

## AYOL VA QIZLARDA TURMUSH QURISHDAN AVVALGI STRESSLARING OQIBATI VA PROFILAKTIKASI

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti

Psixologiya va ijtimoiy - siyosiy fanlar fakulteti

“Amaliy Psixologiya” kafedrasida assistenti

Akilov Faridun Firdavsovich

**SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

**AMALIY PSIXOLOGIYA FAKULTETI**

2-kurs talabasi OCHILOVA SEVINCH

**Annotatsiya:** maqolada ayol va qizlarda turmush qurishdan avvalgi stress jaroyoning organizimga tasiri va uning oqibatida salomatlikda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan o'zgarishlar o'rganib chiqilgan, shu qatorda ayol qizlar orasida stresslarni olish maqsadida davlatimiz tomonidan tashkil kilinayotkan profilaktik ishlar o'z aksini topgan

**Kalit so'zlar :** profilaktika, turmush, kodeks, kompleks, psixologiya, iruhiyat, stress.

**Abstract:** The article examines the impact of premarital stress on the body of women and girls and the possible changes in health that may occur as a result of it, including the preventive work being organized by our state to reduce stress among women and girls.

**Keywords:** prevention, marriage, code, complex, psychology, spirituality, stress.

Muhtaram yurt boshimiz tashabusi bilan so'ngi yillarda barcha soxalarda olib borilayotgan rivojlantirish ishlari oila maktalarini tashkil qilishga hamda ayol qizlarni oilaga tayorlash maqsadida “Oila maktablarining” tashkil qilinishiga va sog'lom oila

muhitinu yaratishga xizmat qilyapti. Turmush qurishdan avvalgi uchredigon stresslarning organizimga zarari katta hisoblanadi. Zamonaviy hayot stressga to'la bo'lishi mumkin. Odatda, stressga tushganingizda yuragingiz tezlashadi va boshingiz uradi. Aslida sodir bo'ladigan narsa sizning gipofiz bezi ma'lum bir gormonni chiqaradi, bu esa o'z navbatida sizning qon tomiringizga o'ziga xos *gormonlarni* (ya'ni kortizol va adrenalin) chiqarish uchun adrenal bezlaringizni tetiklashtiradi. Natijada tanangizning bir nechta tizimi g'amgin bo'ladi.

Ehtimol, qorin og'rig'i kelishini his qilishingiz yoki stressga duchor bo'lganingizda diareyani boshdan kechirishingiz mumkin. Bundan tashqari, vazn ortishiga olib keladigan ochlik dardlarini his qilishga moyil bo'lasiz. Stress, shuningdek, akne, uyqusizlik, tashvish, depressiya va jinsiy aloqani yo'qotish kabi teri parvarishi muammolaridan tashqari sovuqqonlik va boshqa infeksiyalar kabi kasalliklarga moyil bo'lasiz. Bu holatlarning barchasini davolash o'rniga, siz bitta oddiy stressni davolashni talab qilishingiz mumkin.

Turli odamlar stressni turli yo'llar bilan his qilishlari mumkin. Ba'zi odamlarda ovqat hazm qilish belgilari kuzatiladi. Boshqalarda bosh og'rig'i, uyqusizlik, tushkun kayfiyat, g'azab, asabiylashish bo'lishi mumkin. Surunkali stressga duchor bo'lgan odamlar gripp yoki umumiy sovuq kabi tez-tez va og'ir virusli infeksiyalarga duchor bo'lishadi. Gripp otilishi kabi vaksinalar ular uchun kamroq samarali.

Ba'zi odamlar stressni boshqalarga qaraganda samaraliroq bartaraf etishadi. Stress haqida gap ketganda chegaralaringizni bilish muhim, shuning uchun siz sog'liqqa jiddiy ta'sir ko'rsatishdan qochishingiz mumkin.

Kichik dozalarda stress aslida bizga foydali bo'lishi mumkin. Stresslar bizga energiya va hushyorlikni oshirishga yordam beradi, hatto qo'limizda bo'lgan muammoga e'tiborimizni qaratishga yordam beradi. Stressning bu turi yaxshi. Odamlar bu turdagi stress tajribasini o'zlarini "pompalangan" yoki "simli" his qilish deb atashlari

mumkin. Stress juda katta bo'lib qolgandagina jismoniy yoki aqliy faoliyatimizga ta'sir qilsa, bu muammoga aylanadi va stressni kamaytirish uchun shoshilinch yondashuvni talab qiladi.

Bosim darajasi juda katta bo'lgani sababli, stress oxir-oqibat uni ijobiy tarzda bartaraf etish qobiliyatimizdan ustun keladi. Ko'pincha, odamlar o'zlarini stressga duchor bo'lish, yoqib yuborish yoki aql-idrok oxirida deb ta'riflashadi. Bu paytda stressni bartaraf etishning ijobiy va samarali usullarini topish va eng muhimi, stressni keltirib chiqarayotgan shaxs yoki vaziyatni bartaraf etish kerak.

### Stressning sabablari

Quyidagilar xavf omillari va **stress sabablari bo'lishi** mumkin:

- Oila kurishga bolgan qorquv
- Ong ostiga sindirilgan notog'ri tasavurlar
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning etishmasligi
- Oila tarixi

Stress sabablari juda ko'pki, siz ish, oila, munosabatlar va boshqa ishlar kabi tashvishlanishingiz kerak. Ba'zan jadvallar, muddatlar, uchrashuvlar va darsdan tashqari mashg'ulotlarning qattiqqo'lligi yoki yurishiga to'g'ri keladi.

**O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi tamonidan stressni profilaktika qilish bo'yicha chora tadbirlar o'tkazildi :**

Hayotning ko'plab talablari stressni, xususan, ish, munosabatlar va pul muammolarini keltirib chiqaradi. Va, stressni his qilganingizda, bu talablarni tartibga solishga to'sqinlik qilishi yoki hatto har bir ishingizga ta'sir qilishi mumkin.

Stress sizning his-tuyg'ularingizga, fikrlashingizga, o'zingizni tutishingizga va tanangiz qanday ishlashiga ta'sir qilishi mumkin. Darhaqiqat, stressning umumiy belgilari uyqu muammolari, terlash, ishtahani yo'qotish va e'tiborni jamlashda qiyinchiliklarni o'z ichiga oladi.

Agar stress sabablari juda ko'p bo'lsa, jismoniy va ruhiy salomatligingizga katta ijobiy ta'sir ko'tkazadi. Stress bachadonda boshlanib, butun umr davomida qaytalanishi mumkin. Stressning patologik (anormal) oqibatlaridan biri klinik depressiyaning umidsizligi va yordamsizligiga olib keladigan o'rganilgan yordamsizlikdir. Ammo, bundan tashqari, surunkali tashvish holatlari, yuqori qon bosimi (gipertoniya), yurak (yurak-qon tomir) kasalligi, giyohvand buzilishlar kabi ko'plab kasalliklar ham bir nechtasini nomlash uchun surunkali yoki haddan tashqari stress ta'siriga o'xshaydi.

#### Stress davolash

Stressni davolashning asosiy jihati va **stressga** moslashuvchan javob vaqt kursidir. Stressni kamaytirish terapiyasi tezda boshlanishi, to'g'ri vaqt davomida saqlanishi va keyin optimal natijani sug'orish uchun o'chirib qo'yilishi kerak. Haddan tashqari javob berish yoki javobni yopmaslik shaxs uchun salbiy biologik oqibatlarga olib kelishi mumkin. Stressga sog'lom inson javoblari uchta tarkibiy qismni o'z ichiga oladi:

- Miya darhol javobni (vositachi) boshqaradi. Bu javob adrenal medulla norepinefrinni chiqarish uchun signal beradi.
- Gipotalamus (miya markaziy maydoni) va gipofiz bezi sekinroq, parvarishlash javob boshlaydi (trigger). Bu javob kortizol va boshqa gormonlar ozod qilish uchun adrenal korteks signal beradi.
- Xulq-atvorda ko'plab neyron (nerv) davrlari ishtirok etadi. Ushbu javob xushchaqchaqlikni oshiradi (hushyorlik, xabardorlikni oshiradi), diqqatni qaratadi, oziqlantirish va reproduktiv xatti-harakatlarni inhibisyon qiladi, og'riqni sezishni kamaytiradi va xatti-harakatlarni yo'naltiradi.

Stressni **davolash** javobining ushbu uchta tarkibiy qismining umumiy natijalari ichki muvozanatni (homeostazni), energiya ishlab chiqarishni va foydalanishni oshiradi, elektrolit (kimyoviy elementlar) va suyuqlik balansini o'zgartiradi. Shuningdek, ular organizmni simpatik asab tizimi (SNS) orqali tezkor reaksiyaga tayyorlaydilar. Simpatik nerv tizimi yurak urishini oshirish, qon bosimini oshirish, yurak, mushaklar va miyaga qon oqimini qayta yo'naltirish va GI traktidan uzoqlashish, xavfqa qarshi kurashish yoki qochishga yordam berish uchun yonilg'i (glyukoza va yog' kislotalari) chiqarish orqali ishlaydi.

### Stress ta'siri

**Stress ta'siri**, shuningdek, qarishni tezlashtirish uchun ko'proq imkoniyatlarni o'z ichiga oladi. San-Frantsiskodagi Kaliforniya universiteti shifokorlari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, surunkali stressga duchor bo'lgan ayollar qarishning ko'payishiga xos xromosomal o'zgarishlarni ko'rsatgan. Ular bu ayollarning telomerlari (xromosomalarning oxirida topilgan) kam stressga duchor bo'lgan ayollarga qaraganda qisqaroq bo'lishini bilib olishdi. Telomerlar qariganimizda qisqarmoqda; shunday qilib, telomerlarning uzunligi qarishning ko'rsatkichidir. Telomerlar qisqaroq bo'lishi mumkin bo'lmaganda, ular terining qoqilishi, organ etishmovchiligi va boshqalarda ko'rinadigan o'lishadi.

Shuning uchun ham hayotingizdagi stress darajasini pasaytirish uchun **stressni qanday kamaytirishni** o'ylab ko'rishingiz kerak. Buni tanangizga g'amxo'rlik qilish va sog'lom turmush tarzini olib borish orqali amalga oshirishingiz mumkin. Muvozanatli ovqatlanish, etarli dam olish va muntazam mashg'ulot o'shtirin. Dam oling va hayotingizdan zavqlanishni o'rganing. O'qish, bichish, shtamlarni yig'ish, sport bilan shug'ullanish kabi narsalardan fikringizni uzib qo'yadigan sevimli mashg'ulotingizni olib boring. Hatto bog'dorchilik ham stressni kamaytirishning yaxshi usuli bo'lishi mumkin. Bir xil manfaatlarga ega bo'lgan boshqa odamlar bilan uchrashishingiz mumkin bo'lgan klub, qo'llab-quvvatlash guruhi yoki tashkilotga

qo'shiling. Jamoat o'yiniga qo'shilishga harakat qiling, raqs darslarini o'tkazing va aktsiya mashg'ulotlarini o'tkazing, mahalliy xayriya tashkilotlarida yoki mablag ' yig'uvchilarda yordam bering. Yashirin iste'dodlaringizni ham kashf etishingiz mumkinligini kim biladi.

**Adabiyotlar royhati :**

1.Dubrovina, I.V. Psixologiya / I.V. Dubrovina, E.E. Danilova, A.M. Parishionerlar.

- M.: "Akademiya", 2001 yil

2.Shadrikov, V.D. Qobiliyatlarning rivojlanishi // Boshlang'ich maktab. -№5, 2004 yil.

3.Davydov, V.V. Ta'limni rivojlantirish muammolari / V.V. Davydov. - M., 2016 yil.