

SHAXSLARDA EMOTSIONAL ZO'RIQISHNING OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Djienbaeva Diloram Tajetdinovna

*Qoraqalpog'iston Respublikasi Xo'jayli tumani MMTBga qarashli 38-sonli
maktab psixologi*

Annotatsiya. *Emotsional holatlar boshqa ruhiy jarayonlar singari miya faoliyatining natijasi yoki mahsuli bo'lib hisoblanadi. Emotsional holatlarning yuzaga kelishiga tabiatda va jamiyatda sodir bo'layotgan o'zgarishlar, munosabatlar, aloqalar, taassurotlar asosiy sababchidir.*

Kalit so'zlar: *pedagogik faoliyat, emotsional zo'riqish, psixodiagnostika, miya faoliyati, depressiv xulq*

KIRISH.

O'zgarishlar o'z navbatida, birinchidan, shaxs hayoti va faoliyatining jadallashishi yoki pasayishiga, ikkinchidan, insondagi ayrim ehtiyojlarning paydo bo'lishiga yoki yo'qolishiga, uchinchidan, odam ichki organlari funksional holatlarining beqarorlashuviga olib keladi. His-tuyg'ular uchun eng xususiyatli fiziologik jarayonlar negizi sifatida shartsiz va shartli reflekslar xizmat qiladi va ularning muayyan tizimi bosh miya katta yarim sharlari po'stida yuzaga keladi hamda shu joyda mustahkamlanadi.

Hozirgi zamonda "salomatlik" tushunchasi Butunjahon sog'likni saqlash tashkilotining tushunchasiga asosan, "organizmning to'liq jismoniy, ruhiy, jismoniy salomatligi bo'lib, nafaqat kasalliklarning bo'lmasligi, balki jismoniy nuqsonlarning ham bo'lmasligidir". Kasallik- inson hayot faoliyatining buzilishi bilan xarakterlanadigan holat bo'lib, organizmning vaqtincha yoki doimiy ish faoliyatining pasayishiga olib keladi. Albatta kasallikning kelib chiqishida organizm holati, yoshi, yo'ldosh kasalliklarning bor-yo'qligi, organizmga kasallik chaqiruvchi mikroorganizmlarning qancha miqdorda tushishi, irsiy moyillikning

bo'lishi, organizmning reaktivligi muhim ahamiyatga ega. Albatta uzoq-umr ko'rishning bir qancha shartlari bor, agarda odamzot shu shartlarga rioya qilsa, o'z oldiga qo'ygan oliy maqsad-uzoq umr ko'rishga zamin yaratadi. Ular quyidagilardan iborat:

Noto'g'ri ovqatlanish. Salomatlikka salbiy ta'sir etuvchi omillardan biri noto'g'ri, muvofiqlashmagan va tartibsiz ovqatlanish hisoblanib, organizm normal faoliyatining buzilishiga va turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi Gipodinamiya- (yunoncha-gipo-kam, past va dinamic-kuch) mushaklarining yetarli ishlamasligi, qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda, doimo o'tirib ishlash, piyoda yurishni yig'ishtirib, transportda ketish, kamharakatlik, umuman, mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni odam harakat faolligining kamayib ketishi bilan birga davom etadi.

Harakat va salomatlik. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olishning asosiy yo'li to'g'ri tashkil etilgan jismoniy faollikdir. Harakat natijasida odamning turli a'zo va tizimlarining faoliyati me'yorlashadi, buzilgan faoliyatlari esa tiklanadi, aqliy va jismoniy mehnatga bo'lgan faolligi oshadi. Zararli odatlar: alkogolizm - ashaddiy ichkilikbozlik, ayrim kishilarning o'z salomatligi va mehnat qobiliyatiga shuningdek, jamiyat farovonligiga zarar yetkazadigan darajada, muntazam ravishda me'yoridan ortiqcha spirtli ichimliklar ichishi hisoblanadi. Tamaki chekish - kishi sog'lig'iga jiddiy putur yetkazadigan eng zararli odatlardan biridir. Nikotin markaziy va periferik nerv sistemasiga vaqtincha qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi, arterial qon bosimini oshiradi, mayda tomirlarni toraytiradi; nafasni tezlashtiradi, ovqat hazm qilish sistemasining shirasini ko'paytiradi. Nikotin bilan birga tamaki tutunidagi yonish mahsulotlari ham organizmni zaharlaydi. Shuning uchun chekmaydigan kishilarning chekilgan xonada bo'lishi ham zararlidir. Tarkibida yonish mahsuloti bo'lgan tutun nafasga olinganda arterial qondagi kislorodni kamaytirib yuboradi. U bronxlarning shilliq pardasiga ta'sir ko'rsatib surunkali bronxit va o'pka emfizemasiga sabab bo'ladi. Narkomaniya-(yunoncha-narke - karaxtlik va mania -

telbalik, jahl, shod-xurramlik), bangilik, giyohvandlik-narkotik va narkotik ta'sirga ega moddalarni iste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan kasallikdir. Ushbu xastalik bilan og'rikan kishining jismoniy va ruhiy holati xumorini bosadigan narkotik modda iste'mol qilishiga bog'liq. Quyidagi ikki holatda narkotik moddalarga o'rganib qolish mumkin:

Ruhiy-emotsional zo'riqishlar - hozirgi davrda kishilar salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi asosiy omillar hisoblanadi. Odam organizmining normal faoliyati, uning ruhiyati qay darajadaligiga bog'liq. Ruhiyat va kayfiyatdagi har qanday o'zgarishlar a'zo va sistemalarning faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Odamning ruhan ezilishi, ko'ngliga og'ir botadigan kechinmalar va hayotdagi turli salbiy voqealar zo'riqishlarga olib keladi. Ruhiy-emotsional zo'riqishlar natijasida odamlarda gipertoniya, stenokardiya va miokard infarkti, qolaversa, ruhiy kasalliklar, zararli odatlarga ruju qo'yish kelib chiqadi. Ayollarda esa ruhiy-emotsional zo'riqishlar ayniqsa, homiladorlik davrida, uning dastlabki 3-oyida o'ta xavfli asoratlarga sabab bo'lishi mumkin. Aholi turmushining yaxshilanishi, ijtimoiy sharoitning barqarorlashishi ruhiyemotsional zo'riqishlarning oldini olishning asosiy shartlaridandir.

Turmush tarzi - bu insonning aniq jamiyatda, muhitda ifodalangan hayot, mehnat, dam olish va hokazolarini o'z ichiga olgan tushunchadir. Uning tarkibiy qismlariga faqat ijtimoiy-siyosiy va ishlab chiqarish faoliyatigina emas, balki ishlab chiqarishdan tashqari vaqtdagi faolligi, ijtimoiy-madaniy faoliyati ham kiradi. Tibbiy faollik ham uning bir turidir. Turmushda odam turli xil salbiy taassurotlar, nojo'ya holatlar va sharoitlarga tushib qolishi mumkin. Bular esa, o'z navbatida, salomatlik va turmush tarzini sog'lomlashtirish haqida to'la bilimga ega bo'lishga majbur qiladi, aholining o'z salomatligiga bo'lgan munosabatlarini tarbiyalash va tibbiy bilimlarni targ'ib qilishni taqozo etadi. Xulosa qilib aytganda, yuqorida sanab o'tilgan salomatlikka qarshi omillar haqida tushunchaga ega bo'lish, ularni bartaraf etish, har bir kishining bevosita o'ziga bog'liq. Buning uchun esa sog'lom turmush, uning tarkibiy qismlari nimalardan iboratligi haqida aholi orasida tushuntirish ishlari olib borish lozim. Albatta pedagogik tarbiyaning

asosiy maqsadi-nafaqat yoshlarga tarbiya berish, balki ta'lim ham berishdan ham iboratdir.

Turmush tarzining nosog'lom bo'lishi (ishsizlik, kam ta'minlanganlik, etimlilik va boshqalar) yoshlar orasida kasalliklarning tez va keng tarqalishiga sabab bo'ladi. Yoshlar orasida surunkali kasalliklar ko'rsatkichlarining ko'payishi ular orasida tibbiy yordam ko'rsatishning keng tarmog'li olib borish kerakligini ko'rsatib turibdi: har bir talaba o'z-o'ziga yordam, birinchi tibbiy yordamni tashkil etish, ekstremal holatlarda, favqulodda vaziyatlarda yordam ko'rsatishni bilishi kerak. Tabiiy, texnogen, ekologik tusdagi favqulodda vaziyatlar yoshlar, qolaversa aholi orasida turli darajadagi shikastlanish, jarohatlar, zaharlanish, yuqumli kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'ladi. Bu holatda har bir kishidan tezlik bilan o'z-o'ziga va o'zaro yordam berish kerakligini talab etadi.

Faqatgina aholining salomat va ma'lumotli bo'lishigina mamlakatning rivojlanishiga va mudofaasiga salmog'li hissa qo'shadi. "Stress" inglizcha so'z bo'lib tanglik, zo'riqish, bosim degan ma'nolarni anglatadi. Oddiy tilda tushkunlikka tushish, deyiladi. Bu ba'zida oz fursat, ba'zida uzoq vaqt kechishi mumkin. Ikkala holatda ham insonga zarar yetkazadi. Ya'ni, aqliy faoliyatning susayishi, yurak urishi tezlashishi, qon tomirlari kengayishi, ichki kasalliklar - oshqozonda yallig'lanishlar kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Stressning salbiy tomonlaridan yana biri miyani tormozlab, ma'nosiz fikrlaydigan darajaga tushirib qo'yishi mumkin. Agar odam tez-tez tushkunlikni boshidan kechirsa, atrofdagilar bilan gaplasha olmaydigan holatga tushadi. Stress natijasida inson o'ziga past baho bera boshlaydi. Oqibatda o'zini yolg'izdek, yaqinlariga keraksizdek his qiladi. Sekin-asta ruhiy tetiklik yo'qola boshlaydi. Stressning ilk belgilari qanday namoyon bo'ladi? Uning fiziologik va psixologik turlari mavjud. Bir narsadan qattiq qo'rqib ketish, kutilmaganda avtohalokat yoki tabiiy ofatga uchrash, tanasidagi birorta kasallik oqibatini bilib qolish, to'satdan yaqin kishisini yo'qotish fiziologik stressni keltirib chiqaradi.

XULOSA

Psixologik stress - insonning emotsional holati bilan bog'liq. Bu ko'proq qaynona-kelin, er-xotin yoki ona va bola o'rtasidagi mojarolar tufayli kelib chiqadi. Uzoq vaqt birga bo'lgan sevgilisidan ajralish yoki to'satdan ishdan bo'shatilish holatlari ham psixologik stressni keltirib chiqaradi. Har ikki holat insonni ham tashqi qiyofasiga, ham ichki dunyosiga ta'sir ko'rsatadi va albatta, asoratlari bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Гайбуллаев, А. А. Психология: происхождение и структура научного факта. Вестник интегративной психологии, 19(19), 115-119.
2. G'aybulloyev, A. A. (2021). Sportchilarda hissiy-irodaviy sifatlar shakllanishining psixologik mexanizmlari. Psixologiya ilmiy jurnali, 92-96.
3. Abdurozikovna, S. D. (2014). Social intelligence: general defining moment. Austrian Journal of Humanities and Social Sciences, (3-4), 154-155.
4. Сабирова, Д. А. (2016). Олий таълим муассасаларида масофавий таълимни жорий этиштехнологиялари. Современное образование (Узбекистан), (11), 14-20.
5. Гайбуллаев, А. А. Психология: происхождение и структура научного факта. Вестник интегративной психологии, 19(19), 115-119.