

**BOLALARDA RUHIY TANAZZULNI OLDINI OLISHNING
PSIXOLOGIK YECHIMLARI**

Abdullayeva Gulnozaxon Abdupattoyevna

*Farg'ona viloyati Uchko'priq tumani 38-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi
psixologi*

Annotatsiya: *Ruhiy buzilishlar -bu bola psixikasining buzilishi yoki nuqsonli rivojlanishi bo'lib, ular ma'lum bir yosh uchun odatdagidan farq qiladigan sharoitlarda namoyon bo'ladi.*

Kalit so'zlar: *ruhiy kasallik, irsiy omil, epilepsiya, oligofreniya, infeksiyon kasalliklar, psixopatiya, alkohol, remissiya, nevroz, tushkunlik, ruhiy holat psixik buzilishlar.*

KIRISH

Aksariyat hollarda bu kasallik tinch totuvligi bo'lmagan, vahimalar bilan yashaydigan oilalarning bolalarida uchraydi. Bunday bola, o'smirda hayajonlanish kuchli bo'ladi. Masalan, o'qituvchi doska oldiga chaqirib, o'tilgan mavzuni so'raganida hovliqib, qo'rqib o'zini yo'qotib qo'yadi. Bu kasallikka uchragan ayrim o'smirlar o'ta oriyatli bo'lib qoladi. Shu sababli ular dam olish o'rniga, hatto tungi uyqu hisobiga uy vazifasini bajarish bilan shug'ullanadi. Buning natijasida ruhiy charchash tobora kuchaya boradi, aqliy qobiliyati esa pasaya boradi. Buning oqibatida u o'zini noqulay his etib, maktabga bormay qo'yadi. U ko'chalarda daydib yuradi, kechalari ko'rpaga o'ralib yig'laydi. O'zidagi kechinmalarni otaonasiga aytishdan xijolat tortadi.

Tibbiy yordam. Nevrasteniya, isteriya, psixosteniya kasalliklariga uchragan bolalar va o'smirlar poliklinikaning asab-ruhiy kasalliklari shifokori nazoratida bo'lishlari kerak. Ularga tinchlantiruvchi dorilar, vitaminlar, fizioterapiya muolajalari tavsiya qilinadi. Eng muhimi kun tartibini gigiyena qoidalari asosida tashkil etish, ko'proq ochiq havoda sayr qilish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish kabilarga e'tiborni kuchaytirish lozim.

Duduqlanish. Bolalarda uchraydigan nevrozning bir ko'rinishi bo'lib, aksariyat hollarda 1-3 va 7-8 yoshlardagi bolalarda uchraydi. Sababi. qo'rqish, shikastlanish, infeksiyalar, endokrin buzilishlar, tarbiyaning noto'g'ri bo'lishi. Belgilari. Bola so'zlarni bo'g'in-bo'g'inlarga bo'lib, tutilib qiynalib, qizarib talaffuz qiladi, gapirganda, uning yuz, jag' mushaklari tirishib qoladi, shu bois u gapirmaslikka intiladi. Tibbiy yordam. Bunday bolalar poliklinikaning logoped mutaxassisi nazoratida bo'lishlari kerak. Ularga quvvatlovchi dorilar, vitaminlar, brom, valeriana preparatlari tavsiya etiladi. Ularga logoped tomonidan maxsus mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Bolalarda asab-ruhiy buzilishlarning oldini olish: bolalarni yoshligidan oilada, bog'chada, maktabda gigiyena talabi asosida tuzilgan kun tartibiga amal qilishga odatlanishi; bolaning fe'l-atvorida sodir bo'layotgan har bir o'zgarishlarni sinchkovlik bilan nazorat qilish va o'z vaqtida aniqlash; bolani shikastlanishlardan saqlash, gripp, angina va boshqa kasalliklarga chalinganda o'z vaqtida ko'rpato'shakka yotqizib davolash.

Ruhiy salomatlik inson mavjudligining uchinchi maqsadi shaxs sifatida o'zini o'zi anglash zarurati bilan bog'liq, ya'ni biz ijtimoiy deb ataydigan hayot sohasini ta'minlaydi. Shaxs jamiyatda uning ish faoliyatini belgilovchi yetarli darajada aqliy quvvatga ega bo'lsa, shu bilan birga, jamiyatga moslashish, uning talablariga adekvat bo'lish imkonini beruvchi qoldiq plastika, psixikaning uyg'unligi bo'lsagina o'zini jamiyatda angelaydi. Barcha ma'lum kasalliklarga qarshi profilaktika choralarini qo'llash kerak. Ruhiy buzilishlar bundan mustasno emas.

Ruhiy kasallik atamasi ostida asab tizimlaridagi buzilishlar oqibatida paydo bo'luvchi, jamiyatda o'rnatilib qolgan me'yorlardan keskin chiquvchi harakatlarga olib keluvchi kasallik tushuniladi. Ruhiy kasallikka chalinish ko'pincha bemorning xulq-atvorining o'ziga ham, atrofdagi odamlarga ham xavfliligi bilan xarakterlanadi. Faqat o'tkir holatlarga emas, balki nim o'tkir va surunkali kechuvchi ruhiy buzilishlar, hattoki remissiya holatlari ham bemor tomonidan xulq-atvorining kutmaydigan harakatlari bilan kuzatiladilar va shoshilinch yordamga muhtoj bo'ladilar. Onaning homiladorlik paytida kasallanishi yoki shikastlanishi sababli

homilaning zararlanishi bolaning ruhiy rivojlanishdan orqada qolishiga, epilepsiya va boshqa ruhiy o'zgarishlarga olib keladi.

Surunkali alkogolizm va narkomaniya ham bora-bora kishini ruhiy kasallikka olib borishi mumkin. Ruhiy kasallikning vujudga kelishida kasallikka sabab bo'ladigan omillardan tashqari, kishining o'ziga xos xususiyatlari, uning ilgari boshidan kechirgan kasalliklari (mas, miya shikastlanishi, alkogoldan zaharlanish, ichki a'zolar kasalliklari, naslida ruhiy kasallik borligi va boshqalar) ham ahamiyatga ega. Ruhiy buzilishlar -bu bola psixikasining buzilishi yoki nuqsonli rivojlanishi bo'lib, ular ma'lum bir yosh uchun odatdagidan farq qiladigan sharoitlarda namoyon bo'ladi. Turli xil buzilishlar ko'pincha 3-4 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan bolalarda namoyon bo'ladi.

Ammo bemorlarning atigi 40 foizi zarur psixologik yordam oladi. Ko'pincha bu ularning his-tuyg'ularining qadrsizlanishi bilan bog'liq. Ota-onalar chaqaloq hamma narsani tuzgan deb o'ylashadi, xarakter ko'rsatadi yoki nima sodir bo'layotganining mohiyatini tushunmaydi. Ammo agar bola o'z vaqtida davolanmasa, uning ahvoli yomonlashishi va keyingi rivojlanishiga yoki ijtimoiylashuviga ta'sir qilishi mumkin.

Bolalardagi asosiy ruhiy kasalliklar shartli ravishda 3 guruhga bo'linadi:

- Rivojlanishdagi og'ishlar. Bolaning asosiy narsalarni o'rganishiga ta'sir qiluvchi kasalliklar xotira, diqqat, fikrlash, yozma va og'zaki nutqning disontogenezi, eshitish kabi omillarga ta'sir qiladi. Qoida tariqasida, bunday bolalar maktabda tengdoshlariga qaraganda yomonroq o'qiydilar.
- Xulq-atvordagi og'ishlar. Ba'zi buzilishlar bolaning boshqalar bilan ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir qiladi. Bu uning moslashuviga, belgilangan qoidalarga rioya qilishiga va tengdoshlari bilan munosabatlariga ta'sir qilishi mumkin. Ko'pincha alkogolizm yoki giyohvandlikka olib keladi.
- Hissiy og'ishlar. Bolaning asab tizimiga ta'sir qiladigan holatlar turli xil psixologik jarohatlarga olib kelishi mumkin. Ko'pincha ular boshqalar bilan muloqot qilishni istamaslik, ijtimoiy fobiya, tashvish va tajovuzkorlikda namoyon bo'ladi.

Bolalarda uchraydigan asab –ruhiy buzilishlarga nevrasteniya, isteriya, psixasteniya, nevrozlari, duduqlanish va boshqa kasallik holatlari kiradi. Sababi. Ruhiy zo‘riqish, (aqliy charchash), qo‘rqish, xafagarchilik, uyqu va ovqatlanish rejimining buzilishi, yoqimsiz shovqin.

Nevrasteniya nevrozi. Bu kasallik ko‘pincha zehqli, o‘ta ishchan, qobiliyatli o‘smirlarda ruhiy zo‘riqish tufayli kelib chiqadi. Bemor injiq, serjahl bo‘lib qoladi, boshi og‘riydi, uyquasi buziladi, tez charchaydi, xotirasi pasayadi, o‘zining bilim va qobiliyatiga ishonchsizlik paydo bo‘ladi, bajargan ishini qayta qayta ko‘zdan kechiradi, natijada ruhiy va jismoniy zo‘riqish tobora kuchyaveradi.

Isteriya nevrozi. Bu kasallik fikrlash qobiliyati uncha rivojlanmagan, oilada tarbiyasi noto‘g‘ri bo‘lgan, erkatoy, fe‘l –atvorida xudbinlik, o‘jarlik nuqsonlari bo‘lgan bolalar va o‘smirlarning ruhiy zo‘riqishi natijasida kelib chiqadi. Bu bolalar otaonasi, o‘qituvchisi, atrofdagilarning aytganlarini o‘jarlik bilan teskarisini qiladi. Maktabga o‘z vaqtida borish, darslarga faol qatnashish kabi taklifga baqirish, yig‘lash, qo‘l oyoqlarini tipirchilatib talvasa qilish, qornida, yuragida og‘riq paydo bo‘ldi, deb bahona qilish yoki ko‘rpaga o‘ralib, hech kim bilan gaplashmasdan yotib olish kabi yoqimsiz fe‘l-atvorlar bilan ajralib turadi. Tekshiruvlarga qaraganda, bunday o‘smirlar ulg‘ayganida o‘jar, urishqoq, qonunbuzar, har xil bahonalar bilan o‘zini kasallikka solib, shifoxona xodimlarining ham asabini egovlaydigan bo‘ladilar.

XULOSA

Ruhiy salomatlik, xuddi jismoniy salomatlik kabi, insonning umumiy farovonligining asosiy tarkibiy qismidir, shuning uchun uning barqarorligini saqlash juda muhimdir. Ijtimoiy realizatsiya darajasi psixikaning holatiga bevosita ta'sir qiladi. Qiyin sharoitlarda moslashish va stressli vaziyatlarga munosib javob berish qobiliyati insonning kuchli ruhiy salomatligidan dalolat beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. “Tibbiy bilim asoslari” ma’ruza matnlari –Nizamova D.O, Xasanova O.T.TDTU; Toshkent 2019, 106b.

2. <http://spb-3.ru/dlya-patsientov/profilaktika-zabolevanij/87-profilaktikapsikhicheskikh-zabolevanij>
3. https://uz.wikipedia.org/wiki/Ruhiy_kasallik
4. Internet materiallari