

**BOLALIK DAVRIDA UCHRAYDIGAN PSIXIK BUZILISHLAR
HAMDA TRAVMALARNING KELAJAKKA TA'SIRI****Haydarova Hafiza Umetovna***Buxoro viloyati Romitan tumani 5-umumta'lim maktabi
amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Psixik buzilishlar-bu kuchli reaksiyalarni keltirib chiqaradigan vaziyatlarda bevosita yoki bilvosita ishtirok etish natijasida yuzaga keladigan holat. Ular kuchli stress va hissiy muvozanatning buzilishiga olib keladi.

Kalit soʻzlar: psixika, ong, travma, ruhiy soʻnish, stress, depressiya, agressiya

KIRISH

Psixik buzilishlar-bu odamning ruhiy salomatligi uchun chuqur oqibatlariga ega. Masalan, takrorlanuvchi xotiralar, tushlar, gipervigillansiya va sodir bo'lgan voqealarni eslatadigan vaziyatlardan qochish kabi intensiv simptomlar bilan tavsiflanadigan posttravmatik stress buzilishi (PTSB) paydo bo'lishi mumkin. Travmatik voqealar moslashuv va tuzalish jarayonida turli bosqichlarga ega. Masalan, shok, inkor etish, g'azab, qayg'u va qabul qilish fazalari. Har birida travmaga uchragan odam xosiyli his-tuyg'ularni va reaksiyalarni boshdan kechiradi.

Bolalar psixik travmani turli xil holatlarda orttirib olishlari mumkin. Bunday travmalar ko'pincha quyidagi omillar tufayli yuzaga keladi: zo'ravonlik, jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlik bolalar uchun katta psixik travma bo'lishi mumkin. Ota-onalar yoki atrofdagi kattalar tomonidan qilinadigan jismoniy yoki emotsional zo'ravonlik, bolalarda o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, qo'rquv va depressiya kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. E'tiborsizlik, ota-onalar yoki g'amxo'rlarning etishmasligi, bolani etarlicha sevmaslik yoki e'tiborsiz qarash bolada hissiy travma yaratishi mumkin. Bu holat bolalar uchun ruhiy og'riq va o'zini past baholash tuyg'usini keltirib chiqaradi. Oilaviy ajralish yoki ota-onalar orasidagi nizolar, ota-onalar orasidagi janjallar yoki ajralish, bolalar uchun psixologik travmalarga olib kelishi mumkin. Bu, bolalar uchun ruhiy beqarorlik, xavotir va o'zini yo'qotish hissini keltirib chiqaradi. Traumatik voqealar, tabiiy ofatlar (yong'in, zilzila, suv toshqinlari) yoki inson tomonidan sodir etilgan jinoyatlar (xususan, zo'rlash yoki yirik avtohalokatlar) bolalar uchun katta psixologik ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday voqealar bolalarda posttravmatik stress buzilishlarini (PTSB) rivojlantirishi mumkin. G'amxo'rlik va xavfsizlikdan mahrum bo'lish, bolalar o'zlarini xavfsiz va himoyalangan his qilmagan holatda, masalan, kimsasiz qolish yoki yaqin kishilaridan ajralishdan, psixologik travma olishlari mumkin. Bu, bolalarda uzoq muddatli emotsional va psixologik muammolarga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy va iqtisodiy qiyinchiliklar, ota-onalarning ishsizlik, past

daromadlar yoki qashshoqlik kabi ijtimoiy va iqtisodiy muammolari ham bolalarning psixik holatiga ta'sir qiladi. Bunday sharoitlarda yashovchi bolalar, ko'pincha xavotir, qo'rquv va o'zini past baholash holatlariga duch keladilar. Oila a'zolarining kasalliklari yoki vafoti, oila a'zolarining og'ir kasalliklari yoki o'limi bolalar uchun katta ruhiy zarba bo'lishi mumkin. Bu, bolalarning emotsional va ruhiy rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, har bir bola o'ziga xos tarzda travmalarga javob beradi, va ba'zi bolalar ko'proq qo'llab-quvvatlash va g'amxo'rlikka muhtoj bo'ladi, boshqalari esa bu jarayonni yengillashtirish uchun ichki kuch va resurslarni rivojlantiradilar.

Bolalikda olingan psixik travmalar voyaga yetganlikda katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu ta'sirlar ko'plab psixologik va emotsional muammolarni keltirib chiqarishi mumkin, masalan:

1. Depressiya va xavotir: Bolalikda olingan ruhiy jarohatlar, voyaga yetgan odamda depressiya va umumiy xavotir holatlariga olib kelishi mumkin. Travmalar bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirib, doimiy xavotir, qo'rquv va salbiy o'ylash tarzini rivojlantiradi.

2. Pasttravmatik stress buzilishi: Bolalikda og'ir travmalar (zo'ravonlik, ajralish, tabiiy ofatlar va boshqalar) voyaga yetgan davrda posttravmatik stress buzilishiga (PTSB) olib kelishi mumkin. PTSB belgilari orasida qayta-qayta travmatik voqealarni eslash, yomon xotiralarni qayta tiklash va emotsional o'tkazish qiyinchiliklari mavjud.

3. Shaxsiy va ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklar: Bolalikda travma olgan shaxslar, odatda, boshqa odamlar bilan salbiy va o'rnatishga qiyin bo'lgan munosabatlar o'rnatadilar. Ular o'zlarini izolyatsiya qilishlari, ishonchsizlik tuyg'ulari yoki doimiy qo'rquv bilan yashashlari mumkin. Ijtimoiy vaziyatlarda stress va xavotirlarni boshdan kechirishlari mumkin.

4. O'zini past baholash va emotsional barqarorlikning yo'qligi: Psixik travma olgan bolalar, voyaga yetganda o'zlarini past baholashadi, o'z qadr-qimmatini tan olishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu, o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga olib keladi va emotsional barqarorlikni saqlashda qiyinchiliklar yaratadi.

5. Destruktiv xulq-atvor va zararli odatlar: Bolalikda travma olgan shaxslar, ba'zida destruktiv xulq-atvor (masalan, giyohvandlikka qarshi kurashish, alkoholizm, o'zini shikastlash)ni rivojlantirishi mumkin. Bu, travma tufayli yuzaga kelgan og'riq va ichki konfliktlarni yengishning bir usuli sifatida amalga oshiriladi.

6. Boshqarilmagan emotsiyalar va impulsni boshqarishdagi qiyinchiliklar:

Psixik travmalar ko'pincha impulsiv va agressiv xulq-atvorni keltirib chiqaradi. Bunday odamlar o'z emotsiyalarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladilar va bu ijtimoiy muammolarni yuzaga keltirishi mumkin.

7. Ruhiy salomatlik muammolari: Bolalikda og'ir psixologik travmalar, voyaga yetganda aniq ruhiy salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin, masalan,

asabiy buzilishlar, xotira va konsentratsiya qobiliyatining pasayishi, uyqu va stress bilan bog‘liq muammolar.

8. Chuqur o‘zini anglash va travmalarni yengib o‘tish uchun kurash:

Ba’zi odamlar bolalikdagi travmalarni yengib o‘tish uchun psixoterapiya yoki boshqa yordam usullaridan foydalanadilar. Bu, ularning rivojlanishiga yordam berishi va kelajakda salbiy oqibatlardan qochishlariga imkon yaratishi mumkin.

Bolalikda olingan psixik buzilishlarni yengish uchun bir nechta samarali usullar mavjud. Ushbu jarayon ko‘pincha vaqt va qat’iyatni talab qiladi, ammo quyidagi yondashuvlar yordamida travmalarni yengish va shaxsiy rivojlanishni tiklash mumkin: psixoterapiya, psixoterapiya psixik travmalarni yengishning eng samarali usullaridan biridir. Ma’lum bir davr mobaynida psixolog yoki psixoterapevt bilan ishlash, travmalarni qayta ishlash, his-tuyg‘ularni ifodalash va ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT), EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) va psixodinamik terapiya kabi metodlar travma bilan bog‘liq hissiy og‘riqlarni kamaytirishga yordam beradi. Duyg‘usal qo‘llab-quvvatlash, oila a’zolari, do‘stlar yoki qo‘llab-quvvatlash guruhlar yordamida ruhiy salomatlikni yaxshilash mumkin. Duyg‘usal qo‘llab-quvvatlash bolalar va kattalar uchun travmalarni yengishda katta rol o‘ynaydi, chunki o‘zini tushunadigan va qo‘llab-quvvatlovchi odamlar bilan bo‘lishish xavotir va og‘riqni kamaytiradi. O‘zini anglash va qabul qilish, travmalarni yengish uchun o‘zini anglash va qabul qilish juda muhimdir. Bu jarayon odamga o‘zining hissiyotlari va tajribalari bilan yuzlashishga, ularni qabul qilishga va ularni yaxshilash yo‘llarini topishga yordam beradi. O‘zini qabul qilish va o‘zgarishlarga tayyor bo‘lish psixik jarohatlar ustidan g‘alaba qozonishga yordam beradi.

Relaksatsiya va stressni boshqarish, stress va xavotirni boshqarish, travmalarni yengishning muhim qismi hisoblanadi. Meditatsiya, yoga, nafas olish mashqlari va progressiv mushak relaksatsiyasi kabi usullar, travmadan kelib chiqadigan stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni oshirishda yordam beradi.

Sog‘lom turmush tarzini yaratish, sog‘lom turmush tarzi travmalarni yengishda katta yordam beradi. Bu muntazam jismoniy faoliyat (masalan, sport yoki yurish), to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli uyqu va yaxshi gigiena odatlaridan iborat. Sog‘lom tanaviy holat ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi. Ijodiy ifoda, san’at, yozuv, musiqani tinglash yoki chizish kabi ijodiy faoliyatlar travmalarni yengishga yordam beradi. Bular orqali odam o‘zining hissiyotlarini ifodalashi va travmalarni boshqarish uchun yangi yo‘llar topishi mumkin. Ijodiy ifoda shaxsiy tajribalarni qayta ishlash va ularni to‘g‘ri anglashda yordam beradi. Yaxshi munosabatlar va qo‘llab-quvvatlash tizimi yaratish, ijtimoiy aloqalar va mustahkam do‘stliklar bolalikda olingan travmalarni yengishda yordam beradi. Do‘stlar va oila bilan ochiq muloqot qilish, ishonchli va xavfsiz aloqalar yaratish travmalarni yengish jarayonini yengillashtiradi.

Travma haqida gaplashish va hissiyotlarni ifodalash, travmatik voqealar haqida ochiq muloqot qilish va his-tuyg'ularni ifodalash, travmalarni yengishda yordam beradi. Buning uchun psixolog yoki terapiya guruhlaridan foydalanish, hissiyotlarni tushunish va ularni boshqarish uchun zarur. Boshqa odamlarning tajribalaridan o'rganish, boshqa odamlarning travmalarni yengishdagi tajribalarini o'rganish va ular bilan muloqot qilish ham yordam beradi. Bu, o'xshash holatda bo'lgan shaxslar bilan muloqot qilish va ularning muvaffaqiyatli tajribalari orqali ilhomlanish imkonini beradi.

O'zgartirishga tayyor bo'lish, travmalarni yengish uchun ichki o'zgarishlarni amalga oshirish kerak bo'ladi. Yangi qarashlar, yangi yondashuvlar va o'zgarishlarga tayyor bo'lish, kelajakda salbiy oqibatlardan qochish uchun muhimdir. Bu jarayon vaqti-vaqti bilan yordam olgan holda amalga oshiriladi. Bolalikda olingan psixik travmalarni yengish murakkab jarayon bo'lishi mumkin, ammo yuqoridagi usullarni qo'llash orqali shaxsiy o'sish va rivojlanishni qayta tiklash mumkin. Bu jarayonni yengish uchun vaqt va sabr talab qilinadi, lekin to'g'ri qo'llab-quvvatlash bilan, odamlar travmalarini yengib, salbiy ta'sirlarni kamaytirishlari mumkin.

XULOSA

Bolalikda olingan psixik buzilishlar voyaga yetganda ruhiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin, masalan, depressiya, xavotir va ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklar. Biroq, psixoterapiya, qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush tarzi va stressni boshqarish kabi usullar orqali travmalarni yengish mumkin. Har bir shaxsning tajribasi individual bo'lib, bu jarayon vaqt va sabrni talab qiladi. Travmalarni yengish uchun o'zini anglash va o'zgarishga tayyor bo'lish zarur. Shaxslar o'z ichki kuchlarini topib, sog'lom hayotga erishishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Nashriyot: O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi Nashr yili: 2006. Manzil: Toshkent.
2. Velilvayeva A. S., Hayatov R. B., Alkarov R. B. Bolalar psixiatriyasi. Samarqand Davlat tibbiyot universiteti nashriyoti 2024 Samarqand
3. Ismoilova N. Ijtimoiy psixologiya. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. 2013-yil. Toshkent
4. Internet manbalari