

STRESS VA UNING BOSHQARILISHI: STRESSNING SABABLARINI, BELGILARI VA SAMARALI BOSHQARISH USULLARINI O'RGANISH.

Dumarov Mashhurbek Xasnovich

ADCHTI Ijtimoiy-gumanitar fanlar, pedagogika

va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

O'sh davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola stress va uning boshqarilishi masalasini o'rganadi. Stress insonning muammolarga yoki qiyinchiliklarga bo'lgan tabiiy javobidir, lekin uning salbiy ta'sirlari hayot sifatini pasaytirishi mumkin. Maqola stressning asosiy sabablarini, jumladan ichki va tashqi omillarni, shuningdek, hayotiy voqealar bilan bog'liq stressni ko'rib chiqadi. Stressning belgilari jismoniy, emotsional va kognitiv jihatdan namoyon bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, maqolada stressni boshqarish uchun samarali usullar keltiriladi, jumladan jismoniy faoliyat, relaxatsiya texnikalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, vaqtni boshqarish va sog'lom turmush tarzi

Kalit so'zlar: Stress, jismoniy, emotsional, kognitiv, relaxatsiya texnikalari, asab tizimi, sog'lom.

Stress — inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi. Stress shuningdek, barcha insonda turlicha bo'ladi va turlicha ta'sir qiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, og'ir stresslar sog'liqqa ta'sir qiladi. Stress immunitetni pasaytiradi va ko'plab kasalliklarga sabab bo'ladi (yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va boshqalar). Shuning uchun stressli vaziyatga qarshi tura olish va hayotga ijobiy qaray olishni o'rganishga to'g'ri keladi. Doimiy bezovtalik, tushkun holatda yurish, ba'zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi. Albatta, inson o'zgaruvchan bo'ladi. Har kuni ham kulib, yaxshi kayfiyatda yura olmaydi. Ba'zan hech qanday sabablarsiz ham kayfiyat tushib ketishi, o'z-o'zidan stressga tushib qolish holatlari kuzatiladi. Bunday holatda tajribali psixolog bilan gaplashish yoki yaqin inson bilan gaplashib olishi tavsiya qilinadi. Insoning energiyasi turlicha bo'ladi. Ba'zi insonlar stressdan o'z kuchi bilan chiqib ketaoladi, lekin aksincha bo'lsa bu holat juda qiyin kichadi. Inson stressga tushganda depressiya, kuchli og'riq, jismoniy zaiflik payda bo'ladi. Undan tashqari hech narsa yoqmasligi, ishtaxani

yo'qligi paydo bo'ladi. Diqqatni kamayishi, bu o'qish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi stressga tushganda paydo bo'ladi. **Stress turlari** 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. Ruhiiy stress o'ta salbiy yoki ijobiy his-tuyg'ular natijasi bo'lishi mumkin. Jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha yuklanishi — biologik stressdir. Kompleks reaksiyalar vaqt birligida uchga bo'linadi; 1. Organizmdagi bor imkoniyatlar ishga solingan kuchli qo'zg'alish davri 2. Ta'sir etayotgan qo'zg'alishga nisbatan adaptatsiyalanish yoki rezistentlik davri. 3. Ta'sir etuvchi omil nihoyatda kuchli bo'lib, organizmni holdan qoldirish davri.

Bu paytda organizmning beriladigan qo'zg'alishiga nisbatan kurashish pasayib ketib u hatto halok bo'lishi ham mumkin. Yuqorida keltirigan stress bosqichlari organizmning nerv va endokrin tizmlarida maxsus o'ziga xos fiziologik va biokimyoviy o'zgarishlar chaqiradi. Stress reaksiyalarini organizmga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy xususiyatlarini bir biridan aniq ajratish maqsadida Gans Selye stress reaksiyalarini ikkita kata guruhga bo'ladi 1. Eustress. U ijobiy ruhli o'zgarishlar orqali yoki unchalik kuchli bo'lmagan biologik, kimyoviy, emotsional qo'zg'alishlar ta'sirida chaqiriladi. 2. Distress yani salbiy stress. Bunday stress reaksiya organizmni maksimal darajada o'z kuchini sarflashiga olib keladi, ba'zan esa organizmning unga bardosh berish qobiliyati yetishmasdan halok bo'ladi. Distress natijasida organizmning ruhiy salomatligi yomonlashib depressiya holatlarini ham chaqirishi mumkin. Eustress va distressni farqlashda quyidagi holatlarga e'tibor berish lozim. Distress paytida yuzaga keladigan asosiy o'zgarishlar: 1. Kuchli bosh og'rig'i. 2. Organizmning nihoyatda kuchsizlanishi va biron ish qilishni yoqmasligi. 3. Biron narsaga ishonch qolmaganligi va vaziyatning yaxshilanishini kutmaslik. 4. Kuchli qo'zg'aluvchanlikka uchrash va tahlikaga – sarosimaga tushish. 5. Xotiraning pasayib ketishi, parixonxotirlik, parokandalik. 6. Yuzaga kelgan vaziyatni tahlil qilishdan voz kechish. 7. Kayfiyatning keskin o'zgarib turishi, charchoqlik, lohaslik. Ma'lumki, ko'pchilik odamlar har kuni stress omillarining ta'siriga uchrab turadi. Masalan, ishga yoki o'qishga kechikish, pul yoqotib qo'yish, imtihonlardan past baho olish, kishilarning jismoniy va aqliy tabiatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi stress omillardan bo'lib hisoblanadi. Agar odam har kuni shu ahvolda hayot kechirsa aytilgan stress omillarning kuchli ta'sirdan boshqa stress omillarga ham tez beriluvchan bo'lib qoladi. Stress omillar uzoq yillar davomida tibbiyotchilar, biolog va psixolog olimlar tomonidan har tomonlama o'rganilib

kelindi va bugungikunda mehnat qilish sharoitining noqulayliklari havo harorati, shovqin, vibrasiya-tebranish, turli - tuman hidlar va boshqalar, shaxsiy, ruhiy

kechinmalarmaqсадning noaniq bo'lishi, ertangi kunga ishonchsizlik, istiqbolning yo'qligi vaboshqalar sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, jamoa ichida shaxslararo kelishmovchiliklar, o'zaro janjal, uyushqoqlikning yo'qligi, jamoadan ajralib qolish, o'zaro qo'llab - quvvatlashning sustligi yoki butunlay bo'lmasligi tez-tez stress holatlariga olib keladi. Qayd qilingan holatlar baxtga qarshi juda ko'pchilik jamoalarda uchray turadi. Shu aytilgan omillarni oldini olish nafaqat ish unumdorligiga balki ishchixizmatchilarning, rahbar xodimlarning sihat – salomatligini muhofaza qilishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun har qanday jamoada o'zaro kelishmovchiliklarni oldini olish uchun turli - tuman usullardan foydalanish lozim. Shu narsa muhimki, stress omillar qancha kuchli bo'lmasin kishilarning ularganisbatan qanday munosabatda bo'lishi oxirgi natijani keltirib chiqaradi. Agar stress oluvchi shaxs stressga nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lib yuzaga kelgan vaziyatni har tomonlama tahlil qilib shoshilmasdan masalani yechishga kirishsa, stressdan paydo bo'ladigan zarar uncha kuchli bo'lmaydi. Xulosa Stress – inson hayotida, deyarli hammaga, har kun hamrohlik qiladi. Doimiy tushkun kayfiyan nafaqat insonning o'zining, balki uning barcha hayotiy ko'rsatkichlarining o'zgarishiga sabab bo'ladi. Tom ma'noda, organizmni tiriklayin yondiradi. Inson organizmi ko'nikuvchan bo'lgani sababli bu holatga sekin-asta ko'nikib boradi, natija esa dori vositalari, shirinliklar, spirtli mahsulotlar ichish bilan unutiladi. Oqibatda muammo yechilmaydi, balki aksincha chuqurlashadi, tez-tez sodir bo'lib turadigan stress holatlarida yuqoridagi singari chora ko'rilsa, o'z navbatida boshqa kasalliklarga sababchi bo'ladi. Stress vaqtida organizmda qanday hodisa yuz berishini bilgan odam hayot tarzini to'g'ri yo'lga qo'yishga muvafaq bo'ladi. Uzoq davom etadigan stress immunitetni pasaytiradi, paydo bo'lgan infeksiyalarga qarshi tezkor ta'sir ko'rsatishga yo'naltirilgan tizim shusiz ham doimo hujumkor faollikda bo'ladi. Stress holatlari yuzaga kelganda immunitet faqat boshida mavjud yuzaga kelgan muammolar bilan kurashishga yordam beradi, natija esa foydasiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. I.A.Karimovning. Bosh maqsadimiz – kengko'lamli islohotlar va modernizatsiya yo'lini qat'iyat bilan davom ettirish. 2013 yil 18 yanvarda 2012 yilda respublikani ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish yakunlari va 2013 yilgi iqtisodiy dasturning asosiy ustuvor vazifalariga bag'ishlangan majlisidagi ma'ruzasi. Xalq so'zi, 2013 yil, 19 yanvar, №13.
2. Karpenko Yu.D. Osobennosti funktsionalnogo sostoyaniya organizma studentov v usloviyax ekzamenatsionnogo stressa Gigiyena i sanitariya. 2010. №1.
3. Kitayev-Smyk L.A Psixologiya stressa. Moskva, "Nauka", 1983.
4. Kitayev-Smyk L. Stress psixologicheskaya ekologiya. Priroda. 2007, №7.
5. Koks T. "Stress". Moskva. Meditsina. 1981.