

STRESS VA UNING RUHIY SALOMATLIKKA TA'SIRI

*Andijon davlat pedagogika institute "Pedagogika va psixologiya" kafedrası v/b
dotsenti psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

O'g'ilxon Vaxabova Tolibjonovna

Andijon pedagogika instituti Filologiya fakulteti o'zbek tili adabiyoti yo'nalishi

101-guruh talabasi

Axmadjonova Nafisa

Annotasiya: Bu maqola stressning inson ruhiy salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri va stressning turli manbalari, ijtimoiy, iqtisodiy va shaxsiy omillar muhokama qilinadi. Maqolada stressning ruhiy holatga salbiy ta'sir ko'rsatishi, depressiya, tashvish, uyqusizlik va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi ko'rsatib o'tilgan. Stressning uzoq muddatli ta'siri, stressni boshqarish texnikalari, sog'lom turmush tarzi va psixoterapiya usullari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Stress, ruhiy salomatlikka ta'siri, depressiya, tashvish, uyqusizlik, psixologik muammolar, stressni boshqarish, psixoterapiya, uzoq muddatli ta'sir.

Abstract: This article discusses the impact of stress on mental health, exploring its various sources, including social, economic, and personal factors. The article highlights how stress negatively affects mental states, leading to issues such as depression, anxiety, insomnia, and other psychological problems. It also examines the long-term effects of stress, stress management techniques, healthy lifestyle choices, and psychotherapeutic approaches.

Keywords: Stress, mental health, depression, anxiety, insomnia, psychological issues, stress management, psychotherapy, long-term effects..

Аннотация: В этой статье рассматривается влияние стресса на психическое здоровье, а также различные источники стресса, включая социальные, экономические и личные факторы. В статье подчеркивается,

как стресс оказывает негативное воздействие на психическое состояние, вызывая такие проблемы, как депрессия, тревожность, бессонница и другие психологические расстройства. Также рассматриваются долгосрочные последствия стресса, методы управления стрессом, здоровый образ жизни и психотерапевтические подходы.

Ключевые слова: *Стресс, психическое здоровье, депрессия, тревожность, бессонница, психологические проблемы, управление стрессом, психотерапия, долгосрочные последствия.*

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda stress inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ish joyidagi talablar, shaxsiy munosabatlar, moliyaviy muammolar va ijtimoiy majburiyatlar kabi omillar tufayli har bir inson hayotining turli bosqichlarida stressni boshdan kechiradi. Stress nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatlikka ham jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Uzoq muddatli stress depressiya, tashvish va boshqa ruhiy kasalliklar riskini oshirishi bilan birga, yurak-qon tomir kasalliklari, immunitet tizimining zaiflashishi va metabolik buzilishlar kabi jismoniy kasalliklarning rivojlanishiga ham sabab bo'lishi mumkin.

Ilmiy adabiyotlarda stressning ruhiy va jismoniy salomatlikka ta'siri haqida ko'plab tadqiqotlar olib borilgan bo'lsa-da, bu sohada hali ham aniqroq tushunchalar va yechimlar talab etilmoqda. Stressning turli tashqi va ichki omillar bilan o'zaro ta'siri, shuningdek, uning salomatlikka ta'sirining mexanizmlari chuqurroq o'rganilishi zarur. Bundan tashqari, stressni boshqarishning samarali usullari va ularning ruhiy salomatlikni yaxshilashdagi roli ham dolzarb mavjudir. Shu bilan birga, maqolada stressning ruhiy salomatlikka ta'sirini chuqur o'rganish, uning asosiy omillarini tahlil qilish va stressni kamaytirishning ilmiy asoslangan usullarini ko'rib chiqish maqsad qilingan. Tadqiqot natijalari stressni boshqarish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi va ruhiy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan strategiyalarni takomillashtirishga xizmat qiladi.

ASOSIY QISM

Stress – bu insonning ruhiy, jismoniy yoki emotsional holatiga ta'sir qiladigan, tashqi yoki ichki omillarga nisbatan reaksiyadir. Stress organizmning qiyin yoki xavfli vaziyatlarga moslashish uchun beradigan tabiiy javobidir. Bunday vaziyatlar odatda insonning xavf, xavotir, yoki bosimni his qilishiga sabab bo'ladi.

Stressning ruhiy salomatligiga ta'siri, ya'ni, doimiy stressda yurish depressiya, bezovtalik va uyqusizlik, asabiylashish, psixosomatik kasalliklarga olib kelishi mumkin. Hans Selye, stress natijasida rivojlanadigan kasalliklar yo stressorning kuchli ta'sir etishi, yoki gormonal tizimning „noto'g'ri“ reaksiya berishiga bog'liq deb hisoblagan.¹

Stress va depressiya o'rtasida yaqin aloqadorlik mavjud. Stress — bu organizmning turli tashqi yoki ichki bosimlarga javob reaksiyasi bo'lsa, depressiya — uzoq muddatli ruhiy tushkunlik va qiziqishning yo'qolishi bilan tavsiflanadigan ruhiy holatdir. Uzoq muddatli yoki surunkali stress insonni depressiyaga moyil qiladi, chunki doimiy stress gormonal muvozanatni buzadi va miya faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, depressiya ham stressni kuchaytirishi mumkin, bu esa insonning umumiy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. Stress bu og'ir, mushkul yoki sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo'riqishi hisoblansa, depressiya esa ruhiy kasallik bo'lib „u odamda hayotga bo'lgan umidsizlik, ishonchsizlik, tushkunlik, yolg'izlik, stress kabi negativ hissiyotlarni uyg'otadi.

Stress va depressiya o'rtasidagi bog'liqlikni tushunish ularni oldini olish va davolashda muhim ahamiyatga ega. Stressni boshqarish usullari, masalan, muntazam jismoniy mashqlar, meditatsiya va sog'lom turmush tarzi, depressiya xavfini kamaytirishga yordam beradi. Agar depressiya alomatlari paydo bo'lsa, malakali mutaxassisga murojaat qilish tavsiya etiladi.²

Tashvish — bu kelajakdagi noma'lum yoki noxush voqealar haqida xavotir va qo'rquv hissi bilan tavsiflanadigan ruhiy holatdir. U insonning kundalik hayotida turli vaziyatlarda paydo bo'lishi mumkin va odatda qisqa muddatli bo'ladi. Biroq,

¹ H.Selye, "Stress and disease", Science .122-jild, N=3171,625-631-bet,Nashri; 7-oct,1995-yil

² X.Q. Shodmonov, X.Sh Eshmurodov, O. D. Tursunova. "Asab va ruhiy kasalliklar"128-bet.Nashri;Toshkent 2007-yil.

doimiy yoki ortiqcha tashvish insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Doimiy stressda yurish uyqusizlik kasalligiga ham olib kelishi mumkin, bu esa inson hayoti uchun xavfli hattoki, o'limga ham olib kelishi mumkin. "Surunkali stress uyqu sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga zarar yetkazishi mumkin. Stressli vaziyatlar uyqu buzilishlariga olib kelishi mumkin, bu esa o'z navbatida stressga nisbatan sezgirlikni oshiradi." ³

Psixologik muammolar turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin va ular insonning hissiy, ruhiy va ijtimoiy holatiga ta'sir qilishi mumkin. Psixologik muammolar : depressiya, tashvish, ruhiy zarbalar, travmatik stress buzilishi, bipolyar buzilishidir. Bipolyar affektiv buzilishda niqoblangan depressiyalar yuzaga kelishi mumkin. Bunda birinchi o'ringa somatik shikoyatlar, kardialgiyalar,gastralgiyalar, kuchli bosh og'riklari chiqib, shu vaqtning o'zida depressiya belgilari bir ozgina kamayadi, ish qobiliyati susayadi.⁴

Stressni boshqarishni turli usullar va texnikalarni qo'llash orqali amalga oshirish mumkin. Stressni boshqarishda : jismoniy faollik, nafas olish texnikalari, meditatsiya, stressdan chalg'ituvchi mashg'ulotlar dan foydalanish mumkin. Agarda, stressni boshqarishda ushbu texnikalar va usullar yordam bermasa, psixologik yoki terapevt bilan maslahatlashish zarur.

Psixoterapiya – bu odamlarning ruhiy va hissiy muammolarini hal qilishga yordam beruvchi professional davolash usuli. Psixoterapiyaning asosiy turlari : kognitiv-behavioral terapiya, psixodinamik terapiya, humanistik terapiya, oila terapiyasi va guruh terapiyasi kabilar kiradi. Karl Jung (Analitik psixologiya asoschisi): Jungning fikriga ko'ra, insonning ongsizligi kollektiv ongsizlik (madaniyatlararo umumiy tushunchalar) va shaxsiy ongsizlikdan iborat. Psixoterapiya yordamida individ individuasiyaga erishadi, ya'ni o'zini to'liq anglaydi.

³ S.Richard .Lazarus."Stressni boshqarish sa'nati ".Nashri;1999-yil.

⁴V.K.Abdullayeva,P.K,SHariipova,S.B,Babarahimova.J.M.Iskandarova."Psixiatriya".241-201-bet.Nashri; Toshkent .2018-yil.

Stressning ruhiyatga uzoq muddatli ta'siri: depressiya, uyqu muammolarini va emotsional buzilishlarni yuzaga keltirishi mumkin ammo stressning yengish usullari ham mavjud. Jumladan, fizik mashqlar, meditatsiya va nafas mashqlari, maslahat va terapiyalar insonga stressning salbiy ta'sirlarini yo'qotishga yordam beradi.⁵

Anksiyete buzilish bu jiddiy ruhiy kasallik bo'lib, vaqt o'tishi bilan yomonlashishi mumkin bo'lgan va doimiy tashvish, xavotir va asabiylik bilan kechadigan psixologik holat hisoblanadi. Anksiyete bu asosan stressdan kelib chiqadi. Stress va anksiyeteni farqi shundaki, stress odatda ma'lum bir sababdan kelib chiqsa, anksiyete sababsiz doimiy xavotir va qo'rquv hissi hisoblanadi. Stressni yengish va boshqarish uchun muntazam jismoniy mashqlar, meditatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, yaxshi uyqu va professional yordam olish zarur.

XULOSA

Stress inson hayotida keng tarqalgan va uning ruhiy salomatlikka ta'siri juda chuqur va ko'p qirrali ekanligi tadqiqotlar natijalarida aniq ko'rsatilgan. Uzoq muddatli stress nafaqat ruhiy tushkunlik, tashvish va boshqa psixologik buzilishlarni keltirib chiqarishi, balki jismoniy salomatlikni ham jiddiy ravishda zaiflashtirishi mumkin. Stressning yurak-qon tomir tizimi, immunitet tizimi va metabolik jarayonlarga salbiy ta'siri inson organizmini uzoq muddatli salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressni boshqarish va uning salomatlikka ta'sirini kamaytirish uchun samarali strategiyalar mavjud. Meditatsiya, jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish va psixologik yordam olish kabi usullar stressni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va shaxsiy rivojlanishga qaratilgan faoliyatlar ham stressni boshqarishda samarali vositalar hisoblanadi. Umuman olganda, stressni tushunish va uning ruhiy salomatlikka ta'sirini kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur. Bu nafaqat individual, balki ijtimoiy va tashkiliy

⁵ "Psixologik turlar" Karl Gustav Jung. Nashri: 1923-yil, X-bob 463-bet.

darajada ham amalga oshirilishi kerak bo'lgan chora-tadbirlarni talab qiladi. Kelajakda stressning turli omillari va ularning salomatlikka ta'sirini chuqurroq o'rganish, shuningdek, stressni boshqarishning innovatsion usullarini ishlab chiqish ruhiy salomatlikni yaxshilash va inson farovonligini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. H.Seyle "Stress and disease", Science. 122-jild ,N=3171.625-631-bet. Nashri; 7-oct 1955-yil.
2. X.Q. Shodmonov, X.Sh Eshmurodov, O. D. Tursunova. "Asab va ruhiy kasalliklar" 128-bet, Nashri; Toshkent. 2007-yil.
3. S.Richard.Lazarus "Stressni boshqarish san'ati" Nashri; 1999-yil.
4. V.K.Abdullayeva, P.K.Sharipova, S.B.Boborahimova, J.M .Iskandarova "Psixiatriya" , 241-201-bet. Nashri; Toshkent, 2018-yil.
5. Karl Gustav Jung, "Psixologik turlar". Nashri: 1923-yil, X-bob 463-bet.