

SHAXSDA STRESNI SHAKLLANISHI VA BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK SAMARALI USULLARI

Qurbonaliev Rauffjon Teshaboyzoda

Fargona viloyati So'x tuman

12-IDUM amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Surunkali stress omillarining salbiy ta'siri, ayniqsa, odamlarda keng tarqalgan, chunki ularning ramziy fikrlashga bo'lgan yuqori qobiliyati yashash va mehnat sharoitlarining keng doirasiga doimiy stress ta'sirini keltirib chiqarishi mumkin. Psixosotsial stresslar va surunkali kasallik o'rtasidagi munosabatlar murakkab. Bunga, masalan, stress omillarining tabiati, soni va qat'iyatliligi hamda shaxsning biologik zaifligi (ya'ni, genetika, konstitutsiyaviy omillar) va kurashning o'rganilgan naqshlari ta'sir qiladi.

Kalit so'zlar: psixologik stresslar, stress javoblari, gomeostaz, korreksiya, diagnostika, depressiya.

KIRISH

Stressga javob berishning turli xil shakllarini keltirib chiqarishga moyil bo'lsa-da, xuddi shu vaziyatga stress ta'sirida individual farqlar ham mavjud. Turli xil stress omillari bo'yicha stressga javoblarning ma'lum bir namunasini namoyish etish tendentsiyasi "javob stereotipi" deb ataladi. Turli vaziyatlarda ba'zi odamlar faol kurashish bilan bog'liq stress reaksiyalarini ko'rsatishga moyil, boshqalari esa hushyorlik bilan ko'proq bog'liq bo'lgan stress reaksiyalarini ko'rsatishga moyil.

Bolalik va o'spirinlik davridagi stresslar va ularning psixologik oqibatlari bolalar va o'spirinlarda eng ko'p o'rganilgan stress omillari zo'ravonlik, zo'ravonlik (jinsiy, jismoniy, hissiy yoki beparvolik) va ajralish/nikoh mojarosiga ta'sir qilishdir. Yomon muomala suiiste'mol psixologik ta'siri ta'sir disregulation o'z ichiga oladi, provokatsion xulq, yaqinlik qochishga, va ilova buzilishlar. Bolalikdagi jinsiy zo'ravonlikdan omon qolganlar umumiy qayg'u va katta psixologik buzilishlarning yuqori darajalariga ega, shu jumladan shaxsiyat buzilishi.

Hech qaysi ish faoliyati stressiz kechmasligini hammamiz yaxshi bilamiz. Shunday ekan, biz kundalik hayotda va ishxonada turli xil stressli holatlarga duch kelamiz. Ba'zan asabiylik, charchoq va ortiqcha diqqat kishini holdan toydirishi mumkin. Bunday holatlarning surunkali davom etishi esa turli kasalliklarga olib keladi. Shunday kasalliklardan biri – asab tizimining zo'rqiqlashi. Mutaxassislarning fikricha, bu kasallikning kelib chiqish sabablari quyidagilar:

1. Inson organizmidagi o'zgarishlar, turli xil somatik, nevrologik kasalliklar bilan og'rish, bosh miyada qon aylanishining o'tkir buzilishi, bosh miya jarohatlari

surunkali nerv mushak o'tkazuvchanligi buzilishi kasalliklari, kasalliklarning uzoq davom etishi, turli xil preparatlarni uzoq vaqt mobaynida ichish kabi holatlar natijasida bemorlarda asab tizimi astinezatsiyasi (psixofiziologik holdan toyish) yuzaga kelishi mumkin.

2. Noto'g'ri hayot tarzi, kun tartibining noto'g'ri tashkil qilinishi, ya'ni ish va dam olishning me'yorlashmagani, uyqusizlik, jismoniy imkoniyatlarni hisobga olmay organizmga beriladigan turli zo'riqishlar, vaqtida ovqatlanmaslik, shuningdek noto'g'ri ovqatlanish stressga sabab bo'lishi mumkin.

3. Bundan tashqari, ish joylarining to'g'ri tashkil qilinmasligi: yorug'likning yetarli bo'lmasligi, shovqin, havo aylanishi noto'g'ri bo'lgan dim xonalarda uzoq muddat bir xil holatda o'tirib ishlash ham asab tizimi astenizatsiyasiga olib kelishi mumkin.

Pedagogik soha ham murakkab sohalardan biri, shu bois, mehnat qonunchiligida bu soha vakillariga uzoq muddatli mehnat ta'tili beriladi va tibbiy ko'rikdan o'tish majburiyligi belgilangan.

Bolalikni suiiste'mol qilish, shuningdek, o'rganish va maktabning yomon ishlashiga salbiy qarashlar bilan bog'liq. Ajrashgan ota-onalarning farzandlari tengdoshlariga qaraganda antisosial xatti-harakatlar, tashvish va depressiya haqida ko'proq xabar berishgan. Ajrashgan ota-onalar kattalar avlod ko'proq joriy hayot stress hisobot, oila mojaro, va kimning ota-onasi taloq qilmadi kishilar bilan solishtirganda do'st qo'llab-quvvatlash etishmasligi. Javob bermaydigan muhitlarga ta'sir qilish, shuningdek, o'rganilgan nochorlikka olib keladigan stressor sifatida tasvirlangan. Tadqiqotlar, shuningdek, bolalik davrida urush va terrorizmga ta'sir qilishning psixologik oqibatlarini ko'rib chiqdi. Urushga duchor bo'lgan bolalarning aksariyati travmadan keyingi stress buzilishi (TSSB) va depressiv alomatlarini o'z ichiga olgan muhim psixologik kasallikni boshdan kechirmoqda. Voyaga etgan davrda stresslar va ularning psixologik oqibatlari hayotiy stress, tashvish va depressiya ma'lumki, birinchi depressiv epizodlar ko'pincha asosiy salbiy hayotiy voqea sodir bo'lganidan keyin rivojlanadi.

Bundan tashqari, stressli hayotiy voqealar depressiyaning boshlanishi uchun sabab bo'lganligi haqida dalillar mavjud. Daniyada 13006 bemorni o'rganish, depressiya tashxisi qo'yilgan birinchi psixiatrik yotqiziqlar bilan, qarindoshlari tomonidan yosh va jinsga mos keladigan nazorat bilan taqqoslaganda yaqinda ajralishlar, ishsizlik va o'z joniga qasd qilish holatlari aniqlandi. Katta tibbiy kasallikning tashxisi ko'pincha og'ir hayotiy stress deb hisoblanadi va ko'pincha depressiyaning yuqori darajasi bilan birga keladi. Misol uchun, bir huzur-tahlil saraton bemorlarning 24% yirik depressiya. Stressli hayotiy voqealar ko'pincha tashvish buzilishidan oldin. Qizig'i shundaki, uzoq muddatli kuzatuv tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, tashvish depressiyadan oldin ko'proq. Chekish, giyohvand moddalarni

iste'mol qilish, baxtsiz hodisalar, uyqu muammolari va ovqatlanishning buzilishi kabi sog'liq bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan stressning boshqa oqibatlari aniqlandi.

Ko'proq stressli muhitda yashovchi aholi (ajralish darajasi yuqori bo'lgan jamoalar, biznesdagi muvaffaqiyatsizliklar, tabiiy ofatlar va boshqalar.) ko'proq tutun va o'pka saratoni va surunkali obstruktiv o'pka buzilishidan yuqori o'lim. Bundan tashqari, tashvish kabi stress bilan bog'liq kasalliklar uchun spirtli ichimliklarni o'z-o'zini davolash sifatida ishlatish ehtimoli taklif qilingan. Misol uchun, 3021 o'smirlar va yosh kattalar ma'lum Anksiyete kasalliklari (ijtimoiy fobiya va vahima hujumlari) bo'lganlar to'rt yillik kuzatuv davomida giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish yoki qaramlikni istiqbolli rivojlanish ehtimoli ko'proq ekanligini aniqladi.

Stressli muhitdagi hayot ham halokatli baxtsiz hodisalar bilan bog'liq) va boshlanishi bulimiya. Salomatlik bilan bog'lanishni ta'minlaydigan stress bilan bog'liq yana bir o'zgaruvchi-bu sychologik travmadan keyin xabar qilingan uyqu muammolarining ko'payishi. Uyqu muammolarining yangi boshlanishi travmadan keyingi stress belgilari va Endryu bo'roni qurbonlarida tabiiy qotil hujayra sitotoksikligining pasayishi o'rtasidagi munosabatlarga vositachilik qildi. Vaziyatning ba'zi xususiyatlari katta stress reaksiyalari bilan bog'liq. Bularga stressorning intensivligi yoki zo'ravonligi va stressorning boshqarilishi, shuningdek, kognitiv javoblar yoki baholashning mohiyatini belgilaydigan xususiyatlar kiradi. Yo'qotish, xo'rlash va xavfning hayotiy hodisalari katta depressiya va umumiy xavotirning rivojlanishi bilan bog'liq. TSSB va ruhiy salomatlik buzilishlarining belgilari rivojlanishi bilan bog'liq omillarga shikastlanish, mulkka zarar etkazish, resurslarni yo'qotish, halok bo'lish va sezilgan hayot tahdidi kiradi. Stressorning tiklanishiga ikkilamchi travmatizatsiya ham ta'sir qilishi mumkin. Boshqa tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sinergik tarzda ishlashi mumkin bo'lgan stressning ko'p qirralari bitta tomonga qaraganda kuchliroqdir; masalan, ish stressi sohasida, tahdid bilan birgalikda vaqt bosimi, yoki past nazorat bilan birgalikda yuqori talab. Stress bilan bog'liq natijalar shaxsiy va atrof-muhit omillariga qarab ham farq qiladi. Jiddiy hayotiy voqea, falokat yoki travmadan keyin depressiya, tashvish yoki TSSB rivojlanishi uchun shaxsiy xavf omillari oldingi psixiatriya tarixi, nevrotizm, ayol jinsi va boshqa sotsiodemografik o'zgaruvchilarni o'z ichiga oladi.

XULOSA

Stress - bu muayyan vaziyat yoki hodisaning bosimiga tananing reaksiyasi. Bu har qanday jismoniy, ruhiy yoki hissiy reaksiya bo'lishi mumkin. Ish, oilaviy kasallik yoki pul bilan bog'liq muammolar keng tarqalgan qo'zg'atuvchilardan biridir. Inson stressni boshdan kechirganda, u jismoniy va ruhiy reaksiyani rivojlantiradi; Buning sababi, tananing uni boshdan kechirish va reaksiya qilish uchun yaratilganligi. Har qanday stress reaksiyalari tanaga yangi muhitda yordam beradi. Bu bizni hushyor, motivatsiya va xavfdan qochishga tayyor tutish orqali ijobiy bo'lishi mumkin. Ammo

shuni bilish kerakki, stress omillari yengillik yoki dam olish davrlarisiz davom etsa, stress muammoga aylanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Adams DB, Bacelli G, Mancina G, Zanchetti A. mushuk tabiiy yuzaga jang xatti davomida yurak-qon tomir o'zgarishlar. Am. J. Physiol. 1968;216:1226–1235. [PubMed] [Google Scholar]
2. Adams MR, Kaplan JR, Koritnik DR. macaca fascicularisda tuxumdon, endokrin va ovulyatsiya funktsiyalariga psixologik ta'sir. Physiol. Harakat. 1985;35:935–940. [PubMed] [Google Scholar]
3. Affleck G, Urrouz S, Tennen H, Xiggins P, Pav D, Aloisi R. Romatoid artritda kunlik stress omillarining ikki tomonlama modeli. Enn. Harakat. Midiya. 1997;19:161–170. [PubMed] [Google Scholar]
4. Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasi. Ruhiiy kasalliklar diagnostikasi va statistik qo'llanmasi IV-TR. 4-nashr. Vashington, DC: Am. Psixiatriya. Dots.; 2000. [Google Scholar]
5. Angst J, Vollrath M. Anksiyete kasalliklarining tabiiy tarixi. Acta Psixiatr. Scand. 1991;84:446–452. [PubMed] [Google Scholar]