

YOSHLAR ORASIDA STRESS HOLATLARINI YUZAGA KELISHI HAMDA DIAGNOSTIKA QILISH

Ravshanova Nigora Shuxratovna

Toshkent viloyati Yangiyo'l tumani

55-maktab amaliyotchi psixologi

Anatatsiya: Stress – bu organizmning har qanday xavf, bosim yoki noxush holatlarga javoban namoyon bo'ladigan fiziologik va psixologik reaksiyasidir. U qisqa muddatli (akut stress) yoki uzoq muddatli (surunkali stress) shakllarda bo'lishi mumkin. Surunkali stress holatlari vaqt o'tishi bilan yurak-qon tomir, endokrin, ovqat hazm qilish va immun tizimlarida turli buzilishlarga olib keladi.

Kalit so'zlar: Stress, depressiya, psixosomatik kasalliklar, ruhiy salomatlik, jismoniy sog'liq, davolash usullari, rehabilitatsiya, ruhiy rivojlanish, psixik jarayonlar, muloqot, ko'nikmalar.

KIRISH

Stress - bu organizmning tashqi yoki ichki bosim, qiyinchilik, xavotir yoki talablar ta'sirida ko'rsatadigan psixologik va fiziologik reaksiyasidir. Oddiy qilib aytganda, stress - bu tananing "qiynalib qoldim" deb bergan signali.

Stressning asosiy turlari:

1. Eustress (ijobiy stress)

– Masalan, imtihonga tayyorgarlik, yangi ish boshlash, to'y oldi hayajoni.

Ijoiy motivatsiya beradi.

2. Distress (salbiy stress)

– Haddan tashqari yuklama, qo'rquv, janjal, ish yoki o'qishdagi bosim.

Bu charchash, asabiylashish, uyqusizlikka sabab bo'ladi.

Stressning belgilariga misollar:

- Asabiylashish, tez jahllanish
- Tez charchash
- Uyqusizlik yoki ko'p uxlash
- Diqqatni jamlay olmaslik
- Yurak urishining tezlashishi
- Bosh og'rig'i, tana og'riqlari
- Sababsiz vahima yoki xavotir

Stressning sabablari:

- Ish yoki o'qishdagi bosim
- Oilaviy muammolar

- Salomatlik bilan bog‘liq xavotirlar
- Moliyaviy qiyinchiliklar
- Konfliktlar



- Ortiqcha mas’uliyatlar
- Stressni kamaytirish yo‘llari:
- Nafas olish mashqlari
 - Yengil jismoniy mashqlar
 - Dam olish va uyqu rejimini to‘g‘rilash
 - Kimdir bilan gaplashib ichini bo‘shatish
 - Reja tuzib, ishlarni tartibga keltirish
 - Yengil musiqa tinglash
 - O‘zingiz yoqtirgan faoliyatga vaqt ajratish

Zamonaviy jamiyatda yashayotgan inson turli ijtimoiy, iqtisodiy, madaniy va oilaviy bosimlar ostida hayot kechiradi. Bularning barchasi ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi va stress, xavotir, depressiya kabi psixologik holatlarning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Dastlab oddiy psixologik noqulaylik sifatida boshlangan holatlar vaqt o‘tishi bilan jismoniy sog‘liqqa ham zarar yetkazadi. Inson tanasi va ongi o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, ruhiy notinchlik ko‘plab somatik (jismoniy) muammolar bilan birga kechadi. Bu esa sog‘liqni saqlash tizimida psixosomatik yondashuvning ahamiyatini oshiradi.

Depressiya esa uzoq muddatli ruhiy tushkunlik, umidsizlik, faoliyatga qiziqish yo'qolishi, kuchsizlanish va hayotga bo'lgan ishtiyoqning pasayishi bilan xarakterlanadi. Depressiyaga chalingan shaxslar ko'pincha jismoniy og'riqlardan, uyqu buzilishidan, holsizlik va ovqat hazm qilishdagi muammolardan shikoyat qilishadi. Bu belgilar ko'pincha fiziologik kasalliklardan farqlanishi qiyin bo'lib, noto'g'ri tashxis qo'yilishiga olib kelishi mumkin.

Psixologik holatlarning jismoniy sog'liqqa ta'siri quyidagi yo'llar orqali yuzaga chiqadi:

- Gormonal o'zgarishlar: Stress holatida tanada kortizol, adrenalin kabi gormonlar ko'payadi. Ularning doimiy yuqori darajada bo'lishi qon bosimi oshishi, yurak urishining tezlashuvi, qandli diabet rivojlanish xavfi, uyqu buzilishi va ovqat hazm qilish tizimida muammolarga olib keladi.
- Immunitetning pasayishi: Stress va depressiya immun tizimini susaytiradi. Bu esa tez-tez shamollash, yuqumli kasalliklarga moyillik, yaralarning sekin bitishi kabi holatlarga sabab bo'ladi.
- Yurak-qon tomir kasalliklari: Uzoq muddatli stress yurak urish ritmida buzilish, gipertoniya, yurak xurujlariga olib kelishi mumkin. Psixologik zo'riqish qon tomirlar faoliyatini izdan chiqaradi.
- Ovqat hazm qilish buzilishlari: Psixologik muammolar gastrit, kolit, ich ketishi yoki qabziyat kabi oshqozon-ichak muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, iritabl ichak sindromi (IBS) stress bilan bevosita bog'liq hisoblanadi.
- Surunkali og'riqlar: Ko'p hollarda psixologik holatlar, ayniqsa depressiya, bel og'rig'i, migren, bo'g'im og'riqlari kabi somatik og'riqlar bilan kechadi. Bu holatlar tibbiy jihatdan izoh berib bo'lmaydigan og'riq sindromlarini yuzaga keltiradi.
- Uyqu buzilishi: Psixik noqulaylik uyqu sifatiga salbiy ta'sir qiladi. Uyqusizlik esa organizmning tiklanish mexanizmlarini susaytiradi, kayfiyatni yomonlashtiradi va boshqa kasalliklarga sabab bo'ladi.
- Bu holatlarning davolanishi ko'p hollarda kompleks yondashuvni talab etadi. Quyidagi usullar eng samarali hisoblanadi:

Psixoterapiya: Eng asosiy yondashuvlardan biri hisoblanadi. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) stress va depressiyani yengishda keng qo'llaniladi. Psixolog bilan suhbatlar insonning o'z hissiyotlarini tushunib, ularni boshqarishiga yordam beradi.

Farmakologik davolash: Depressiya va tashvish buzilishlarida antidepressantlar, trankvilizatorlar va boshqa psixotrop dorilar buyuriladi. Ular faqat mutaxassis ko'rsatmasi asosida qabul qilinishi kerak.

Jismoniy faollik: Muntazam jismoniy mashqlar stress gormonlarini kamaytirib, baxt gormonlari — endorfin va serotonin ishlab chiqarilishini oshiradi. Bu esa kayfiyatni ko‘taradi va sog‘liqni mustahkamlaydi.

Meditatsiya va nafas mashqlari: Ongni boshqarish, tinchlanish va diqqatni jamlashga yordam beradi. Bu usullar yurak urishi, nafas olish va qon bosimining me’yorda bo‘lishiga xizmat qiladi.

Ovqatlanish: Sog‘lom ovqatlanish — ayniqsa, omega-3 yog‘ kislotalari, B guruhi vitaminlari, magniy va triptofan kabi moddalarni yetarli qabul qilish ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash: Yaqqol ko‘rinadiki, oila va do‘stlarning hissiy yordam ko‘rsatishi, bemor bilan ochiq muloqot qilish, ijobiy muhit yaratish tiklanishda muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, ish joylarida ruhiy salomatlikni saqlash uchun stressga qarshi treninglar, dam olish imkoniyatlari, mos ish muhitining yaratilishi zarur. Maktablarda bolalarga stressga chidamlilikni oshirish, emotsional ongni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar yo‘lga qo‘yilishi lozim.

XULOSA

Stress, depressiya va boshqa psixologik holatlar inson sog‘lig‘iga bevosita va bilvosita ta’sir ko‘rsatadi. Bu holatlar faqat ruhiy-emotsional holat bilangina cheklanmay, balki jismoniy a’zolar faoliyatida ham muhim o‘zgarishlar keltirib chiqaradi. Uzoq muddatli psixologik zo‘riqish yurak-qon tomir, immun, endokrin va ovqat hazm qilish tizimlarida muammolarga sabab bo‘lishi mumkin. Ruhiy holatni tiklash, stress va depressiyani davolashda faqat dori-darmon emas, balki psixoterapiya, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va muvozanatli ovqatlanish muhim o‘rin tutadi. Shuning uchun ham, jamiyatda ruhiy salomatlikka bo‘lgan e’tiborni oshirish, stressga bardoshlilikni rivojlantirish, erta aniqlash va kompleks yondashuv asosidagi davolash choralari sog‘lom jamiyatni shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. Henry Holt and Company.
2. American Psychological Association (APA). (2021). *Stress in America Survey*. Washington, DC.
3. Barlow, D. H. (2014). *Abnormal Psychology: An Integrative Approach*. Cengage Learning.
4. Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617–627.
5. Uzbek Psychoneurological Center. (2021). *Stress va depressiya bo'yicha klinik qo'llanma*. Toshkent.
6. Ziyo.net