

YOSHLAR ORASIDA STRESS VA DEPRESSIYANI OLDINI OLISH VA PSIXOLOGIK KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH

Xomidova Shaxloxon Shermirzayevna

Andijon viloyati Xo'jaobod tumani

26-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Stress organizmning umumiy moslashuv sindromidir. Unda kuzatiladigan nospetsifik alomatlarini G.Selyegacha ham tadqiq qilishgan, lekin organizmda kechadigan patofiziologik o'zgarishla bilan stress orasida bog'liqlik alomatini ko'rishmagan.

Kalit so'zlar: stress depressiya, ruhiy zo'riqish, tushkunlik kayfiyati, taranglik stress, affekt, emotsional holsizlanish, psixik jarayonlar

KIRISH

Stress – bu organizmning bosim yoki xavf ostida his qilinganda tananing tabiiy reaksiyasi bo'lib, adrenalini kabi gormonlar ajralib chiqishiga olib keladi; bu qisqa muddatda foydali bo'lsa-da, uzoq davom etsa, kayfiyat, jismoniy holat va munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatib, tashvish, uyqusizlik, bosh og'rig'i kabi belgilarga olib keladi va uni boshqarish uchun turli usullar mavjud.

Stressning qanday turlari mavjud?

Stressning bir necha turlari mavjud, jumladan:

- o'tkir stress
- epizodik o'tkir stress
- surunkali stress

Har bir inson o'tkir stressni boshdan kechirdi. Bu tananing yangi va qiyin vaziyatga tezkor reaksiyasi. Bu baxtsiz hodisadan qochib qutulish paytida boshdan kechirishi mumkin bo'lgan stress turi.

O'tkir stressning bunday hodisalari odatda hech qanday zarar keltirmaydi. Ular hatto ma'lum sharoitlarda inson uchun mos ekanligini isbotlashlari mumkin. Stressli vaziyatlar tanani va miyani kelajakdagi stressli stsenariylarga eng yaxshi javob berish amaliyoti bilan ta'minlaydi.

Og'ir o'tkir stress butunlay boshqacha ekanligini bilish muhimdir. Bu stress, hayot uchun xavfli vaziyat kabi, travmadan keyingi stress buzilishiga olib kelishi mumkin (PTSD) yoki boshqa ruhiy salomatlik muammolari.

Epizodik o'tkir stress - bu o'tkir stress epizodlari tez-tez sodir bo'lganda. Agar odam tez-tez tashvishlansa va yaqinda sodir bo'lishi mumkin deb o'ylagan narsalar haqida tashvishlansa, bu paydo bo'lishi mumkin. Kuchli o'tkir stressda bo'lgani kabi,

epizodik o'tkir stress ham insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga ta'sir qilishi mumkin.

Agar odam uzoq vaqt davomida yuqori darajadagi stressni boshdan kechirsa, ular surunkali stressga ega. Uzoq muddatli stress inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. U quyidagilarga hissa qo'shishi mumkin:

- [bezovtalik](#)
- Yurak-qon tomir kasalliklari
- depressiya
- [yuqori qon bosimi](#)
- immunitetning zaiflashishi

Surunkali stress, shuningdek, bosh og'rig'i, oshqozon buzilishi va uxlashda qiyinchiliklar kabi tez-tez uchraydigan kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Stress bugungi kunda deyarli barcha yosh hamda qarilarda uchrab kelmoqda. Ayni hamdaqtda stressdan xalos bo'lish bo'yicha bir necha xil psixologik treninglar tashkil etilmoqda. Birinchi bosqich - xavotirlanish bosqichidir. Bu bosqichda qon bosimi va tana harorati pasayadi, kapillarlarning qon bilan to'lishi va alkaloz kuzatiladi, oshqozonichak sistemasida funksional o'zgarishlar paydo bo'ladi, qonda qand miqdori kamayadi. Ikkinchi bosqich - qarshilik ko'rsatish bosqichidir.

Bu bosqichda alkaloz atsidoz bilan, gipoglikemiya giperglikemiya bilan, arterial Gipotoniya gipertoniya bilan almashadi, tana harorati ko'tariladi va kortikosteroidlar ko'plab ajralib chiqadi buyrak usti bezi qobig'i shishadi. Uchinchi bosqich - toliqish bosqichidir. Bu bosqichda yurak mushaklarida distrofik o'zgarishlar kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida yarachalar paydo bo'ladi, ularga nuqtasimon qon quyiladi.

Depressiya esa chuqur emotsional charchoqlanish yoki kuchsizlanish xolati bo'lib, barcha odamda har xil bo'lib o'tadi. Ayrim odamlar kamgap, o'zi bilan o'zi ovvora holatida bo'lib qoladilar, ammo buni shunday maskirovka qilishadiki, atrofdagilar uning xatti-harakatidagi o'zgarishlarni sezishmaydi. Og'ir kechuvchi kasalliklarda bemorlar uzoq vaqt davom etadigan tushkunlikka tushib, ovqat yeyishdan bosh tortishadi, o'z joniga (ayniqsa, o'smirlar orasida) suiqasd qilishga urinadilar.

Ba'zan o'z joniga qasd qilish uchun arzimagan sabab turtki bo'ladi. Masalan, ota-onasi uning xohlagan kiyim-kechagini sotib olib bermasa yoki diskotekaga ruxsat bermasa, sevgan kishisi bilan uchrashgani qo'ymasa va hokazo. Bunday xolatlarda birgina yo'li – bu odam bilan to'g'ri hamda ochiq suhbatni o'tkazish hisoblanadi. O'smirlik davriga hos bo'lgan suitsidal xulq-atvorning asnosida ta'lim hamda tarbiya jarayonidagi ayrim to'g'ri bo'lmagan pedagogik hamda psixologik ta'sir, o'smirning individual xususiyatlari hamda emotsional holatlaridagi negativ o'zgarishlarga pedagoglar, otaonalar, o'smirning tengdoshlari tomonidan yetarli e'tibor berilmasligi oqibatida vujudga kelgan ijtimoiy dezadaptatsiya, ijtimoiy integratsiyaning pasayishi hamda beqarorligi bo'ladi. O'smir hamda uning ijtimoiy atrof-muhitdagi bir-biriga

munosabatlarining buzilishi, shaxslararo aloqalarning murakkablashuvi, ota-onalar, ta'lim muassasalari pedagoglari tomonidan odam ehtiyojlari, qiziqishlari inobatga olinmagan holda o'tkazilgan bosim, ularda hayot shakli, xavfsizlik hamda "zarur"lilik hissining yo'q holatiga kelishi, doimiy suitsidal xulq-atvor namoyon bo'lish oqibatlaridan biridir. Aytish joizki, yurtimizda shu muammoning o'rganilishi muhim ilmiy-nazariy hamda ilmiy-amaliy ahamiyatga egadir. sababi o'smirlarning ta'lim hamda tarbiyaviy ishlariga mutasaddi xodimlarning faqat ba'zilarigina:

- o'smirlik davrining depressiyasi;
- kattalar bilan yuzaga keladigan o'zaro nizoli hamdaziyatlar hamda ularni
- bartaraf etishning tarbiyaviy usul hamda vositalari;
- o'smirlarning pubertat davri xususiyatlari;
- ruhiy zo'riqish holatlari haqida kerakli ma'lumotga egadirlar.

Depressiya oqibatida yoshlarda o'z joniga qasd qilish xolatlari ham uchraydi. O'z joniga suistid qilganlar tajribasining mavjudligi yaqin qarindoshlar ayniqsa do'stlarining yoki ota-ona, barcha masalalarda maksimalistlik- toqatsizlilik, hamma harakatlar hamda qarorlarni qabul qilishda kelishmovchilik, hayotni faqatgina oq hamda qoraga bo'lib qo'yishdan iborat. Depressiyaga hayot sharoitining og'irligi, tinch bo'lmagan oiladagi bolalik yillari, hayotning shu bosqichida yaqin odamlari bilan bo'lgan yaxshi bo'lmagan aloqalar, eng yaqin kishisini yo'qotishi, ijtimoiy jamiyat tarafidan rad qilinishi, og'ir kasallik kabilar ham sabab bo'ladi. Shuningdek, qiyinchiliklarga nisbatan qarshi turuvchi odam zaxirasining pasayishi: depressiya, stress-tushkunlik xolatlari, zaiflik, kuchsizlik, chorasizlilik kasalliklar, yaqin doiradagi tazyiq, jismoniy hamda psixik xolsizlanish, qiyinchiliklarni yengib o'tishda bilim hamda malakalarning yetishmasligi ham sabab bo'lishi mumkin. Olib borilgan jahon tadqiqotlari natijalariga ko'ra, depressiyaga tushishning asosiy sababi - oiladagi kelishmovchiliklardir. Buni "tarbiyasi qiyin" o'smirlarning 50 foiz o'g'il bolalarini hamda 78 foiz qizlarni ko'rsatishgan. "Yaxshi tarbiyalangan"larda bu ko'rsatkich 47 foiz hamda 18 foizni tashkil etgan. O'spirinlar ruhiy tushkunliklarining muhim sabablaridan biri, bu ularning tez-tez jazolanishi. "Qiyin" o'spirinlarda bu ko'rsatkich 35 foizni, "yaxshi"larida 23 foizni tashkil etgan. Bolaning tez-tez jazolanishi aybini yashirish maqsadida yolg'onchilik sifatini rivojlanishiga olib keladi. Yolg'onning bu sababini "qiyin" o'smirlar guruhining 71 foiz o'g'il bolalari hamda 63 foiz qizlari ko'rsatgan. Bizning fikrimizcha yoshlarda, ayniqsa o'smirlarda uchraydigan depressiv xolatlarning oldini olish uchun avhamdalo o'smir yashab turgan ijtimoiy muhitning psixologik iqlimi yaxshi bo'lishi lozim.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, stress va depressiya chuqur psixologik kasallikka olib keluvchi emotsional psixologik va patologik holatdir. Ushbu jarayonda yoshlarning suistidga moyil bo'lmagan holatda hayotdda faol pozitiv xltida davom etishlari ular uchun ham jamiyat va oila a'zolari uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Shuni aytib o'tish kerakki chuqur depression jarayonlar davomiy bo'lsa shizofreniya kasalligiga olib kelishi va bu chuqur patologik ruhiy kasallikka olib kelishi mumkin. Depressiya va stressdan qutilishda avvalo yaqinlarining bildirilgan ishonchi va psixologik bilimlar yordam berishi mumkin. Depressiyadan qutilishning aynan choralari yuqoridagi keltilgan treninglar orqali yoritib berildi. Bugungi kunda depressiya va stressdan qutilish uchun juda ko'plab btreninglar ishlab chiqarilgan bo'lib ularning juda ko'pi yoshlarni psixologik qiyinchiliklarga tuhib qolganlarida qutilishga yordam beradi deb aytib o'tilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. N.S.Jo'rayev. N.Aliyehamda. TDPU. "O'smirlik davrida agressiv xulq-atvorni shakllanish xususiyatlari." "Pedagogika –psixologiya fanlarining ta'lim tizimini rivojlantirishdagi o'rni" (Resp.ilmiy amaliy anjuman materiallari) Qo'qon.1qism.2015 yil. 108-110-betlar.
2. Dosmetohamda G. Xotin-qizlar orasida sodir bo'ladigan noxush holatlarning oldini olish //Xalq ta'limi.-Toshkent, 2004.-№ 2.-B. 116-119.
3. Z.Ibodullayev. Tibbiyot psixologiyasi Toshkent 2008
4. "Yoshlarda shaxsiy namuna hissini shakllantirishda Liderlik qobiliyatlarining ahamiyati" mavzusidagi Respublika onlayn ilmiy konferensiyasi Materiallari to'plami Namangan 2021
5. Ziya.net