

**STRESS VA DEPRESSIYANI KELITIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR VA
ULARNING PROFILAKTIKASI**

Axmedova Mohichexra O'ktamovna

Samarqand viloyati Payariq tumani

26-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress haqidagi ma'lumotlar mavjud. Jumladan stressing alomatlari, sabab va oqibatlarini, stressingning turlari haqidagi ilmiy ma'lumotlar berib o'tilgan. Har qanday kitobxon uchun mo'ljallangan bo'lib, sodda va tushunarli tilda berilgan.

Kalit so'zlar: stress, distress, eustress, adrenalin, depressiya, asab tizimi, destruktiv stress, konyuktiv stress, subyektiv stress, emotsiya, his-tuyg'u,

So'nggi paytlarda insonlar orasida deyarli tez-tez quloqqa chalinib qoladigan tushunchalar orasida "Stress" termini xam bor. Xo'sh? Stress o'zi nima? U qanday paydo bo'ladi? Stressdan butunlay qutulish mumkinmi degan savollarga javob beramiz. Stress – og'ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo'riqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shug'ullanadigan faoliyatning turi, mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bor imkoniyatlaridan ortig'ini talab qilishi. Masalan, xizmat faoliyatida talabning ko'payishi ham kuchli stressor hisoblanadi. Bir so'z bilan aytganda stress- inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammolaning hal qilish qobiliyatini yo'qotadi. Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan. Stressning paydo bo'lish mexanizmlari batafsil o'rganilib chiqilgan va juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bog'liq. Stressning sababi aslida insonni ta'sirleydigan, bezovta qiladigan har qanday narsa bo'lishi mumkin. Misol uchun, tashqi sabablarga biron nima tufayli paydo bo'lgan bezovtalikni kiritisa bo'ladi (ish joyini o'zgartirish, qarindoshning o'limi). Stressning ichki sabablari hayotiy qadriyatlar va e'tiqodlarni o'z ichiga oladi. Bunga shaxsiy baholashi ham kiradi.

Stress va depressiya ayol va erkaklarda taxminan teng darajada uchrashi mumkin. Biroq, har bir organizm o'z xususiyatlariga ega. Agar siz o'zingizda stress

haqida soʻzlashi mumkin boʻlgan alomatlarini sezsangiz, birinchi navbatda holat sababchilarini aniqlash kerak. Stressning oqibatlaridan koʻra sabablarini bartaraf etish ancha osonroq. «barcha kasalliklar asabdan» degani yolgʻon emas. Klinik kuzatuvlar shuni koʻrsatdiki, kichik stresslar tanaga zararli emas, hatto foydali. Ular odamni hozirgi ahvoldan chiqish yoʻlini topish uchun ragʻbatlantiradilar. Depressiya ogʻirroq, uzoq muddatli shaklga oʻtmasligi uchun har birimiz oʻzimizni tarbiyalashimiz, irodamizni rivojlantirishimiz kerak. Koʻp odamlar stressga qarshi antidepressantlar, spirtli ichimliklar yordamida kurashishga odatlanishgan. Biroq bunday yoʻlni tanlash ularga oʻrganib qolish va mutaxassis yordamsiz ulardan voz kecha olmaslikka olib keladi.

Xavotirlikning turgʻunligi hamda davomiyligi inson xatti-harakatida quyidagi holatlarni keltirib chiqaradi: ishtaxaning buzilishi, uyqusizlik, xatti-harakatlardagi sustlik. Bunday fiziologik buzilishlarning davomiyligi insonda stressni paydo qiladi. Organizm esa oʻzini himoyalashga, taʼsirni soʻndirishga harakat qiladi. Ammo, maʼlumki, organizmning kuchi cheksiz emas va jiddiy stress vaziyati vujudga kelganda, inson buni koʻtara olmaydi. Natijada turli xastaliklar paydo boʻladi, stress oʻta kuchli boʻlganda, oʻlim holati ham kuzatiladi. Stressning fiziologik, psixologik, shaxsiy hamda tibbiy belgilari mavjud boʻlib, ularning istalgan turi doimo hissiy qoʻzgʻalish bilan birgalikda kechadi. Stress holatining belgilarini mutaxassislar quyidagicha ajratilgan:

- *fiziologik belgilar*: yurak urishi va nafas olishning tezlashishi, yuz terisining qizarishi yoki oqarishi, terlash, qon tarkibida adrenalin miqdorining koʻpayishi;
- *psixologik belgilar*: psixologik funksiyalar dinamikasining oʻzgarishi, tafakkurning sekinlashuvi, diqqatning boʻlinuvchanligi, xotiraning pasayishi, qaror qabul qilish jarayonining sustlashuvi;
- *shaxsiy belgilar*: irodaning butunlay yoʻqolishi, oʻzini oʻzi nazorat qilishning pasayishi, xulq-atvordagi stereotiplik va sustlik, qoʻrquv, xavotirlik, sababsiz bezovtalik, ijodkorlik qobiliyatining yoʻqolishi;
- *tibbiy belgilar*: nevrozning ortishi, hushdan ketish, affektlar, bosh ogʻrigʻi, uyqusizlik.

Stress, dastlab, fiziologik termin sifatida qoʻllanilib, organizmning har qanday yoqimsiz taʼsirlarga nisbatan nomaxsus reaksiyasi («umumiy moslashish sindromi»)ni ifodalagan (G. Selye). Keyinroq bu soʻz individning ekstremal vaziyatlardagi fiziologik, biokimyoviy, psixologik holatlari va xulq-atvorini tushuntirish uchun qoʻllangan. Zamonaviy adabiyotlarda “stress” termini uch xil maʼnoni ifodalash uchun qoʻllanilmoqda.

*Birinchi*dan, “stress” tushunchasi maʼnosidan insonda qoʻzgʻalish yoki zoʻriqishni keltirib chiqarishi mumkin boʻlgan istalgan tashqi taʼsirlar (voqea-hodisa yoki

qo'zg'atuvchilar) tushuniladi. Hozirgi adabiyotlarda shu ma'noda "stressor", "stress-omil" terminlari tez-tez qo'llanilayotgani bejiz emas.

Ikkinchidan, stress insonning subyektiv reaksiyasiga aloqadorlik ma'nosida qo'llaniladi. Bunda, u insonning ichki ruhiy qo'zg'alishi va zo'riqish holatlarini ifodalaydi; yana bu holat insonda kechadigan hissiyotlar, himoya reaksiyalari va stressogen ta'sirlarni bartaraf etish (coping proessos) ma'nolarida ham talqin qilinadi. Bu jarayonlar funksional tizimning mukammallashuvi va rivojlanishiga, shuningdek ruhiy zo'riqishni keltirib chiqarishga ham olib kelishi mumkin.

Uchinchidan, stress namoyon bo'luvchi talablar yoki zararli ta'sirlarga nisbatan organizmning fiziologik reaksiyasi bo'lishi mumkin. Aynan shu ma'noda G. Selye va V. Kennon "stress" terminini qo'llaganlar. Fiziologik reaksiyaning vazifasi esa, aynan stress «holatini bartaraf etishda ruhiy jarayonlar va xulq-atvor harakatlarining yordamidan iborat».

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, stressning namoyon bo'lishi, uning sog'liq va faoliyatga ta'sirini o'rganish shundan dalolat beradiki, stressdan butunlay qutulishning iloji yo'q lekin uni yengillatish yoki yenga olish barchaning o'z qo'lida. Har doim hayotdan zavqlanib yashasa, hayotni go'zalliklarini ko'ra olsa, har narsadan zavqlana olsa shundagina hayoti davomida stresslarga kamroq duch keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2007.1-2 kitob.
2. Mayers D. Sotsialnaya psixologiya «Piter»,1999
3. Ananov B.G. "Chelovek kak predmet poznaniya". "Piter", 2001.
4. Drujinina.V. "Psixologiya ". Uchebnik. "Piter", 2003.

