

RUHIY SALOMATLIK VA STRESS BOSHQARUVI

Qahramonova Fotima Elmurodjon qizi

Ilmiy rahbar: Ziyavutdinova Xumoraxon

Andijon davlat universiteti

Tarix va ijtimoiy fanlar fakulteti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada ruhiy barqarorlikning buzilishi, depressiya, surunkali charchoq, stress holatlarining kelib chiqish sabablari tahlil qilinadi. Aholi orasida yuzaga keladigan ushbu holatlar texnologik taraqqiyot, tezkor turmush tarzi, axborotlarning haddan ziyod ko'pligidir. Shuningdek, maqolada ruhiy kasalliklarning oldini olish bo'yicha bir ncha qarorlar va ilmiy nazariyalarda uyg'un holda ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar stress, xavotir, ijtimoiy bosim, ruhiy salomatlik, psixiatriya, depressiya, "kuyish sindromi", surunkali charchoq

Abstract. This article analyzes the causes of mental instability, depression, chronic fatigue, and stress. These conditions that occur among the population are technological progress, a fast-paced lifestyle, and an overabundance of information. The article also examines a number of decisions and scientific theories on the prevention of mental illness.

Keywords: stress, anxiety, social pressure, mental health, psychiatry, depression, "burnout syndrome", chronic fatigue.

Аннотация. В статье анализируются причины психической нестабильности, депрессии, хронической усталости и стресса. К этим состояниям, возникающим среди населения, относятся технический прогресс, быстрый темп жизни и переизбыток информации. Также рассматривается ряд решений и научных теорий, касающихся профилактики психических заболеваний.

Ключевые слова. стресс, тревожность, социальное давление, психическое здоровье, психиатрия, депрессия, «синдром эмоционального выгорания», хроническая усталость.

Zamonaviy jamiyat taraqqiyotining yuqori sur'atlari insonning psixologik farovonligini ta'minlash masalasini dolzarb muammolardan biriga aylantirmoqda. Texnologik rivojlanish, kundalik hayotning shiddat bilan o'zgarishi, axborot oqimining ortib borishi, ijtimoiy bosimlarning kuchayishi hamda pandemiya kabi omillar nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ruhiy muvozanatning buzilishi depressiya, tashvish holatlari, surunkali charchash sindromi va uyqu ritmining izdan chiqishi kabi turli psixologik muammolarning shakllanishiga zamin yaratadi. Ayniqsa, o'smirlar va yoshlar orasida stress darajasining oshishi ta'lim jarayonida ham kompleks muammolarning yuzaga kelishiga olib kelmoqda. Imtihonlar, ijtimoiy kutishlar, kelajak istiqbollari borasidagi noaniqliklar ularning emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, psixologik bosimni kuchaytiradi. Natijada, yosh avlodning ruhiy barqarorligini ta'minlash masalasi ta'lim muassasalari oldida turgan dolzarb vazifalardan biriga aylanmoqda.

Imtihonlar, ijtimoiy bosim, kelajak haqida noaniqlik kabi omillar ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bilan birga, ishchi kuchi orasida ham "kuyish sindromi" tobora keng tarqalmoqda, bu esa iqtisodiy samaradorlikka salbiy ta'sir qiladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ruhiy salomatlik insonning umumiy sog'ligining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, uning to'laqonli, mazmunli va samarali hayot kechirishi uchun asosiy omillardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ekspertlari ta'kidlaganidek, ruhiy farovonlikning buzilishi nafaqat shaxsning emotsional holatiga, balki ijtimoiy moslashuvchanligiga va faoliyat samaradorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, stressni boshqarish, emotsional muvozanatni tiklash hamda psixologik barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan ilmiy konsepsiyalar va amaliy yondashuvlarga ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Masalan, R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv-stress modeli

shaxsning stressga bo'lgan munosabati va moslashuv jarayonlari ruhiy sog'liqni belgilovchi asosiy omillardandir, deb qayd etadi.

Mamlakatimizda ham ushbu yo'nalishdagi islohotlar davlat siyosatining muhim qismiga aylanmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi "Psixiatriya yordam ko'rsatish tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3606-son qarori qabul qilinishi bilan aholiga psixiatriya yordamini ko'rsatish tizimini modernizatsiya qilish bo'yicha keng ko'lamli ishlarga asos yaratildi. Ushbu hujjatga muvofiq, psixiatriya muassasalarini zamonaviy tibbiy uskunarlar bilan jihozlash, psixiatriya shifoxonalari va bo'limlarini qayta qurish hamda rekonstruksiya qilish bo'yicha davlat dasturlari izchil amalga oshirilmoqda.

Bundan tashqari, "psixiatriya" yo'nalishi bo'yicha kadrlar tayyorlash tizimi ham sezilarli darajada rivojlanmoqda. Davlat grantlari asosidagi magistratura qabul kvotalarining oshirilishi, tibbiyot oliy o'quv yurtlarining psixiatriya kafedralarida ilmiy-tadqiqot faoliyatining faollashuvi va innovatsion ilmiy loyihalarning yo'lga qo'yilishi ushbu sohaga bo'lgan e'tiborning ortayotganidan dalolat beradi. Birinchi bor ruhiy kasalliklarni tashxislash va davolash bo'yicha xizmatlarni xususiy tibbiyot tashkilotlari tomonidan ko'rsatishga ruxsat berilishi esa ruhiy salomatlik xizmatlari doirasining kengayishiga xizmat qilmoqda.

Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda qayd etilishicha, davlat siyosatining bunday yo'nalishda rivojlanishi ruhiy salomatlik bo'yicha xizmatlarning sifatini oshirish, erta profilaktika mexanizmlarini kuchaytirish hamda aholining psixologik farovonligini ta'minlashda muhim omil sifatida e'tirof etiladi.

Zamonaviy jamiyatning keskin sur'atlar bilan rivojlanishi inson ruhiy salomatligini saqlash masalasini dolzarb ilmiy muammolardan biriga aylantirmoqda. Aholi turmush tarzining tezkor o'zgarishi, informatsion bosimning ortishi, raqobat va ijtimoiy kutishlarning kuchayishi natijasida stress holatlari ko'payib, ularning shaxs farovonligiga ta'sirini chuqur o'rganishga ehtiyoj ortib bormoqda. Shuning uchun ham stress holatlarining mexanizmlarini tahlil qilish, stressni boshqarish bo'yicha

psixologik nazariyalarni o'rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish ilmiy izlanishlarning ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib bormoqda.

Ushbu yo'nalishda ko'plab olimlar o'z tadqiqotlarini olib borgan. Xususan, kanadalik olim va shifokor G. Sele stressni psixologiya va tibbiyotning markaziy tushunchalaridan biri sifatida asoslab bergan. U qirq yildan ortiq davom etgan ilmiy izlanishlari asosida stressni organizmning har qanday talablarga fiziologik javobi sifatida ta'riflaydi. Sele ta'kidlashicha, stress har doim ham zarar keltiruvchi jarayon emas. Aksincha, ayrim vaziyatlarda stress insonning yashashga intilishini kuchaytirishi, ichki zaxira imkoniyatlarini faollashtirishi va moslashuvni rag'batlantirishi mumkin. Shu jihatdan olim stressni distress ya'ni zararli stress va eustress foydali stress shakllariga ajratadi.

G. Sele tirik organizmlarning tashqi muhitdagi turli og'ir va noqulay omillarga qanday javob berishini izchil o'rgangan ilmiy maktab asoschilaridan biri hisoblanadi. Uning tadqiqotlari natijasida stressning bosqichma-bosqich rivojlanish mexanizmi aniqlanib, "Umumiy moslashuv sindromi" nazariyasi shakllangan. Mazkur modelga ko'ra, organizm stressga uch bosqich orqali javob beradi. Birinchi bosqich - xavotir reaksiyasi, bunda organizm stressorning paydo bo'lishini sezib, darhol himoya mexanizmlarini ishga tushiradi. Ikkinchi bosqich - moslashuv bosqichi, bu jarayonda organizm mavjud stress omiliga moslashishga urinadi, fiziologik muvozanatni qayta tiklashga intiladi. Uchinchi bosqich - zo'riqish va charchash bosqichi, ya'ni stress uzoq davom etganda tananing energiya zaxiralari kamayib, himoya mexanizmlari zaiflashadi va funksional buzilishlar kuchayadi.

Sele ta'kidlashicha, organizmning ushbu bosqichlardan o'tishi stress jarayonining umumiy biologik tabiatini ko'rsatadi. U qisqa muddatli, me'yoriy stressni organizmning faoliyatini rag'batlantiruvchi, moslashuv imkoniyatlarini kengaytiruvchi omil sifatida baholagan. Biroq stressning ortiqcha kuchayishi yoki davomiy bo'lishi tananing moslashuv tizimini izdan chiqarib, jismoniy kasalliklar, emotsional zo'riqish, psixosomatik buzilishlar va ruhiy beqarorlikni keltirib chiqarishi mumkinligini ilmiy asoslab bergan.

Keyingi tadqiqotchilar, xususan R. Lazarus va S. Folkman stressni faqat fiziologik emas, balki kognitiv jarayonlar bilan bog‘liq deb hisoblab, shaxsning vaziyatni baholash usuli stress reaksiyasini kuchaytirishi yoki susaytirishi mumkinligini ta’kidlaganlar. Shu tariqa, Sele yaratgan model va undan keyingi ilmiy izlanishlar stressning murakkab, ko‘p darajali jarayon ekanini, uning oqibatlari esa qisqa muddatda foydali, uzoq muddatda esa salomatlik uchun xavfli bo‘lishi mumkinligini yaqqol namoyon qiladi. Bu nazariyalar zamonaviy psixologiyada stressni boshqarish strategiyalarini shakllantirishda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. Psixiatriya yordam ko‘rsatish tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida PQ–3606-son qaror. 16-mart, 2018.
2. Folkman, Susan. “The Meaning of Coping.” The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping, edited by Susan Folkman, Oxford University Press, 2011, pp. 189–206.
3. G‘ozdiyev, E. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.
4. Ibodullayev, Zarifboy. Tibbiyot psixologiyasi. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2009.
5. Lazarus, Richard S. “Toward Better Research on Stress and Coping.” American Psychologist, vol. 55, no. 6, 2000, pp. 665–673.
6. Patel, Vikram, et al. “The Lancet Commission on Global Mental Health and Sustainable Development.” The Lancet, vol. 392, no. 10157, 2018, pp. 1553–1598.
7. Xaydarov, F. I., and N. I. Xalilova. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.