

## STRESS VA DEPRESSIYA HOLATLARIDA PSIXOLOGIK XIZMAT

*Kemalova Umitay Tugelbay qizi**Moynoq tumani "Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi*

**Annotatsiya:** Insonning yagona psixik faoliyatini tadqiq qilishda shartli ravishda uch sohaga: bilish, emotsional va harakat-iroda sohalariga ajratish mumkin. Emotsional soha psixik faoliyatning eng muhim tomonlaridan biri bo'lib, kishining voqelikni boshdan kechirishi, uning tevarak-atrofdagilarga va o'z-o'ziga munosabati bilan xarakterlanadi. Ular psixik va somatik jarayonlarni tartibga solishda katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bizning emotsiyalarimiz va his-tuyularimiz shunday nozik indikator, xulq-atvor sababchisidirki, ular qo'zg'atuvchining faoliyati uchun emotsiyalar yoki shaxs bilan jamiyatning o'zaro munosabatlari uchun his-tuyular foydalilik darajasini ko'rsatib beradi. Bunda insonning idrok qilinuvchi narsaga munosabatlarining turli formalari yoqimli va yoqimsiz narsalar qutblari o'rtasida joylashgan bo'ladi.

**Kalit so'zlar:** stress, zo'riqish, me'yor, tanglik, emosional tanglik, depressiya, korreksiya, yashash koeffisienti, ruhiy holat, psixik jarayonlar

## KIRISH

**Stress – bu organizmning tashqi yoki ichki bosimga javobi. Masalan, ish yuklamasi, imtihonlar, muammolar.**

Alomatlari:

Asabiylik, tez jahllanish

Charchoq, uyqusizlik

Yurak urishi tezlashishi

Bosim oshishi

Konsentratsiya qiyinlashishi

Qisqa muddatli bo'lishi mumkin va ko'pincha vaziyat o'zgarsa kamayadi.

Depressiya – bu ruhiy holatning uzoq muddatga tushkunlikda qolishi, hayotdan qoniqmaslik. Bu psixologik yoki biologik sabablar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Alomatlari:

Kayfiyatning doimiy tushkunligi (kamida 2 hafta yoki undan ko'p)

Hech narsaga qiziqish yo'qolishi

O'zini aybdor sezish, umidsizlik

Ishtaha yo'qolishi yoki ortishi

Uxlamaslik yoki juda ko'p uxlash

E'tibor qiyinlashishi

Ba'zida o'ziga zarar yetkazish fikrlar

Stress uchun: nafas mashqlari, sport, dam olish, vaqtni rejalashtirish, ijobiy fikrlash. Depressiya uchun: psixologik maslahat, psixiatr ko'rigidan o'tish, qo'llab-quvvatlovchi muhit, kerak bo'lsa dori vositalari.

Har-xil ta'sirotlar natijasida organizmda paydo bo'ladigan o'zgarishlarni 1-marta kanadalik mashhur olim Gans Sel'e ko'p yillik tajribalarga suyanib, har tomonlama asoslab berdi. Gans Sel'e (1907-1982) shifokor, dunyoga tanilgan biolog, Monrealdagi Xirurgiya va tajriba institutida direktor bo'lib ishlagan. U 50 yilga yaqin vaqt davomida stress va umumiy moslashish sindromi masalalari ustida ishlagan.

“Stress” – bosim, kuchlanish, tanglik ma'nolarini bildiradi. Stress-og'ir ruhiy, emotsional, jismoniy va murakkab aqliy yuklamalar, vazifalar me'yoridan oshib ketib, havfli vaziyat tuilganda zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo'riqishdir. Stress haddan tashqari zo'riqish natijasida organizmda paydo bo'ladigan tanglik holatidir. Stress vaqtida odamning asab torlari taranglashadi, markaziy asab tizimida qo'zalish va tormozlanish jarayoniga putur yetib, qo'zaluvchanlik oshadi. Asablarning charchashi yoki emotsional toliqish holatlari, ishdan qoniqmaslik, ishda yoki oilada kelishmovchilik, yashash sharoitining oirligi stressga sabab bo'lishi mumkin. G.Sel'ening fikriga ko'ra, sifati va kuchi jihatidan har qanday qo'zg'atuvchining (stressorning) harakati paytida organizmda uning biologik tonusida chuqur o'zgarishlar yuz beradi, ya'ni stress reaksiyasi paydo bo'ladi. Gans Sel'e ta'limotiga ko'ra, stress nafaqat tabiiy balki organizmning muhim me'yoriy reaksiyasi bo'lib, uning umuman bo'lmasligi yoki umuman stress holatiga tushmaslik me'yoriy yashashni yo'qotadi yoki o'linga olib keladi. Shuni aniq bilish kerakki, stress tufayli yuzaga keladigan negativ reaksiyalar aynan stress omilidan emas balki stress omiliga nisbatan organizmda kuzatiladigan stress reaksiyalari tufayli kelib chiqadi. Stressning asosiy bosqichlari Sel'ening fikricha, quyidagilardir: qo'rquv bosqichi (arteriya bosimi va badan haroratining pasayishi, ko'proq ishqor reaksiyasi — alkoloz sodir bo'lishi, kapilyarlarning qon bilan to'lishining ortishi, me'da-ichak traktining funktsional destruktiviyasi, gipoglikemiya va boshqalar); qarshilik ko'rsatish bosqichi (arteriya bosimi va haroratning ko'tarilishi, gipoglikemiya o'rniga giperglikemiya, alkoloz o'rniga atsidoz keladi, buyrak usti bezi qobig'i massasi kattalashadi) va holdan toyish bosqichi.

Stressorning xarakteri va xususiyatiga qarab R.Lazarus fiziologik va psixologik stressni farqlashni taklif qilgan. Fiziologik stress - muhit o'zgarishi natijasida organizmning energetik mobilizatsiyasi kuchayishi, endokrin, vegetativ funksiyalarning o'zgarishida ko'rinadigan holat. Uning asosiy belgisi fiziologik ko'rsatkichlarning organizm uchun me'yor hisoblangan darajadan ko'tarilishi. Bu o'ta jismoniy zo'riqish, kasallik, qo'rquv natijasida vujudga keladi. Psixologik stress bu ruhiy iztirobga tushishdir. Uning ham 2 turi farqlanadi: informatsion va emotsional.

Informatsion stress emotsional stress turlaridan biri hisoblanadi. Atrofimizda fan

va texnika taraqqiyoti va uni insonga bo'lgan ta'siri jamiyat va tabiatning tasiridan kuchli va ustun bo'lib bormoqda. Insoniyat tomonidan to'plangan va yaratilgan axborot hajmi kengaymoqda va har o'n yillikda yanada kengayib borishi kuzatilmoqda, ammo inson miyasi va uni tashkil etadigan hujayralarning soni o'zgarmagan, qolaversa ta'limning davomiyligi ortib bormoqda va shuning o'zi informatsion stress ortishi havfini tug'diradi.

Ba'zi holatlarda «stress» ning ta'rifi qo'zg'atuvchining o'ziga tegishlidir. Masalan, jismoniy — bu kuchli sovuq yoki chidab bo'lmaydigan issiqlik, atmosfera bosimining pasayishi yoki oshishi. kimyoviy stress tushunchasi ostida barcha toksik moddalarning ta'siri tushuniladi. Ruhiy stress o'ta salbiy yoki ijobiy his-tuyg'ular natijasi bo'lishi mumkin. Jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha yuklanishi- biologik stressdir.

Stressning alomatlarini quyidagi hollarda ko'rish mumkin:

Bunda shaxsning doimiy bezovta bo'lishi, tushkun holatda yurishi, ba'zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuz berishini ko'rish mumkin:

Bartaraf qilinmagan stress natijasida depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og'rig'i, charchoq, biron narsa qilish yoqmasligi, diqqatni kamayishi, biror bir faoliyatni boshlash qiyinligi, xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi, dam olish, ish va muammolarni hal qila olmaslik, boshqalarga, hatto eng yaxshi do'stlarga, oila va yaqin kishilarga emotsional befarqlik shuningdek, introvert bo'lib qolish, melanxoliyaning paydo bo'lishi, natijada qon aylanish tizimi va oshqozonichak faoliyati bilan muammolar kelib chiqishi mumkin.

Stressni oldini olish uchun tavsiyalar

Stressni oldini olish va bartaraf qilish uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

- Oq-qora fikrlashdan voz kechish: Narsalarni faqat oq va qoraga ajratmaslik lozim. Insonda bu kabi fikrlash bolaligimizdan shakllanadi. Bu insonga vaziyatdan chiqish yo'llarini izlab topishga yordam beradi. Stressni ijobiy tajriba sifatida qabul qiling.

- O'tmishni unuting: "Nega bu aynan men bilan yuz berdi?" — har bir inson o'ziga shu savolni berib turadi. Bu kabi salbiy fikrlarga to'xtalish noto'g'ri. O'tmishda o'ralashib qolishga yo'l qo'ymaslik lozim. Yaxshisi kelajakdan nimalarni kutayotganligi haqida xayol surish inson uchun foydali. Inson istagan natijalariga erishishni tasavvur qilishi stressdan qutilishiga yordam beradi.

- Muloqot qiling: Stressni boshdan kechirar ekanmiz, o'zimizni chetga tortib, muammolarimiz bilan yolg'iz qolishni istaymiz. Biroq bu to'g'ri yo'l emas. Odamlar bilan muloqot qilishdan qochmang, yordamingizni boshqalarga taklif qiling va boshqalardan ko'mak so'rashdan qo'rqmang.

## XULOSA

Psixik zo'riqlashlarni ta'riflashda tashqi qo'zg'atuvchilarning ob'ektiv tabiiy

ko'rsatkichlarinigina e'tiborga olish yetarli emas. Bunda sharoitning o'ziga xos xususiyati bilan bir qatorda fiziologik jarayonlardagi ham insonning xulq - atvori va faoliyatidagi o'zgarishlarni ham hisobga olish zarur. Har bir narsada meyor ahamiyatli bolganidek, stressda ham meyor tushunchasi muhum hisoblanadi. Meyordan ortiq stress shaxsda turli kassaliklar va yashash kofitsentini pasayishiga sababchi bo'lishi mumkin.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Asranbayeva M. Psixologik tadqiqotlarda hissiy zo'riqish masalalarini o'rganilganligi // XXI asr psixologiyasining nazariy va amaliy muammolari. Respublika ilmiy amaliy konferensiya materiallari.-T., O'zMU, 2012.-B.123-125.
2. Xusanbekova A. Ruxiy salomatlik muammosi rus psixologlari talqinida//Psixologiya XXI asr boshlarida. Respublika ilmiy amaliy konferensiya materiallari. -T., Fan va texnologiyalar.-B. 239-242 .
3. Karamyan M.X. Psixologiya zdorovya. T.: Mumtoz so'z , 2010.-116
4. Ziyo.net