

RUHIY SALOMATLIK VA RUHIY KASALLIKLARNI OLDINI OLISH

Qodirova Shaxnozaxon

Farg'ona shahar Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Terapevtik fanlar kafedrasi mudiri

Annotatsiya: Ushbu maqolada Ruhiy salomatlik va ruhiy kasalliklarni oldini olish haqida aytib o'tilgan va muallif tomonidan muhim tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: normal stress, ruhiy salomatlik, terapevt, psixiatr, psixolog, ijtimoiy ishchilar, depressiya, tashvish, shaxsiyatning buzilishi, shizofreniya

MENTAL HEALTH AND PREVENTION OF MENTAL ILLNESS

Annotation: This article discusses Mental Health and Prevention of Mental Illness

and provides important recommendations by the author.

Keywords: normal stress, mental health, therapist, psychiatrist, psychologist, social workers, depression, anxiety, personality disorder, schizophrenia

Ruhiy salomatlik Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan inson o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi, hayotning normal stresslariga dosh bera oladigan, samarali va samarali mehnat qilishi, shuningdek, o'z hissasini qo'shishi mumkin bo'lgan farovonlik holati sifatida tavsiflanadi.

Ushbu "Ruhiy salomatlik" tushunchasining mazmuni faqat tibbiy-psixologik mezonlar bilan cheklanmaydi, u doimo insonning ma'naviy hayotini tartibga soluvchi ijtimoiy va guruh me'yorlarini aks ettiradi.

Ruhiy salomatlik va ruhiy kasallik

UK Surgeon Journal (1999) ma'lumotlariga ko'ra, ruhiy salomatlik — bu samarali faoliyat, boshqalar bilan munosabatlar va o'zgarishlarga moslashish va noqulay vaziyatlarni yengish qobiliyatiga olib keladigan aqliy funktsiyaning muvaffaqiyatli bajarilishi. „Ruhiy kasallik“ atamasi umumiy ma'noda tashxis qo'yilishi mumkin bo'lgan barcha ruhiy kasalliklarni anglatadi — fikrlash, kayfiyat yoki xatti-harakatlarning o'zgarishi bilan tavsiflangan sog'liq muammolari yoki buzilish yoki faoliyatning buzilishi. Ruhiy salomatlik va ruhiy kasallik ikkita uzluksiz tushunchadir. Optimal ruhiy sog'lig'iga ega bo'lgan odamlarda ruhiy kasalliklar ham bo'lishi mumkin va ruhiy kasalligi bo'lmagan odamlarda ham ruhiy sog'lig'i yomon bo'lishi mumkin. Ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar stress, yolg'izlik, depressiya, tashvish, munosabatlardagi muammolar, yaqin kishining o'limi, o'z joniga qasd qilish fikrlari, qayg'u, giyohvandlik deb, o'z-o'ziga zarar etkazish, turli

darajadagi ruhiy kasalliklar yoki boshqa ruhiy kasalliklardan kelib chiqishi mumkin. Terapevtlar, psixiatrlar, psixologlar, ijtimoiy ishchilar, hamshiralar yoki oilaviy shifokorlar terapiya, maslahat yoki dori-darmon kabi muolajalar orqali ruhiy kasalliklarni boshqarishda yordam berishi mumkin.



Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ruhiy salomatlik tushunchasining mazmunini ochib, quyidagi fikrlarga e’tibor qaratadi:

- Ruhiy salomatlik nafaqat ruhiy kasalliklarning yo‘qligi.
- Ruhiy salomatlik salomatlikning ajralmas qismidir, ruhiy salomatliksiz salomatlik bo‘lmaydi.
- Ruhiy salomatlik bir qator ijtimoiy-iqtisodiy, biologik va ekologik omillar bilan belgilanadi.

Ruhiy salomatlik mezonlari

Ruhiy salomatlik mezonlari (belgilari, xususiyatlari) 1960-yillarda psixologlar tomonidan taklif qilingan “Ijobiy ruhiy salomatlik” kontseptsiyasi asosida tuzilgan.

Kontsepsiya mustaqil qiymatga ega bo‘lgan va o‘z-o‘zini anglash, o‘zini o‘zi anglash tushunchalari orqali mazmunli tavsiflangan ijobiy jarayon sifatida shaxsning sog‘lom ishlashini tahlil qilishga asoslanadi (K.Goldstein A.Maslou, Sh.Buhler), to‘liq huquqli inson faoliyati (K. Rojers), haqiqiylik (J. Buzhenthal), ma’noga intilish (V. Frankl).

Zigmund Freyd ruhiy salomatlikni “sevish va ishlash qobiliyati” deb ta’riflagan. Ushbu ta’rif Freyd tomonidan yaratilgan psixikaning energiya modelini aks ettiradi, unda sog‘lom rivojlanish sublimatsiyaga, ya’ni libido energiyasini konstruktiv hayotiy maqsadlarga (ijodkorlik va boshqa odamlar bilan yaqinlik) samarali qayta taqsimlashga asoslangan.

Ruhiy salomatlik nima?

Ruhiy salomatlik eng noto'g'ri tushunilgan atama bo'lib, odamlar ko'pincha ruhiy salomatlik holatini depressiya, tashvish, shaxsiyatning buzilishi, shizofreniya va boshqalar o'rniga "ruhiy salomatlik" ni qabul qilishadi. U insonning psixologik, hissiy va ijtimoiy farovonligi atrofida aylanadi. Bu har kuni qanday his qilishimizga, fikrlashimizga va o'zini tutishimizga ta'sir qiladi.



Ruhiy salomatlik yomonligining belgilari va alomatlari qanday?

Biror kishi "nima yaxshi va yaxshi ketayotganiga" emas, balki "muammo nimada" haqida o'ylashga qaror qilganda, ruhiy salomatlik yomonlashadi. Ko'pchilik yurak xuruji yoki insult kabi jismoniy kasalliklarning alomatlarini bilishi mumkin, ammo ruhiy salomatlik yomonligini bilmasligi mumkin.

Ba'zi belgilar va alomatlarga quyidagilar kiradi:

- Doimiy g'amgin yoki past his qilish
- Diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishi
- Ijtimoiy aloqalardan va kundalik hayot faoliyatidan voz kechish.
- Ovqatlanish va uxlash odatlarida katta o'zgarishlar
- O'z joniga qasd qilish fikrlari va yolg'izlik hissi
- Haddan tashqari o'ylash va aybdorlik hissi
- Kayfiyatning keskin o'zgarishi
- Haqiqatdan ajralish, paranoyya yoki gallyutsinatsiyalar yoki hatto aldanish
- Kundalik hayot muammolarini hal qila olmaslik

- Vaziyatlarni va odamlarni tushunish yoki tushunishda muammolar
- Moddani suiiste'mol qilish
- Jinsiy qiziqishning o'zgarishi
- Haddan tashqari g'azab, dushmanlik yoki zo'ravonlik
- Ovqatlanish va uyqu rejimidagi asosiy o'zgarishlar

NIMA UCHUN RUHIY SALOMATLIK MUHIM?

Hissiy va ruhiy salomatlik juda muhim, chunki u fikrlar, xatti-harakatlar va his-tuyg'ularga ta'sir qiladi. Hissiy va ruhiy jihatdan sog'lom bo'lish kundalik hayot faoliyatida samaradorlik va samaradorlikni oshirishi mumkin. Shuningdek, u ijtimoiy aloqalarni, munosabatlarni saqlashda muhim rol o'ynaydi va o'zini hayotdagi o'zgarishlarga moslashishga va qiyinchiliklarga dosh berishga imkon beradi.

RUHIY SALOMATLIKNI QANDAY YAXSHILASH MUMKIN?

Hissiy va aqliy jihatdan chidamli shaxslar qiyin vaziyatlarni hal qilish va ijobiy nuqtai nazarni saqlash uchun aqlli usullarni qo'llaydilar. Kichik narsalar yoki qadamlar ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Muayyan ruhiy salomatlik muammosini engish, ekstremal his-tuyg'ularni yaxshiroq boshqarish yoki shunchaki ijobiy va baquvvat his qilishning bir necha yo'li:

- Ijtimoiy aloqani birinchi o'ringa qo'ying
- Har kuni 30 daqiqa harakat qilishni maqsad qiling
- Balansli va sog'lom miya ovqatini iste'mol qilish
- Bo'sh vaqtni birinchi o'ringa qo'ying
- Minnatdor bo'lishni eslash
- Har kecha etti soatdan to'qqiz soatgacha sifatli uyquga intiling
- Mulohaza yuritish (qayta baholash) va qadrlash uchun ortiqcha ishlamasdan vaqt ajrating
- Kerakli harakatni beradigan maqsadni topish

Qarovchi sifatida qachon yordam so'rash kerak?

Ruhiy salomatlik turli odamlarga turli yo'llar bilan ta'sir qilishi mumkin. Agar aqliy va hissiy salomatlikni yaxshilash bo'yicha barcha izchil harakatlar hali ham uyda, ishda yoki munosabatlaringizda optimal ishlashga yordam bermasa, professional yordam so'rash vaqti keldi. Biror kishi o'zlarining umumiy baxtlari va munosabatlaridagi o'zgarishlarni ko'rishni boshlaganda, har doim kerakli oziq-ovqat olishning ijobiy usullari mavjudport. Yordamni topishning ba'zi usullari:

- **Do'stlar va oila bilan aloqa qilish** - Hayotda hissiy yordam berishga yordam beradigan odamlarga murojaat qiling.
- **Ruhiy salomatlikni o'rganish** - Hissiy salomatlik haqida ko'proq ma'lumot olish uchun murojaat qilishingiz mumkin bo'lgan ko'plab manbalar mavjud.
- **Professional yordam so'rash**- Psixolog yoki psixiatrga murojaat qiling va o'zingiz xohlagan shaxsiy yordamni toping.

Ruhiy salomatlikka turli omillar, jumladan, hayotiy voqealar yoki hatto genetika ta'sir qilishi mumkin. Oxir oqibat, ruhiy salomatlik nafaqat ruhiy salomatlik holatining yo'qligi yoki mavjudligi emas, balki farovonlik holatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- Ruhiy kasalliklar, Mayoclinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968>. Oxirgi marta 19-yil 2020-iyun.
- Ruhiy salomatlik asoslari: ruhiy kasallikning turlari, diagnostikasi, davolashi va boshqalar, Sog'liqni saqlash tarmog'i, <https://www.healthline.com/health/mental-health#statistics>. Oxirgi marta 19-yil 2020-iyun kuni kirilgan.
- Farovonlikning hissiy va ruhiy jihatlar, WedMd, <https://www.webmdhealthservices.com/2017/07/12/the-emotional-and-mental-aspects-of-well-being/>. Oxirgi marta 19-yil 2020-iyun.