

KASBIY VA HISSIY SO‘NISH, STRESSLARGA BARDOSHLILIK YUZASIDAN PEDAGOGLARGA TAVSIYALAR

Babanova Tamara Abulkasimovna

Navoiy viloyati Konimex tumani 5-maktab psixologi

ANNOTATSIYA: Mazkur materialda pedagoglar orasida uchraydigan kasbiy va hissiy so‘nish (burnout) holati, uning kelib chiqish sabablari hamda stressga bardoshlilikni oshirish yo‘llari yoritilgan. Zamonaviy ta‘lim jarayonida o‘qituvchilarning doimiy ruhiy va emotsional zo‘riqishi ularning ish samaradorligi va psixologik holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni saqlash va kasbiy motivatsiyani mustahkamlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Mazkur tavsiyalar pedagoglarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: kasbiy so‘nish, hissiy charchoq, stress, pedagog, emotsional barqarorlik, motivatsiya, psixologik yordam, stressga bardoshlilik, ta‘lim jarayoni, ruhiy salomatlik.

KIRISH

Kasbiy va hissiy so‘nish (burnout) bugungi kunda pedagoglar orasida tez-tez uchraydigan holatlardan biri bo‘lib, u uzoq davom etgan ruhiy va jismoniy zo‘riqish natijasida yuzaga keladi. O‘qituvchi doimiy ravishda yuqori mas‘uliyat, ko‘p vazifalar, vaqt yetishmasligi va emotsional yuklama bilan ishlashi sababli asta-sekin charchoq, ishga nisbatan befarqlik va motivatsiya pasayishini his qila boshlashi mumkin. Bu holat o‘z vaqtida e‘tibor berilmasa, nafaqat pedagogning shaxsiy salomatligiga, balki ta‘lim sifati va o‘quvchilar bilan munosabatiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Stressga bardoshlilikni oshirish uchun eng avvalo pedagog o‘z ish va shaxsiy hayoti o‘rtasida muvozanatni saqlashga harakat qilishi kerak. Doimiy dam olish, to‘g‘ri uyqu rejimi va qisqa tanaffuslarni odatga aylantirish organizmning tiklanishiga yordam beradi. Oddiy nafas mashqlari, yengil jismoniy faollik yoki sayr qilish ham stress darajasini kamaytiradi. Eng muhimi, muammolarni ichda saqlamasdan, hamkasblar yoki psixolog bilan fikr almashish foydali hisoblanadi.

Emotsional barqarorlikni saqlashda ijobiy fikrlash va o‘z yutuqlarini qadrlash katta ahamiyatga ega. Pedagog o‘z ishining natijasini faqat qiyinchiliklar orqali emas, balki kichik muvaffaqiyatlar orqali ham baholashni o‘rganishi kerak. O‘zini haddan tashqari tanqid qilishdan voz kechish va real imkoniyatlardan kelib chiqib ish yuritish ruhiy bosimni kamaytiradi. Shuningdek, yangi metod va usullarni o‘rganish, kasbiy rivojlanishga intilish ishga bo‘lgan qiziqishni oshiradi.

Kasbiy soʻnishning oldini olishda motivatsiya ham muhim rol oʻynaydi. Oʻqituvchi oʻz kasbining jamiyatdagi oʻrnini, oʻquvchilarga taʼsirini va tarbiyaviy ahamiyatini doim eslab turishi lozim. Har bir kichik natijani qadrlash, oʻz ustida ishlash va ijodiy yondashuvni saqlash ishga boʻlgan qiziqishni kuchaytiradi. Shu bilan birga, psixologik yordamga murojaat qilish, trening va seminarlar orqali oʻz hissiy holatini boshqarishni oʻrganish ham foydalidir. Umuman olganda, kasbiy va hissiy soʻnishning oldini olish pedagogning oʻziga boʻlgan eʼtibori, ichki muvozanati va toʻgʻri hayot tarzi bilan bevosita bogʻliq. Stressni boshqarishni oʻrganish va ruhiy salomatlikni asrash zamonaviy oʻqituvchining eng muhim kasbiy ehtiyojlaridan biridir. Kasbiy va hissiy soʻnish (burnout) nima?

Kasbiy va hissiy soʻnish — haddan tashqari va uzoq davom etgan stress oqibatida yuzaga keladigan hissiy, jismoniy va aqliy toliqish holati. Bu, doimiy talablardan charchab, oʻzingizni boshi berk koʻchada qolgandek va hissiy jihatdan holdan toygan paytingizda yuz beradi. Stress davom etar ekan, avval sizni shu rolga undagan qiziqish va motivatsiya asta-sekin yoʻqoladi.

Kasbiy va hissiy soʻnish ish unumdorligini pasaytiradi va energiyangizni soʻrib oladi, natijada oʻzingizni tobora ojiz, umidsiz, siniq va ranjigan his qilasiz. Oxir-oqibat, goʻyo beradigan hech narsangiz qolmagandek tuyulishi mumkin.

Kasbiy va hissiy soʻnishning salbiy taʼsiri hayotning barcha jabhalariga — uy, ish va ijtimoiy hayotingizga — yoyiladi. U tanangizda uzoq muddatli oʻzgarishlarni ham keltirib chiqarib, shamollash va gripp kabi kasalliklarga nisbatan zaiflashtirishi mumkin. Oqibatlari koʻpligi sababli bu sindrom bilan darhol shugʻullanish muhim.

Siz “kasbiy va hissiy soʻnish” sari yoʻldamisiz?

Quyidagilar sizda kuzatilsa, kasbiy va hissiy soʻnish sari yoʻlda boʻlishingiz mumkin:

- har kuni yomon kundek oʻtadi.
- ishingiz yoki uy hayotingiz haqida qaygʻurish butunlay behuda kuch sarflashdek tuyuladi.
- doimo holdan toyib yurasiz.
- kuningizning katta qismi sizga zerikarli yoki haddan tashqari ogʻir boʻlib tuyuladigan vazifalarga ketadi.
- qilayotgan ishingiz samara bermayotgandek yoki qadrlanmayotgandek his qilasiz.

Kasbiy va hissiy soʻnish alomatlari va belgilar

Baʼzilarimiz baʼzan oʻzimizni ojiz, haddan tashqari koʻp yukni boʻynimizga olgan yoki qadrsiz his qilamiz — baʼzan yotoqdan turishning oʻzi Alpomishnikidek qatʼiyat talab qiladi. Ammo agar bunday holat koʻp vaqt davom etsa, siz bu sindromga uchrash ehtimolingiz baland.

Kasbiy va hissiy soʻnish asta-sekin rivojlanadi. U birdaniga yuz bermaydi, lekin sekin-asta yaqinlashadi. Alomatlar avval nozik boʻladi, keyin vaqt oʻtishi bilan kuchayadi. Dastlabki belgilarni muammo borligidan darak beruvchi ogohlantiruvchi signallar sifatida qabul qiling. Ularga eʼtibor berib, stressni faol ravishda kamaytirsangiz, katta inqirozning oldini olishingiz mumkin. Ularni eʼtiborsiz qoldirsangiz, oxiri kasbiy va hissiy soʻnishga olib keladi.

Jismoniy alomatlar

Koʻp vaqt charchoq va holdan toyish.
Immunitet pasayishi, tez-tez kasallanish.
Tez-tez bosh ogʻrigʻi yoki mushak ogʻrigʻi.
Ishtaha yoki uyqu odatlarining oʻzgarishi.

Hissiy alomatlar

- Muvaffaqiyatsizlik hissi va oʻziga ishonchsizlik.
- Oʻzingizni ojiz, boshi berk koʻchada qolgan va yengilgandek his qilish.
- Uzoqlashish, oʻzingizni dunyoda yolgʻiz his qilish.
- Motivatsiyaning yoʻqolishi. Tobora siniq va salbiy qarash.
- Qoniqish va erishilgan natija hissining kamayishi.

Xulq-atvor alomatlari •

Majburiyatlardan chekinish.

- Boshqalardan yakkalanish.
- Ishni choʻzish, vazifalarni odatdagidan sekin bajarish.
- Muammoni yengish uchun ovqat, dori vositalari yoki spirtli ichimliklarga murojaat qilish.
- Asabiylikni boshqalarga chiqarish.
- Ishga bormaslik yoki kech kelib, erta ketish.

Stress va “kasbiy va hissiy soʻnish” (kasbiy va hissiy soʻnish) oʻrtasidagi farq

Kasbiy va hissiy soʻnish tinimsiz, uzluksiz stressning oqibati boʻlishi mumkin, lekin u shunchaki “juda koʻp stress” emas. Odatda **stress** “juda koʻp narsa”: sizdan jismonan ham, ruhan ham haddan tashqari koʻp talab qilinadi. Biroq, stressni boshdan kechirayotgan odamlar koʻpincha “hammasini nazoratga olsam, oʻzimni yaxshi his qilaman” deb oʻylashadi.

Kasbiy va hissiy soʻnishda oʻzingizni boʻsh, ruhiy jihatdan holdan toygan, motivatsiyasiz va beparvo his qilasiz. Kasbiy va hissiy soʻnishni boshdan kechirayotgan odamlar koʻpincha oʻz holatida ijobiy oʻzgarish boʻlishiga umid koʻrmaydi. Agar ortiqcha stress masʼuliyatlar dengizida choʻkayotgandek his boʻlsa, kasbiy va hissiy soʻnish oʻzingizni butunlay “qurib qolgan”dek his qilishdir. Va siz odatda kuchli stress ostida ekaningizni anglay olsangiz ham, kasbiy va hissiy soʻnish sekin va sezilmay kelishi mumkin.

Kasbiy va hissiy so‘nish va depressiya

Kasbiy va hissiy so‘nish va depressiyani bir-biridan ajratish qiyin bo‘lishi mumkin — ayrim alomatlar o‘xshash: masalan, ikkala holatda ham charchoq yoki diqqatni jamlash qiyinlashadi. Kasbiy va hissiy so‘nish depressiya uchun xavf omili ham bo‘lishi mumkin. Biroq ular orasida muhim farqlar bor.

Kasbiy va hissiy so‘nish.	Depressiya
Tibbiy tashxis sifatida alohida kasallik emas.	Tibbiy tashxis qo‘yiladigan holat.
Tashqi stress-orlar (ish, ota-ona bo‘lish, parvarishlash vazifalari va h.k.) tufayli yuzaga keladi.	Genetik, psixologik va atrofmuhit omillarining kombinatsiyasi ta‘sirida yuzaga keladi.
Qiziqishlar yoki sevimli mashg‘ulotlarga kuchingiz yetmasligi mumkin.	Avvalgidek qiziqish va zavq yo‘qolishi (anhedoniya) kuzatilishi mumkin.
Salbiy hislar asosan ma‘lum bir manbaga (ish, o‘qish, bolani/parvarish qiluvchini parvarishlash) bog‘liq bo‘lishi mumkin.	Salbiy hislar hayotning deyarli barcha sohalariga yoyiladi.
Kasbiy va hissiy so‘nish.	Depressiya
Tiklanish stress-orlarni boshqarishni o‘z ichiga oladi (masalan, mehnat ta‘tili, vazifalarni topshirish).	Davolashga dori-darmonlar, terapiya va turmush tarzini o‘zgartirish kirishi mumkin.

Kasbiy va hissiy so‘nish bosqichlari

Tadqiqotchilar kasbiy va hissiy so‘nish rivojlanishini turli modellarda ifodalashgan. Masalan, bir model 12 bosqichdan iborat bo‘lib, muayyan vazifada o‘zini isbotlash istagidan boshlanib, asta-sekin o‘z-o‘ziga g‘amxo‘rlikni e‘tiborsiz qoldirish kabi sog‘lom bo‘lmagan odatlarga o‘tishni tasvirlaydi. Oxirgi bosqichlarda bo‘shliq va tushkunlik (depressiv kayfiyat) hislari kuchayadi.

Yana bir soddalashtirilgan model kasbiy va hissiy so‘nishni 5 bosqichda ko‘rsatadi:

Kasbiy va hissiy so‘nishning 5 bosqichi 1-bosqich. (Asal oyi/“Honeymoon”):

Yangi ish, lavozim, o‘qish, ota-onalik yoki parvarishlashni boshlagansiz. Yangi mas’uliyatlarni mamnuniyat bilan qabul qilasiz va o‘zingizni isbotlamoqchisiz.

Ijodkorlik, unumdorlik va energiya yuqori.

2-bosqich (Stress boshlanishi):

Yangi mas’uliyatlar bosimi ta’sir eta boshlaydi, o‘z-o‘zingizga g‘amxo‘rlik pasayadi. Uyqu sifati yomonlashadi. Xavotir, jizzakilanib ketish, bosh og‘rig‘i va charchoq ko‘payadi. Unumdorlik kamayadi, diqqatni jamlash qiyinlashadi, qaror qabul qilishdan qochasiz.

3-bosqich (Surunkali stress):

Doimiy charchoq, kinoya yoki beparvolik hissi paydo bo‘ladi. Ijtimoiy muammolar kuchayadi: hamkasblardan chetlashish, yaqinlarga nisbatan ranjish. Ishlarni kechiktirish ko‘payadi, muammoni inkor etgan holda spirtli ichimlik yoki boshqa moddalar bilan “o‘zini davolash”ga urinishlar bo‘lishi mumkin.

4-bosqich (Kasbiy va hissiy so‘nish):

Kelajak haqida pessimizm kuchli, muammolarga haddan tashqari berilib ketasiz. Shaxsiy salomatlikni e’tiborsiz qoldirasiz — me’da-ichak bezovtaliklari, surunkali bosh og‘riqlari paydo bo‘lishi mumkin. O‘ziga ishonchsizlik kuchayadi, ijtimoiy ajralish istagi paydo bo‘ladi.

5-bosqich (Odat tusiga kirgan kasbiy va hissiy so‘nish): Farovonlik hissi eng past darajada. Doimiy qayg‘u, ruhiy va jismoniy holdan toyish mavjud. Bu bosqichda depressiya rivojlanishi mumkin.

Kasbiy va hissiy so‘nish sabablari

Kasbiy va hissiy so‘nish ko‘pincha ish bilan bog‘liq bo‘ladi. Lekin o‘zini **ortiqcha ishlayotgan** va **qadrlanmayotgandek** his qiladigan har qanday kishi kasbiy va hissiy so‘nish xavfiga duch keladi — yillar davomida ta’til olmagan mehnatkash ofis xodimidan tortib, bolalar, uy yumushlari va qarib borayotgan ota-onaga qarayotgan, charchagan uy bekasigacha.

Biroq kasbiy va hissiy so‘nish faqat stressli ish yoki juda ko‘p majburiyatlar tufayli kelib chiqmaydi. Sizning **turmush tarzingiz** va **shaxsiy fazilatlaringsiz** ham muhim rol o‘ynaydi. Aslida, bo‘sh vaqtingizda nima qilishingiz va dunyoga qanday qarashingiz ish yoki uy talablari kabi kuchli stressga sabab bo‘lishi mumkin.

Ish bilan bog‘liq kasbiy va hissiy so‘nish sabablari

- Ishingiz ustidan nazorat **kam** yoki **umuman yo‘q**dek his etish.
- Yaxshi ish uchun **e’tirof yoki mukofotning** yo‘qligi.
- **Noaniq** yoki **haddan tashqari talabchan** ish kutishlari.
- **Bir xil** va zerikarli vazifalar bajarish.
- **Tarqoqlik** va **yuqori bosim** hukmron bo‘lgan muhitda ishlash.

Turmush tarzi bilan bog‘liq kasbiy va hissiy so‘nish sabablari

• Juda ko‘p ishlash, ijtimoiylashish yoki dam olish uchun **yetarli vaqtning** yo‘qligi.

- **Yaqin, qo‘llab-quvvatlovchi munosabatlarning** yetishmasligi.
- Juda ko‘p mas’uliyatni **yolg‘iz** zimmasiga olish.
- **Uyqu yetishmasligi.**

Kasbiy va hissiy so‘nishga hissa qo‘shishi mumkin bo‘lgan shaxsiy xususiyatlar

- **Perfeksionizm;** “hech narsa yetarli darajada yaxshi emas”.
- **Pessimistik** qarash — o‘zingiz va dunyo haqida salbiy fikrlar.
- **Nazoratga ehtiyoj;** boshqalarga topshiriq berishga istaksizlik.
- **Yutuqqa intiluvchi, vaqtga sezgir, nazorat-sevar, doimo foydali ishlar qilishni xohlovchi**

Kasbiy va hissiy so‘nish bilan qanday kurashish kerak

Agar kasbiy va hissiy so‘nish alomatlarini sezayotgan bo‘lsangiz — yoki allaqachon kuchli mayor darajasidan o‘tib ketgan bo‘lsangiz — “charchoqlarga qaramay, davom etaman” degan yo‘l ko‘proq hissiy va jismoniy zarar keltiradi. **Bunday holatda** to‘xtab, yo‘nalishni o‘zgartirish, o‘zingizni sog‘lom va ijobiy his etishga yordam beradigan usullarni qo‘llash vaqti kelgan bo‘ladi.

Kasbiy va hissiy so‘nishni boshqarish uchun **“Uchta R (Three R Recognize Reverse Resilience)”** yondashuvi:

- **Aniqlang.** Kasbiy va hissiy so‘nishning ogohlantiruvchi alomatlarini kuzating.
- **Qaytaring.** Zararni kamaytirish uchun yordam izlang va stressni boshqaring.
- **Chidamlilik yarating.** Jismoniy va hissiy salomatlikka g‘amxo‘rlik qilib, stressga qarshi barqarorlikni kuchaytiring.

Kasbiy va hissiy so‘nish bilan qanday kurashish kerak

Quyidagi maslahatlar (profilaktika va yengillashtirish uchun) alomatlarni boshqarishga, energiya, diqqat va umumiy farovonlikni tiklashga yordam beradi.

Maslahat 1: Boshqalarga murojaat qiling

Kasbiy va hissiy so‘nish holatida muammolar yengib bo‘lmasdek ko‘rinadi, hamma narsa qorong‘idek tuyuladi va o‘zingizga yordam berish uchun kuch to‘plash ham qiyin bo‘ladi. Biroq stressni boshqarishda o‘ylaganingizdan ham ko‘proq nazoratga egasiz. Haddan tashqari zo‘riqish bilan kurashish va hayotingizdagi muvozanatni tiklash uchun ijobiy qadamlar bor. Eng samarali usullardan biri — boshqalarga murojaat qilish.

Ijtimoiy aloqa — stressga qarshi “tabiiy dori”. Diqqat bilan tinglay oladigan inson bilan yuzma-yuz suhbat asab tizimingizni tez tinchlantiradi va stressni

kamaytiradi. Siz gaplashadigan odam muammolaringizni “to‘liq hal qilib” berishi shart emas; u shunchaki chalg‘imasdan, hukm qilmasdan e’tibor bilan tinglay oladigan inson bo‘lsa bas.

Eng yaqinlaringiz — juftingiz, oila a’zolaringiz va do‘stlaringiz bilan bog‘laning. Dardingizni aytish boshqalarga “yuk bo‘lish” degani emas. Aksincha, odatda yaqinlaringiz sizga ishonganingizdan mamnun bo‘ladilar va bu do‘stlikni yanada mustahkamlaydi. Sizni kuyib-pishishga olib kelayotgan narsani tinmay o‘ylashga urinmang; yaqinlaringiz bilan o‘tkazadigan vaqtingizni ijobiy va yoqimli qilishga harakat qiling.

Hamkasblaringiz bilan ijtimoiyroq bo‘ling. Ishdagi do‘stona munosabatlar stressdan “qalqon” bo‘la oladi. Masalan, tanaffusda telefonga tikilmasdan, hamkasblaringiz bilan suhbatlashing yoki ish soatidan keyin kichik uchrashuvlar tashkil qiling.

Salbiy kayfiyatli odamlarga aloqani cheklang. Faqat shikoyat qiladigan, pessimistik odamlar bilan ko‘p vaqt o‘tkazish kayfiyatingizni pasaytiradi. Agar salbiy odamlarga ishlashda duch kelsangiz, birga bo‘ladigan vaqtni imkon qadar qisqartiring.

Siz uchun shaxsan mazmunli bo‘lgan tashabbus yoki jamoaga qo‘shiling. Diniy, ijtimoiy yoki qo‘llab-quvvatlash guruhlarini bir xil fikrdagi odamlar bilan gaplashish, kundalik stress bilan kurashishni o‘rganish va yangi do‘stlar orttirish imkonini beradi. Agar sohangizda professional uyushma bo‘lsa, yig‘ilishlarga borib, xuddi sizdek ish talablari bilan yuzlashayotganlar bilan tajriba almashishingiz mumkin. Ba’zi onlayn terapiya platformalari orqali ham virtual qo‘llab-quvvatlash guruhlarini topish mumkin.

Yangi do‘stlar orttiring. Agar hozircha suyanishga odam yo‘qdek tuyulsa, ijtimoiy tarmog‘ingizni kengaytirish uchun hech qachon kech emas.

Saxovat qudrati

Boshqalarga foyda keltirish katta mamnuniyat beradi, stressni sezilarli kamaytiradi va ijtimoiy doirangizni kengaytiradi. Zo‘riqish kuchli bo‘lganda o‘zingizni ortiqcha majburiyatlar bilan to‘ldirmaslik muhim, lekin yordam berish ko‘p vaqt yoki kuch talab qilmaydi. Iliq so‘z, samimiy tabassum singari mayda e’tiborlar ham kayfiyatingizni ko‘taradi va stressni siz ham, qarshingizdagi odam ham kamroq his qiladi.

Maslahat 2: Ishga bo‘lgan qarashingizni qayta ko‘rib chiqing

Ishingiz haddan tashqari band qilayotgan bo‘lsa ham, yoki zerikarli va ma’nosiz tuyulsa ham, kasbiy va hissiy so‘nishni yengishning eng “oson” yo‘li — ishni almashtirishdek ko‘rinishi mumkin. Ammo ko‘pchilik uchun kasb yoki ish joyini o‘zgartirish amaliy jihatdan har doim ham imkon emas; ba’zan oddiygina hisob-kitoblarni yopib turadigan ishga ham minnatdor bo‘lamiz. Qanday holatda bo‘lmang, ruhiy holatingizni yaxshilash uchun baribir choralar bor.

Ishingizda ma'no topishga harakat qiling. Hatto eng oddiy lavozimlarda ham o'z rolingiz boshqalarga qanday foyda keltirayotgani, zarur mahsulot yoki xizmat taqdim etayotgani haqida o'ylang. Ishdagi yoqadigan jihatlarga — masalan, tushlik paytida hamkasblar bilan suhbatga — e'tibor qarating. Munosabatingizni o'zgartirish — maqsad va nazorat hissini qayta tiklashga yordam beradi.

Hayotingizda muvozanat yarating. Agar ishni yoqtirmasangiz, ma'no va qoniqishni hayotingizning boshqa sohalaridan — oila, do'stlar, sevimli mashg'ulotlar, volontyorlikdan — izlang. Sizga quvonch bag'ishlaydigan qismlarga ko'proq e'tibor bering. Ishda do'st orttiring. Ish joyidagi mustahkam aloqalar zerikarli vazifalarni yengillashtiradi va kasbiy va hissiy so'nish ta'sirini kamaytiradi. Kun davomida kulishib gaplashadigan do'stlarning borligi stressni pasaytiradi, unumdorlikni oshiradi yoki hech bo'lmaganda og'ir kunni yengib o'tishga yordam beradi.

Ta'til oling. Agar kasbiy va hissiy so'nish muqarrardek tuyulsa, ishdan to'liq tanaffus qiling: ta'tilga chiqing, kasallik kunlaringizdan foydalaning, vaqtinchalik ta'til so'rang — qisqasi, vaziyatdan chetroqqa chiqing. Ushbu vaqtni “zaryad olish” va boshqa tiklanish usullarini sinash uchun sarflang.

Maslahat 3: Ustun tomonlaringizni qayta baholang

Kasbiy va hissiy so'nish — hayotingizda muhim bir narsa ishlamayotganining aniq belgisi. Orzu-umidlaringiz, maqsadlaringiz va orzularingiz ustida o'ylang. Siz uchun chinakam muhim bo'lgan narsani e'tiborsiz qoldirmayapsizmi? Bu o'zingizni qayta kashf etish, sevinch bag'ishlaydigan narsalarga qaytish, sekinlashish hamda dam olish, mulohaza va shifo topish uchun imkoniyatdir.

Chegaralar qo'ying. O'zingizni ortiqcha majburiyatlar bilan to'ldirmang. Vaqtingizni talab qiladigan so'rov va iltimoslarga “yo'q” deyishni o'rganing. Buni qiyin topsangiz, “yo'q” deyish — chin dildan “ha” demoqchi bo'lgan majburiyatlaringizga joy ochishini yodingizda tuting.

Har kuni texnologiyalardan tanaffus qiling. Kun davomida ma'lum bir vaqtda butunlay uziling: noutbukni yopib qo'ying, telefonni o'chiring, emal va ijtimoiy tarmoqlarni tekshirishni to'xtating.

Ijodiy tomoningizni oziqlantiring. Ijod — kasbiy va hissiy so'nishga kuchli dori. Yangi narsani sinang, qiziqarli loyihani boshlang yoki sevimli mashg'ulotingizni qayta davom ettiring. Ish yoki stress manbalariga aloqasi yo'q faoliyatni tanlang.

Dam olish uchun alohida vaqt ajrating. Yoga, meditatsiya va chuqur nafas olish kabi usullar tananing “bo'shashish javobi”ni ishga tushiradi — bu stress javobiga qarama-qarshi, xotirjam holatdir.

Yetarlicha uxlang. Charchoq mantiqsiz fikrlashni kuchaytirib, kasbiy va hissiy so'nishni og'irlashtirishi mumkin. Stressli holatlarda osoyishtalikni saqlash uchun kechasi yaxshi uxlashga e'tibor bering.

Maslahat 4: Jismoniy mashg'ulotlarni ustuvor qiling

Kasbiy va hissiy soʻnishda mashq qilish eng oxirgi qilgingiz keladigan ish boʻlishi mumkin, ammo u stress va charchoqqa qarshi nihoyatda kuchli vosita. Eng muhimi — kayfiyatni koʻtarishni hoziroq boshlashingiz mumkin.

Kuniga 30 daqiqa yoki undan koʻproq mashq qiling yoki buni 10 daqiqalik qisqa boʻlaklarga boʻling. Atigi 10 daqiqalik piyoda yurish ham kayfiyatingizni ikki soatga yaxshilashi mumkin. Qoʻl va oyoqlar bir vaqtda harakatlanadigan **ritmli mashqlar** kayfiyatni koʻtarish, energiyani oshirish, diqqatni charxlash va tanani-ongni boʻshashtirishda nihoyatda samarali: yurgan, yugurgan, ogʻirlik koʻtargan, suzgan, jang sanʼatlari bilan shugʻullangan yoki raqsga tushgan maʼqul.

Stressni maksimal kamaytirish uchun fikrlaringizga yopishib olish oʻrniga, harakat paytidagi tanaviy sezgilariga eʼtibor qarating: masalan, oyoqlaringizning yerga tegishi, yuzingizdagi shabada va hokazo.

Maslahat 5: Sogʻlom ovqatlanish bilan kayfiyat va energiyani yarating.

Tanangizni nima oziqlantirsangiz, kun davomida kayfiyat va energiyangizga shuncha taʼsir qiladi.

Shakar va tozalangan uglevodlarni kamaytiring. Shirinliklar yoki “qulay” taomlar — masalan, makaron yoki feri kartoshka —ni xohlashingiz mumkin, lekin bunday uglevodlar kayfiyat va energiyada tez “koʻtarilish-qulash”ga olib keladi.

Kayfiyatga salbiy taʼsir qiladigan mahsulotlarni kamaytiring: kofein, nosogʻlom yogʻlar, kimyoviy konservantlar yoki gormonlar qoʻshilgan mahsulotlar.

Omega-3 yogʻ kislotalarini koʻproq isteʼmol qiling — kayfiyat uchun foydali. Eng yaxshi manbalar: yogʻli baliqlar (losos, seld, skumbriya, anjovis, sardina), dengiz oʻsimliklari, zigʻir urugʻi va yongʻoq.

Nikotindan saqlaning. Stressda chekish “tinchlantiradigandek” tuyulishi mumkin, ammo nikotin kuchli stimulyator boʻlib, tashvish darajasini pasaytirmaydi, aksincha koʻtaradi.

XULOSA

Kasbiy va hissiy soʻnish rasmiy tashxis qoʻyiladigan tibbiy kasallik emas, shuning uchun atama koʻp hollarda notoʻgʻri ishlatiladi. Ammo agar siz oʻzingizda ruhiy, hissiy va jismoniy charchoq kabi kasbiy va hissiy soʻnish alomatlarini sezsangiz, albatta toʻxtang, ustun tomonlaringizni qayta koʻrib chiqing va hayotingizda oʻzgarishlar qiling. Toʻgʻri yondashuv va qoʻllab-quvvatlash bilan kasbiy va hissiy soʻnishdan tiklanish, energiya va ishtiyoqni qaytarish hamda kelajakka nisbatan umidvor boʻlish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. Bakker, A. B., & Demerouti, E. The Job Demands–Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328 (2007). [Emerald](#)
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer, 1984. [Google Books](#)

3. McEwen, B. S. Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 33–44 (1998). Nutrients
4. Sapolsky, R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers* (3rd ed.). Holt
5. Paperbacks/Macmillan, 2004. Macmillan Publishers
6. HelpGuide.org. *Burnout: Prevention and Recovery*. (3R yondashuvi: Recognize–Reverse–Resilience). HelpGuide.org
7. ZIYO.NET

