

RUHIY ZO‘RIQISH VA UNI OLDINI OLISHNING O‘ZIGA XOSLIGI

*Matmuratova Muhayyo Jumaboyevna**Xorazm viloyati Qo‘shko‘pir
tumani 4-maktab psixologi*

Insonning har qanday faoliyati aqliy, ijodiy va jismoniy ishlari zo‘riqishni talab qiladi. Shunday yo‘l bilan insonlar hayotiy vaziyatlarda oldilarida turgan vazifalarga uzoq vaqt ishini diqqatlarini jamlab, ularni ishonch bilan to‘liq yecha oladilar. Inson ishini muvaffaqiyatli tugatgandan so‘ng yengillashish va bo‘shashish hissini boshdan kechiradi. Bu holat bo‘shashish deb ataladi. Nerv va gormonal yo‘llar orqali zo‘riqib, funksiyaning organik (stress) muvaffaqiyatga erishishda muhim omil hisoblanadi. U inson uchun zararli hisoblanmaydi, agar sarflangan energiya tezda bo‘shashish orqali qayta tiklansa, tanafuslar va bo‘sh vaqtdan unumli foydalanish yo‘li bilan bo‘shashishga erishish mumkin. Bo‘shashishga boshqa faoliyat turiga ko‘chish orqali ham erishish mumkin. Lekin zo‘riqish inson ijodiy faoliyatini tormozlashi, ish qobiliyatini pasaytirishi, sog‘liqqa zararli ta‘sir ko‘rstishi mumkin. Agar bo‘shashish yetarlicha bo‘lmasa, yuqoridagi xolatlarni kuzatish mumkin. Ular shaxsiy hayot va ishdagi nizoli vaziyatlar, shaxslararo munosabatning buzilishi, kelajakka ishonmaslik, xavf- xatardan qo‘rqish, ishini doimo qisqa muddatda topshirish tufayli o‘z vaqtida ulgura olmaslikdan qo‘rqish va boshqalarni kiritish mumkin. Shu bilan birga jamoadagi sog‘lom psixologik iqlim, shaxs xarakterining bo‘shligi, qo‘rqish, muvaffaqiyatsizliklar, o‘z imkoniyatlarini yuqori baholish, boshqa kishilar bilan munosabat aloqalarning yetishmasligi, ijtimoiy ajralib qolish ham uzoq zo‘riqish xolatiga olib kelishi mumkin. Barcha stress xolatlarida salbiy hissiyotlar rol o‘ynaydi. Ular inson faoliyatiga va uning organizmiga buzuvchi ta‘sir ko‘rsatadi. Nevroz organizm va muhit orasidagi dinamikaning barqaror bo‘lishi oqibatida paydo bo‘ladigan kasallik bo‘lib, ma‘lumotlarni qayta ishlash, hissiyot, boshqarish bilan bog‘liq miyadagi jarayonlarning o‘zgarishiga olib keladi. Bu o‘zgarishlar motor va sensor funksiyalarni jalb qiladi, aqliy va jismoniy ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Organizm va muhit orasidagi dinamika yoki muhitning noanomal sharoitlari yoki organizmning anormal holatidan buzilishi mumkin. Masalan, muhitdan keluvchi bir kuzatuvchining o‘zi bir odamga undovchi ta‘sir ko‘rsatsa, boshqa birida og‘riq reaksiyasini vujudga keltirishi mumkin. Boshqacha so‘zlar bilan aytganda, jismoniy va ruhiy mashq qilgan, kelajakka ishonch bilan qarovchi inson sog‘lig‘iga ziyon keltirmasdan ishlashi mumkin. Tashqi muhit sharoitlariga bog‘liq nerv psixik kasalliklarining vujudga kelishi va taraqqiyotida stresslarning ta‘siriga katta ahamiyat beriladi, ayniqsa, bu yurak-qon tomir kasalliklariga tegishlidir. Shu bilan birga stressga ijobiy ta‘sir, ya‘ni ish qobiliyatini oshirish xislati xos. Shuning uchun ham stressni

"hayot tuzi" deb atashadi. Tuzdan foydalanishda me'yoriy rol o'ynaganidek, stressning ham me'yoriy mehnat unumdorligini oshirishi mumkin yoki me'yordan ortishi sog'liq uchun zararli bo'lishi mumkin. Inson aqlli mavjudot sifatida, agarda u bilimlar, tartib, irodaviy hislatlar va faollikka ega bo'lsa stressning to'g'ri dozasini o'zi uchun aniqlashi mumkin.

Stress - bu inson atrof-muhit o'zgarishlariga moslashishida yuzaga keluvchi ruhiy va jismoniy holat. Bu organizmning zarbaga, tashqaridan qilingan bosimga javoban keskinroq qarshilik ko'rsatish. Biz ularni uncha yoqimli bo'lmagan odatiy hol sifatida qabul qilamiz bu atrof muhitning uzoq vaqt ta'siri bo'lib, individ uchun hissiy organizmning boshqariluvchi tizimida va markaziy nerv sistemasida unga mos reaksiyalarni vujudga keltiradi. Amaliy nuqtai nazardan stress nima? Buni tushunish uchun stressning asosiy alomatlarini ko'rib chiqamiz:

Doimiy bezovtalik, tushkun holatda yurish, ba'zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi.

Yomon, notinch uyqu.

Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og'rig'i, charchoq, biron narsa qilish yoqmasligi. Diqqatni kamayishi, bu o'qish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi.

Dam olish, ish va muammolarni bir chetga chetga surib qo'ya olmaslik. Boshqalarga, hatto eng yaxshi do'stlarga, oila va yaqin kishilarga qiziqishning yo'qligi. Doimiy paydo bo'ladigan yig'lash, ko'z yosh to'kish, xafagarchilik, umidsizlik, o'z-o'ziga achinish hissi.

Ishtahaning pasayishi — ba'zida esa aksincha: oziq-ovqatni ortiqcha yeb yuborish. Ko'pincha asabiy odatlar rivojlanadi: kishi labini tishlaydi, tirnoqlarini tishlaydi va hokazo. Kishida befarqlik, odamlarga ishonchsizlik paydo bo'ladi. Agar siz stress holatda bo'lsangiz, bu bir narsa demakdir: sizning organizmingiz qandaydir tashqi ta'sirga javob reaksiyasini qaytardi. Stressning sababi aslida insonni ta'sirlaydigan, bezovta qiladigan har qanday narsa bo'lishi mumkin. Misol uchun, tashqi sabablarga biron nima tufayli payo bo'lgan bezovtalikni kiritsa bo'ladi (ish joyini o'zgartirish, qarindoshning o'limi). Stressning ichki sabablari hayotiy qadriyatlar va e'tiqodlarni o'z ichiga oladi. Bunga shaxsiy baholashi ham kiradi. Stress va depressiya ayol va erkaklarda taxminan teng darajada uchrashi mumkin. Biroq, har bir organizm o'z xususiyatlariga ega. Agar siz o'zingizda stress haqida so'zlashi mumkin bo'lgan alomatlarni sezsangiz, birinchi navbatda holat sababchilarini aniqlash kerak. Stressning oqibatlaridan ko'ra sabablarini bartaraf etish ancha osonroq. «Barcha kasalliklar asabdan» degani yolg'on emas. Stressning o'z harakatlantiruvchi qurilmasi o'z davriyligi mavjud va bu quyidagilarda ko'rinadi.

1- bosqich. Xavotirlanish ta'siri. Organizm quvvatni ishga soluvchi garmonlar ajratgan holda unga qarshilik ko'rsatadi. Xavotirlanish ta'siri qandaydir shiddatli

yallig'lanish jarayoni yordamida namoyon bo'lishi mumkin. Keyinchalik hammasi o'z o'rniga tushadi- odam stressgacha bo'lgan holatga qaytadi. Agar zo'riqishni yenga olmagan bo'lsangiz ikkinchi bosqichni yuzaga keltiradi.

2- bosqich unga moslashish bosqichi boshlanadi. Organizm stress bilan kelishishga harakat qiladi, nima qilib bo'lsa ham, undan xalos bo'lishga intiladi. Buyrak usti bezlarining faolligi oshadi, ular yallig'lanishga qarshi xususiyatlargaega bo'lgan kortikosteroidlarni qongaishlab chiqaradi. Lekin zo'riqishgamoslashish jarayoni o'z nihoyasiga yetayotgan kuchalarni arang tutib turgan quvvatni so'rib oladi. Jang ham, tinchlik ham bo'lmagan bu holatabadiy davom etishi mumkin emas. Uning yakuni uchinchi bosqichni yuzaga keltiradi.

3- stressning uchinchi bosqichi: inson organizmini tamoman holdan toyishini yuzaga keltiradi. Asabiy vaziyatni, yaxshisi birinchi bosqichda, juda bo'lmaganda ikkinchi bosqichda bartaraf etish lozim. Buning ikki yo'li mavjud.1. Muammoda diqqatni jamlash metodi - asbiy vaziyatning o'zini nazorat qilish va o'zgartirishdan iborat. Umuman olganda muammoda diqqatni jamlash usuli, qoidaga ko'ra, boshqarish mumkin bo'lgan asabiylashish omiliga duch kelganingizda, y'ani biror chorani qo'llamoqchi bo'lgan vaziyatda juda foydali hisoblanadi. Muammoni tahlil qilib chiqing: ba'zida o'z muammolarimizni oshirib yuboramiz Haqiqatan ham muammo bilan ish ko'ramizmi yoki bu zo'riqish holati ikki lahzada hal etiladigan arziyas narsadan yuzaga kelganmi, aniqlab olish zarur. 2. Diqqatni hissiyotlarda jamlash usuli - odamlar vaziyatga nisbatan o'zlarining ehtirosli ta'sirlarini nazorat qilishga urinishlaridan iborat. Hissiyotlarda jamlangan harakatlar nazorat ostidan chiqib ketgan zo'riqishni engish uchun mos keladi. Bu ikki usul bir vaqtning o'zida qo'llanilishi mumkin.

Biz insondagi ruhiy zo'riqishni oldidini olish uchun quyidagi tavsiyalarni beramiz:

1. Tez fursatda tanani bo'shashtirish.
2. Miyaga dam berish.
3. Zo'riqishga olib keladigan vaziyatlardan nari bo'ling.
4. Sun'iy zo'riqishni yuzaga keltiruvchi salbiy xotiralardan voz keching.
5. Ovqatlanishda foydali maxsulotlarga urg'u bering