

STRESSNING SALBIY OQIBATLARI HAMDA PSIXOLOGIYADA O'RGANILISHI

Xojabekova Nazira Allanazarovna

*Qoraqalpog'iston Respublikasi Nukus
shahar, 6-sonli maktab psixologi*

Annotatsiya: Stress sog'liqqa jiddiy zarar etkazadi, odam tez-tez shamollashga moyil bo'ladi, surunkali kasalliklar kuchayadi. Stressga uzoq vaqt ta'sir qilish, depressiv kasalliklarning boshlanishiga yordam beradi. Hayotingizda doimiy stress paydo bo'lishining oldini olish uchun siz ba'zi qoidalarga rioya qilishingiz kerak. Agar stressni kamaytirish bo'yicha harakatlaringiz muvaffaqiyatsiz bo'lsa, professionallardan yordam so'rang.

Kalit so'zlar: Stress, infektsiyalarga, patologiya, melanxolik, motivator, depressiv, sog'lik, ruhiyat, psixik jarayonlar, muloqot, agressiya

KIRISH

Stressli vaziyat- bu umuman olganda tanaga juda yaxshi murabbiydir. Zo'riqish natijasida qonga adrenalin chiqariladi, tananing mudofaasi kuchayadi va yurak ishi yaxshilanadi. Men darhol stressning oqilona bo'lishi kerakligini ta'kidlamoqchiman. Masalan, ekstremal sport turlari, ular adrenalinni "o'ynashga" yordam beradi va inson tanasiga, xususan, uning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Har qanday stressli vaziyat ma'lum bir ketma-ketlikka ega: boshlanish, avj nuqtasi va tanaffus. Sog'liqni saqlash holatiga oxirgi bosqich tananing sodir bo'lgan narsaga moslashishi, stressdan keyingi ta'sir ko'rsatiladi. Ushbu bosqichning davomiyligi odamning xususiyatlariga bog'liq. Ushbu bosqich kechiktirilsa, tana qiynalishi mumkin, buning natijasida barcha oqibatlar bo'ladi. Eng asosiysi, stressdan keyin yotish emas.

Stressning tanaga ta'siri juda zararli deb hisoblanadi. Nima uchun? Haqiqat shundaki, tananing bunday reaksiyasi juda qadimgi: tosh asrida ham bizning Otabobolarimiz yovvoyi hayvonlarni ovlab, hayotlarini saqlab qolishgan

Favqulodda vaziyatda gormonlar qon oqimiga tushadi va bu zarur bo'lgan joyda energiya oqimini ta'minlaydi — shuning uchun ota-bobolarimiz hayvonni o'ldirishga yoki undan qochib, hayotlarini saqlab qolishga muvaffaq bo'lishdi.

Bizning davrimizda xavfli hayvonlarni ov qilmasak ham, fiziologik javob avvalgidek qoldi. Qonda stress gormonlari chiqarilishi bilan butun vujudimiz hushyor bo'ladi va jigardan glyukoza birdan mushaklarga etkazib beriladi.

Bu vaqt ichida tanada ko'plab o'zgarishlar yuz beradi. Puls tezlashadi; yurak ko'proq qon quyishni boshlaydi; nafas olish ham tezlashadi — chunki bizga ko'proq kislorod kerak. Tomirlar kengayadi — ular shuningdek organlar va to'qimalarni tezda

qon bilan ta'minlashlari kerak; taloq tezlashtirilgan rejimda ishlay boshlaydi; limfotsitlar soni ko'payadi va qonning ivish qobiliyati oshadi:

- insonni ishlashga va yuqori natijalarga erishishga undaydi;
- jismoniy holatni oshiradi (bu holatda odam mo'jiza yaratishi mumkin) va intellektual ishlash; - asab tizimining chidamliligini oshiradi, keyinchalik har bir keyingi stress osonroq kechadi.

Stressning zarari:

- yurak-qon tomir patologiyasi rivojlanishi mumkin: yurak xuruji, qon tomir, gipertoniya, aritmiya
- uzoq davom etadigan stress bosh og'rig'ini keltirib chiqaradi, uyqusizlik va tushkunlikni keltirib chiqarishi mumkin;
- ishtahani kuchayishi tufayli ortiqcha vazn va semirish paydo bo'lishi mumkin; - immunitet pasayadi, organizm infeksiyalarga juda moyil bo'ladi.

Antineoplastik immunitet buziladi, bu saraton rivojlanish xavfini oshiradi.

- salbiy ruhiy holatlarning rivojlanishi (asabiylashish, tashvish, xavotir, asabiylashish, tajovuzkorlik).

Stress ostida bo'lgan odam aql bovar qilmaydigan (xotirjam holat bilan taqqoslaganda) harakatlarni amalga oshirishi mumkin, albatta buning sababi stress paytida odam qoniga katta miqdordagi adrenalin tushadi. Stress tufayli tananing barcha zaxiralari va insonning imkoniyatlari keskin o'sib boradi, ammo ma'lum bir vaqt oralig'ida shu holatda bo'ladi. Hech kuzatganmisiz stress holatidagi odam aql bovar qilmaydigan xatti-harakatlarni amalga oshiradi. Masalan, Itdan qochib 5 metrli to'siq ustidan sakragan bola. Bolani yong'indan qutqarish uchun derazaning panjarasini ochgan otaxon. Ushbu misollar stressning favqulodda vaziyatlardagi ijobiy tomonlari hisoblanadi. Ushbu misollarda stress qisqa muddatli ta'sirga ega bo'ladi. Ammo uzoq muddatli stress holatida aksincha holatni kuzatishimiz mumkin.

Surunkali stress insonga doimiy yoki jismoniy yoki ma'naviy ta'sir ko'rsatadi (uzoq muddatli ish qidirish, doimiy muvaffaqiyatsizliklar, munosabatlarni aniqlash). O'tkir stress-bu voqea yoki hodisadan keyin insonning holati, natijada u psixologik muvozanatni yo'qotdi (xo'jayin bilan ziddiyat, yaqinlaringiz bilan janjal). Fiziologik stress tananing jismoniy ortiqcha yuklanishi va (yoki) zararli omillar (yuqori yoki past harorat, kuchli hidlar, kam yorug'lik, yuqori shovqin) ta'siriga bog'liq. Psixologik stress bir qator sabablarga ko'ra shaxsning psixologik barqarorligini buzish natijasidir: o'z-o'zini hurmat qilish, haqorat qilish, yaqin qarindoshining o'limi, moddiy ahvolning yomonlashuvi. Axborot stressi axborotning ortiqcha yuklanishi yoki axborot vakuumidan kelib chiqadi. Fiziologik nuqtai nazardan, turli Xil asab tizimiga ega bo'lgan odamlarda stressga bo'lgan reaksiya qiziqarli. Psixologlar avtomobilni haydash bilan taqqoslanadi yoki odamlarni eng keng tarqalgan javob turlarini tasvirlash uchun

mashhur hayvonlar bilan taqqoslashadi. Melanxolik "tormoz oyog'i" to'xtatib qo'yilgan yoki depressiya. Inson atrofdagi makondan yopiq va juda ko'p namoyon bo'ladi.

Stress muqarrar sog'likka zararlidir?

Aslida yo'q. Stressning ijobiy va qiziqarli shakli bo'lgan surunkali stressga chalingan turli xil stress turlari mavjud bo'lib, ko'plab jiddiy sog'liqni saqlash muammolaridan kelib chiqib, ko'pincha yangiliklarda eslatib o'tilgan salbiy stress turidir. Salbiy turdagi stresslarni boshqarish yoki yo'q qilishni xohlayotgan bo'lsakda, biz hayotiy va tirik qolishimizga yordam berish uchun hayotimizda stressning ijobiy shakllarini saqlamoqchimiz. Ammo hayotimizda juda ko'p stressni boshdan kechirsak, hatto "yaxshi" stress stressning ortiqcha darajasiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun tanangizni va ongingizni vaqti-vaqti bilan tozalab, imkon qadar keraksiz stressni kamaytirishni o'rgatish muhimdir. Stress va sog'liq haqida ko'proq bilib oling.

Qachongacha stressli bo'lishim mumkin?

Stress bizni har xil yo'llar bilan ta'sir qiladi, ularning barchasi salbiy. (Aslida, hayajonli hayotning stressi, aslida yaxshi motivator bo'lib xizmat qilishi mumkin va qiziqarli narsalarni ushlab turishi mumkin.) Stress darajasi juda kuchliroq bo'lganda, ko'plab odamlarning stressli alomatlari bor. Misol uchun, bosh og'riqlar, asabiylashish va "10'nda fikrlash" sizning juda ko'p stresslar ostida bo'lgan belgilar bo'lishi mumkin. Stress ostida bo'lgan har bir kishi bu o'ziga xos belgilarni boshdan kechirmasa ham, ko'pchilik irodasi bo'ladi.

XULOSA

Agar inson stress holatida bo'lsa kayfiyati noxush holatda bo'ladi. Agar insonning kayfiyat yaxshi bo'lmasa insonda salbiy eneretik bulutlar hosil bo'ladi. Buning natijasida inson o'ziga salbiy voqealarni, salbiy insonlarni o'ziga jalb qiladi. Agar insonning kayfiyati yaxshi ijobiy bo'lsa una yaxshi voqealar, insonlar, yaxshi narsalar hamroh bo'ladi. Kayfiyat- bu insonning faoliyatiga ham, hayotiga uzviy ta'sir ko'rsatadi. Agar inson yaxshi kayfiyatda isha kelsa uning ishining unumligi yaxshi bo'ladi, nafaqat ishda hayotining ham mazmunli o'tishiga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun inson eng avvalo ertalab uyg'onishi bilan o'zida yaxshi kayfiyat xosil qilib, shu yaxshi kayfiyatni oila a'zolariga yaqinlariga ulashishi kerak.

O'zini-o'zi sevishi, arqodlashi, hech qachon tushkunlikka tushmasligi, bunday paytlarda o'zi yoqtirgan mashg'ulotlar bilan shug'ullanishi, o'zi yoqtirgan insonlar davrasida bo'lishi va stressda xalos bo'lib, yaxshi dam olishi va kuch quvvatda to'lib, hayotda borligi uchun shukronalik hissini o'zida hosil qilib, hayotda harakatdan to'xtamasligi olg'a qadam tashlah kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Sodiqov B "Deviant xulqli o'quvchilar psixologiyasi", Termiz 2010 yil
2. Yadgarova G. T "Tarbiyasi qiyin guruhga mansub o'quvchilar bilan ishlash", uslubiy qo'llanma, Toshkent, 2007 yil.

3. G'oziev E "Psixologiya" Toshkent, "O'qituvchi", 1996 yil.
4. G'oziev E. Ontogenez psixologiyasi. T., 2010.
5. Jalilova S., Aripova S. Maktabgacha tarbiya yoshidagi o'quvchilar psixologiyasi. T., 2013.
6. Muxamedov G., Xodjamqulov U. Pedagogik ta'lim innovasion klasteri: tavsif, tasnif.- Chirchiq., 2019.

