

AYOLLARDA HOMILADORLIK DAVRIDAGI STRESSLARNING OQIBATI VA TIBBIY PROFILAKTIKASI

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti

Psixologiya va ijtimoiy - siyosiy fanlar fakulteti

“Amaliy Psixologiya” kafedrası assistenti

Akilov Faridun Firdavsovi

2-kurs talabasi: OCHILOVA SEVINCH

Annotatsiya: Maqolada homiladorlik davrida ayollar duch keladigan stresslarning oqibatlari va ularni bartaraf etishning tibbiy profilaktika usullari tahlil etilgan. Homiladorlik davridagi stressning ona va homila sog'lig'iga ta'siri, uning turli xil shakllari va kelib chiqish sabablari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, stressni kamaytirish va uning salbiy oqibatlarini oldini olish bo'yicha tibbiy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: homiladorlik, stress, oqibatlar, tibbiy profilaktika, ona, homila, psixologik holat.

Kirish: Homiladorlik – ayol hayotidagi noyob va murakkab davr bo'lib, chuqur fiziologik va psixologik o'zgarishlar bilan kechadi. Bu davrda ayol organizmi turli xil stress omillariga ayniqsa sezgir bo'lib qoladi, bu esa uning o'z sog'lig'iga ham, homila rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Homiladorlik paytidagi stress – bu shunchaki noqulaylik hissi emas, balki tashqi va ichki qo'zg'atuvchilarga organizmning kompleks reaksiyasi bo'lib, jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Axborot oqimlari, ijtimoiy majburiyatlar va iqtisodiy qiyinchiliklarga to'la zamonaviy hayot tarzi homilador ayollarda stress paydo bo'lishi uchun qulay sharoit yaratadi. Bunga homilador onaning hissiy holatini beqaror qiladigan gormonal o'zgarishlar ham qo'shiladi. Shuni tushunish kerakki, homiladorlik paytidagi stress – kam uchraydigan hodisa emas, balki e'tibor va o'z vaqtida aralashuvni talab qiladigan keng tarqalgan muammodir.

Ushbu maqolada biz homiladorlik paytidagi stressning oqibatlarini, uning ona va bola salomatligiga ta'sirini, shuningdek, stress darajasini pasaytirishga va uning salbiy oqibatlarini oldini olishga qaratilgan tibbiy profilaktika usullarini ko'rib chiqamiz. Shuningdek, homilador ayollar duch kelishi mumkin bo'lgan turli xil stress shakllari va ularning sabablarini ham muhokama qilamiz.

Homilador ayol organizmiga stress ta'sirining mexanizmlarini tushunish va uni yengishning samarali strategiyalarini ishlab chiqish zamonaviy tibbiyotning muhim vazifalaridan biridir. Bu nafaqat bo'lajak onalar hayotining sifatini yaxshilash, balki ularning farzandlari sog'lom rivojlanishini ta'minlash imkonini beradi.

Asosiy qism: Homiladorlik kechishiga stressning ta'siri:

Homiladorlik paytidagi stress ona va bola uchun bir qator nojo'ya oqibatlariga olib kelishi mumkin. Surunkali stress kortizol darajasining ko'tarilishiga olib kelishi mumkin, bu stress gormoni bo'lib, homila rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Homilador ayollarda stress quyidagicha namoyon bo'lishi mumkin:

- Arterial qon bosimining oshishi
- Muddatidan oldin tug'ruq
- Tug'ilish paytida past vazn
- Preeklampsiya xavfining oshishi
- Uyqu va ishtahaning yomonlashishi

Stressning psixologik oqibatlari Homiladorlik paytidagi stress psixologik muammolarning rivojlanishi yoki kuchayishiga olib kelishi mumkin, masalan Xavotirlik, Depressiya, Vahima xurujlari, Yuqori asabiylik

Bu holatlar ayolning hayot sifati va uning atrofdagilar bilan munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stressning bola rivojlanishiga ta'siri: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, homiladorlik paytidagi stress bolaning rivojlanishiga uzoq muddatli ta'sir ko'rsatishi mumkin, jumladan: Xulq-atvor muammolari rivojlanish xavfining oshishi, Nutq rivojlanishining kechikishi, Uyqu buzilishi, Kelajakda stressga yuqori sezuvchanlik

4. Stressning tibbiy profilaktikasi:

Homiladorlik paytida stress darajasini pasaytirish uchun quyidagilar tavsiya etiladi: Sog'liq holatini nazorat qilish uchun shifokor bilan muntazam maslahatlar, Uyqu va dam olish rejimiga rioya qilish, To'g'ri ovqatlanish, O'rtacha jismoniy faollik, Yoga, meditatsiya va nafas olish mashqlari kabi relaksatsiya texnikalaridan foydalanish, Psixologik qo'llab-quvvatlash va maslahatlar. Homiladorlar uchun qo'llab-quvvatlash guruhlarida ishtirok etish

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Ya'qinlar tomonidan qo'llab-quvvatlash stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Hamkor, oila va do'stlar ayolga hissiy qo'llab-quvvatlash va amaliy yordam ko'rsatish orqali uning hissiy qiyinchiliklarini engishga yordam berishi mumkin.

Psixolog bilan ishlash: Stress kuchli yoki surunkali bo'lib qolganda, psixologga murojaat qilish kerak. Mutaxassis stressni engishning individual strategiyalarini ishlab chiqishga va psixologik holatni yaxshilashga yordam beradi.

Tinch muhit yaratish:

Uyda tinch va qulay muhit yaratish ham stressni kamaytirishga yordam beradi. Haddan tashqari yuklamalardan qochish, dam olish va zavq keltiradigan mashg'ulotlar uchun vaqt topish muhimdir.

Ushbu chora-tadbirlarni qo'llash homiladorlik paytida stress darajasini pasaytirishga va ona va bola uchun uning salbiy oqibatlarini minimallashtirishga imkon beradi.

Xulosa: Homiladorlik paytidagi stress – ona va bola sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan jiddiy muammo. Biroq, o'z vaqtida tibbiy profilaktika va psixologik qo'llab-quvvatlash yordamida stress darajasini sezilarli darajada kamaytirish va uning oqibatlarini minimallashtirish mumkin.

Shuni tushunish kerakki, homiladorlik – ayolning hissiy va jismoniy holatiga alohida e'tibor talab qiladigan davr. Shifokor bilan muntazam maslahatlar, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, relaksatsiya texnikalaridan foydalanish va yaqinlar tomonidan qo'llab-quvvatlash – homilador ayolning psixologik farovonligini ta'minlashda asosiy omillardir.

Stress kuchli yoki surunkali bo'lib qolganda, mutaxassislardan yordam so'rash kerak. Psixologlar va psixoterapevtlar stressni engishning individual strategiyalarini ishlab chiqishga va homiladorlik paytida ayolning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham muhim rol o'ynaydi. Homilador ayol atrofida qulay va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish stress darajasini pasaytirishga va uning hissiy holatini mustahkamlashga yordam beradi.

Umuman olganda, stressga ongli munosabat, uning o'z vaqtida profilaktikasi va adekvat qo'llab-quvvatlash sog'lom va baxtli homiladorlikni ta'minlashga yordam beradi, shuningdek, sog'lom bolaning tug'ilishiga yordam beradi.

Adabiyotlar royxati :

- 1) "Psixologiya beremennix" (avtorlar: V. I. Brutman, L. Ya. Varga).
- 2) "Psixologiya materinstva" (avtor: G. G. Filippova).
- 3) "Ojidaniye rebenka: 9 mesyatsev schastya" (avtor: U. Sirs, M. Sirs).
- 4) "Vash malyish ot rojdeniya do dvux let" (avtor: P. Spok).
- 5) "Jenshchina i materinstvo" (avtor: I. V. Dobryakov).
- 6) "Stress i beremennost'" (avtorlar: R. S. Lazarus, S. Folkman).
- 7) "Psixologiya zdorovya beremennix" (avtor: A. A. Rean).

Ilmiy maqolalar:

- 8) "Psixologicheskoye aspekti podgotovki k materinstvu" (avtorlar: T. V. Leus, O. A. Shaxova).
- 9) "Straxi i trevogi beremennix jenshchin" (avtor: Ye. V. Kovalenko).
- 10) "Vliyaniye psixologicheskogo sostoyaniya jenshchini na techeniye beremennosti i rodi" (avtorlar: N. P. Kovalenko, A. V. Ivanova).
- 11) "Psixologicheskaya pomoshch beremennim jenshchinam" (avtor: I. Yu. Xamitova).
- 12) "Vliyaniye stressa na razvitiye ploda" (avtor: D. V. Ivanov).
- 13) "Meditatsionnaya profilaktika stressa u beremennix" (avtor: L. P. Petrova).