab qolishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. **Hans Selye (1907–1982) “The Stress of Life “ (1976)**
2. **Richard Lazarus (1922–2002) “Stress, Appraisal, and Coping” (1984)**
3. **Barbara Fredrickson (1964–hozirgi kunga qadar) “Positivity” (2009)**