

RUHIY ZO‘RIQISHGA SABAB BO‘LUVCHI OMILLAR VA ULARNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Karimova Dilnoza Qutbiddinovna

Namangan viloyati Namangan shahar
100-sonli maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Emotsional holatlar boshqa ruhiy jarayonlar singari miya faoliyatining natijasi yoki mahsuli bo‘lib hisoblanadi. Emotsional holatlarning yuzaga kelishiga tabiatda va jamiyatda sodir bo‘layotgan o‘zgarishlar, munosabatlar, aloqalar, taassurotlar asosiy sababchidir.

Kalit so‘zlar: pedagogik faoliyat, emotsional zo‘riqish, psixodiagnostika, miya faoliyati.

KIRISH.

Ruhiy zo‘riqish (asab tizimining buzilishi) o‘smir yoshdagi bolalarda ham uchraydi. Uning sabablaridan biri oilaviy muhitning ta‘siri ham bo‘lishi mumkin. Oilada yo‘qotishlar bo‘lganda yoki undagi doimiy qattiq nazorat bo‘lishi, bolada erkinlik va o‘ziga baho berish hissining bo‘g‘ib qo‘yilishi ham asab tizimi zo‘riqishiga olib keladi.

Bugungi kunda to‘satdan bo‘ladigan yo‘qotishlar, ijtimoiy, iqtisodiy va moliyaviy masalalar bilan bog‘liq vaziyatlar ham asab tizimi zo‘riqishiga olib keladigan dolzarb muammolardan hisoblanadi.

Kasallik alomatlarini qanday aniqlash mumkin?

Alomatlar uch darajada bo‘lib, birinchisi – dastlabki davrda ish qobiliyatining va diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi, xotiraning kundalik holatlarda susayishi his qilinadi.

Shuningdek, tez charchash, jizzakilik va vegetativ belgilar rivojlanishi bilan boradi, ya‘ni yurak tez urib ketishi (taxikardiya), terlab ketish, qo‘l-oyoqlarda titrash kabi belgilar bilan kechishi mumkin.

Mana shu holatga olib keluvchi faktorlar yo‘qotilmasa yoki davo muolajalari olinmasa va kun tartibi to‘g‘ri taqsimlanmasa, yuqoridagi belgilar turg‘un holatga o‘tadi.

Ikkinchi bosqichda qon bosimi oshishi, qon aylanishi va yurak urishining buzilish belgilari, qizarib yoki oqarib ketish, ba‘zi holatlarda boshqa somatik kasalliklar fonida hushdan ketish, jizzakilik kabi belgilar turg‘un holatga o‘tadi. Bu narsa bemorning ishi, o‘qishi va boshqa kundalik faoliyatida o‘z ta‘sirini ko‘rsata boshlaydi.

Kasallikning uchinchi davrida, yuqoridagi faktorlar surunkali davom etishi natijasida, hayotga qiziqish soʻnishi, ham jismoniy, ham aqliy faoliyatning sustligi va dastlab uyqusizlik holatlari kuzatilsa, keyinchalik uyquchanlik, jismoniy harakatlarning kamayishi, dunyoni kulrang ranglarda koʻrish kabi belgilar bilan kechadi. Ruhiy zoʻriqish oʻz darajasiga qarab organizmga ijobiy yoki salbiy taʼsir qilishi mumkin. Agar bu javob reaksiyasi tashqi taʼsirotga mos keladigan va uning taʼsiri toʻxtagandan keyin organizmda stress yoʻqoladigan boʻlsa, bu normal reaksiya. Bunday stress organizmga tashqi muhitga moslashishga yordam beradi. Agar ushbu holat tashqi taʼsirot yoʻqolgandan keyin ham davom etsa yoki bu taʼsir qiluvchi omilga mos boʻlmasdan ortiqcha koʻp boʻlsa, bunday stress normal emas. U turli kasalliklar, masalan, gipertoniya (qon bosimi yuqoriligi) meʼda yarasi kasalligi, qandli diabet, miokard infarkti, bronxial astma, tireotoksikoz, nevroz kabilarning sababchisi boʻlishi bilan birga insonning normal ish faoliyatiga ham yomon taʼsir koʻrsatadi.

Oʻzgarishlar oʻz navbatida, birinchidan, shaxs hayoti va faoliyatining jadallashishi yoki pasayishiga, ikkinchidan, insondagi ayrim ehtiyojlarning paydo boʻlishiga yoki yoʻqolishiga, uchinchidan, odam ichki organlari funksional holatlarining beqarorlashuviga olib keladi. His-tuygʻular uchun eng xususiyatli fiziologik jarayonlar negizi sifatida shartsiz va shartli reflekslar xizmat qiladi va ularning muayyan tizimi bosh miya katta yarim sharlari poʻstida yuzaga keladi hamda shu joyda mustahkamlanadi. Murakkab shartsiz reflekslar esa:

- 1) yarim sharlarning poʻstloq osti boʻshliqlari;

- 2) miyadagi koʻrish doʻngliklari;

- 3) nerv qoʻzgʻalishlarini miyaning yuqori boʻlinmalaridan vegetativ tizimiga oʻtkazib beruvchi markazlari orqali amalga oshiriladi. Shaxsda his-tuygʻularning kechishi hamisha miya poʻsti bilan poʻstloqosti markazlarining birlikdagi (hamkorlikdagi) faoliyati natijasida roʻyobga chiqadi.

Hozirgi zamonda “salomatlik” tushunchasi Butunjahon sogʻlikni saqlash tashkilotining tushunchasiga asosan, “organizmning toʻliq jismoniy, ruhiy, jismoniy salomatligi boʻlib, nafaqat kasalliklarning boʻlmasligi, balki jismoniy nuqsonlarning ham boʻlmasligidir”. Kasallik- inson hayot faoliyatining buzilishi bilan xarakterlanadigan holat boʻlib, organizmning vaqtincha yoki doimiy ish faoliyatining pasayishiga olib keladi. Albatta kasallikning kelib chiqishida organizm holati, yoshi, yoʻldosh kasalliklarning bor-yoʻqligi, organizmga kasallik chaqiruvchi mikroorganizmlarning qancha miqdorda tushishi, irsiy moyillikning boʻlishi, organizmning reaktivligi muhim ahamiyatga ega. Albatta uzoq-umr koʻrishning bir qancha shartlari bor, agarda odamzot shu shartlarga rioya qilsa, oʻz oldiga qoʻygan oliy maqsad-uzoq umr koʻrishga zamin yaratadi. Ular quyidagilardan iborat:

Notoʻgʻri ovqatlanish. Salomatlikka salbiy taʼsir etuvchi omillardan biri notoʻgʻri, muvofiqlashmagan va tartibsiz ovqatlanish hisoblanib, organizm normal

faoliyatining buzilishiga va turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi Gipodinamiya- (yunoncha-gipo-kam, past va dinamic-kuch) mushaklarining yetarli ishlamasligi, qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda, doimo o'tirib ishlash, piyoda yurishni yig'ishtirib, transportda ketish, kamharakatlik, umuman, mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni odam harakat faolligining kamayib ketishi bilan birga davom etadi.

Harakat va salomatlik. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olishning asosiy yo'li to'g'ri tashkil etilgan jismoniy faollikdir. Harakat natijasida odamning turli a'zo va tizimlarining faoliyati me'yorlashadi, buzilgan faoliyatlari esa tiklanadi, aqliy va jismoniy mehnatga bo'lgan faolligi oshadi. Zararli odatlar: alkogolizm - ashaddiy ichkilikbozlik, ayrim kishilarning o'z salomatligi va mehnat qobiliyatiga shuningdek, jamiyat farovonligiga zarar yetkazadigan darajada, muntazam ravishda me'yoridan ortiqcha spirtli ichimliklar ichishi hisoblanadi. Tamaki chekish - kishi sog'lig'iga jiddiy putur yetkazadigan eng zararli odatlardan biridir. Nikotin markaziy va periferik nerv sistemasiga vaqtincha qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi, arterial qon bosimini oshiradi, mayda tomirlarni toraytiradi; nafasni tezlashtiradi, ovqat hazm qilish sistemasining shirasini ko'paytiradi. Nikotin bilan birga tamaki tutunidagi yonish mahsulotlari ham organizmni zaharlaydi. Shuning uchun chekmaydigan kishilarning chekilgan xonada bo'lishi ham zararlidir. Tarkibida yonish mahsuloti bo'lgan tutun nafasga olinganda arterial qondagi kislorodni kamaytirib yuboradi. U bronxlarning shilliq pardasiga ta'sir ko'rsatib surunkali bronxit va o'pka emfizemasiga sabab bo'ladi. Narkomaniya-(yunoncha-narke - karaxtlik va mania - telbalik, jahl, shod-xurramlik), bangilik, giyohvandlik-narkotik va narkotik ta'sirga ega moddalarni suiste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan kasallikdir. Ushbu xastalik bilan og'rigan kishining jismoniy va ruhiy holati xumorini bosadigan narkotik modda iste'mol qilishiga bog'liq. Quyidagi ikki holatda narkotik moddalarga o'rganib qolish mumkin:

Ruhiy-emotsional zo'riqishlar - hozirgi davrda kishilar salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi asosiy omillar hisoblanadi. Odam organizmining normal faoliyati, uning ruhiyati qay darajadaligiga bog'liq. Ruhiyat va kayfiyatdagi har qanday o'zgarishlar a'zo va sistemalarning faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Odamning ruhan ezilishi, ko'ngliga og'ir botadigan kechinmalar va hayotdagi turli salbiy voqealar zo'riqishlarga olib keladi. Ruhiy-emotsional zo'riqishlar natijasida odamlarda gipertoniya, stenokardiya va miokard infarkti, qolaversa, ruhiy kasalliklar, zararli odatlarga ruju qo'yish kelib chiqadi. Ayollarda esa ruhiy-emotsional zo'riqishlar ayniqsa, homiladorlik davrida, uning dastlabki 3-oyida o'ta xavfli asoratlarga sabab bo'lishi mumkin. Aholi turmushining yaxshilanishi, ijtimoiy sharoitning barqarorlashishi ruhiyemotsional zo'riqishlarning oldini olishning asosiy shartlaridandir.

Turmush tarzi - bu insonning aniq jamiyatda, muhitda ifodalangan hayot, mehnat, dam olish va hokazolarini o'z ichiga olgan tushunchadir. Uning tarkibiy qismlariga faqat ijtimoiy-siyosiy va ishlab chiqarish faoliyatigina emas, balki ishlab chiqarishdan tashqari vaqtdagi faolligi, ijtimoiy-madaniy faoliyati ham kiradi. Tibbiy faollik ham uning bir turidir. Turmushda odam turli xil salbiy taassurotlar, nojo'ya holatlar va sharoitlarga tushib qolishi mumkin. Bular esa, o'z navbatida, salomatlik va turmush tarzini sog'lomlashtirish haqida to'la bilimga ega bo'lishga majbur qiladi, aholining o'z salomatligiga bo'lgan munosabatlarini tarbiyalash va tibbiy bilimlarni targ'ib qilishni taqozo etadi. Xulosa qilib aytganda, yuqorida sanab o'tilgan salomatlikka qarshi omillar haqida tushunchaga ega bo'lish, ularni bartaraf etish, har bir kishining bevosita o'ziga bog'liq. Buning uchun esa sog'lom turmush, uning tarkibiy qismlari nimalardan iboratligi haqida aholi orasida tushuntirish ishlari olib borish lozim. Albatta pedagogik tarbiyaning asosiy maqsadi-nafaqat yoshlarga tarbiya berish, balki ta'lim ham berishdan ham iboratdir. Turmush tarzining nosog'lom bo'lishi ishsizlik, kam ta'minlanganlik, etimlilik va boshqalar) yoshlar orasida kasalliklarning tez va keng tarqalishiga sabab bo'ladi. Yoshlar orasida surunkali kasalliklar ko'rsatkichlarining ko'payishi ular orasida tibbiy yordam ko'rsatishning keng tarmog'li olib borish kerakligini ko'rsatib turibdi: har bir talaba o'z-o'ziga yordam, birinchi tibbiy yordamni tashkil etish, ekstremal holatlarda, favqulodda vaziyatlarda yordam ko'rsatishni bilishi kerak. Tabiiy, texnogen, ekologik tusdagi favqulodda vaziyatlar yoshlar, qolaversa aholi orasida turli darajadagi shikastlanish, jarohatlar, zaharlanish, yuqumli kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'ladi. Bu holatda har bir kishidan tezlik bilan o'z-o'ziga va o'zaro yordam berish kerakligini talab etadi. Faqatgina aholining salomat va ma'lumotli bo'lishigina mamlakatning rivojlanishiga va mudofaasiga salmog'li hissa qo'shadi. "Stress" inglizcha so'z bo'lib tanglik, zo'riqish, bosim degan ma'nolarni anglatadi. Oddiy tilda tushkunlikka tushish, deyiladi. Bu ba'zida oz fursat, ba'zida uzoq vaqt kechishi mumkin. Ikkala holatda ham insonga zarar yetkazadi. Ya'ni, aqliy faoliyatning susayishi, yurak urishi tezlashishi, qon tomirlari kengayishi, ichki kasalliklar - oshqozonda yallig'lanishlar kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Stressning salbiy tomonlaridan yana biri miyani tormozlab, ma'nosiz fikrlaydigan darajaga tushirib qo'yishi mumkin. Agar odam tez-tez tushkunlikni boshidan kechirsa, atrofdagilar bilan gaplasha olmaydigan holatga tushadi. Stress natijasida inson o'ziga past baho bera boshlaydi. Oqibatda o'zini yolg'izdek, yaqinlariga keraksizdek his qiladi. Sekin-asta ruhiy tetiklik yo'qola boshlaydi. Stressning ilk belgilari qanday namoyon bo'ladi? Uning fiziologik va psixologik turlari mavjud. Bir narsadan qattiq qo'rqib ketish, kutilmaganda avtohalokat yoki tabiiy ofatga uchrash, tanasidagi birorta kasallik oqibatini bilib qolish, to'satdan yaqin kishisini yo'qotish fiziologik stressni keltirib chiqaradi. Psixologik stress - insonning emotsional holati bilan bog'liq. Bu ko'proq qaynona-kelin, er-xotin yoki ona

va bola o'rtasidagi mojarolar tufayli kelib chiqadi. Uzoq vaqt birga bo'lgan sevgilisidan ajralish yoki to'satdan ishdan bo'shatilish holatlari ham psixologik stressni keltirib chiqaradi. Har ikki holat insonni ham tashqi qiyofasiga, ham ichki dunyosiga ta'sir ko'rsatadi va albatta, asoratlari bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Гайбуллаев, А. А. Психология: происхождение и структура научного факта. Вестник интегративной психологии, 19(19), 115-119.
2. G'aybulloyev, A. A. (2021). Sportchilarda hissiy-irodaviy sifatlar shakllanishining psixologik mexanizmlari. Psixologiya ilmiy jurnali, 92-96.
3. Abdurozikovna, S. D. (2014). Social intelligence: general defining moment. Austrian Journal of Humanities and Social Sciences, (3-4), 154-155.
4. Сабирова, Д. А. (2016). Олий таълим муассасаларида масофавий таълимни жорий этиштехнологиялари. Современное образование (Узбекистан), (11), 14-20.
5. (11), 14-20.
6. Гайбуллаев, А. А. Психология: происхождение и структура научного факта. Вестник интегративной психологии, 19(19), 115-119.