

TUG'ISH DAVRI PSIXOLOGIYASI. KLIMAKTERIK DAVR**Niyozmetova ZamiraMuxtarovna***Abu Ali ibn Sino nomidagi Bo'ston jamoat salomatligi texnikumi**Tibbiy psixologiya va shaxslararo muloqot fani o'qituvchisi***Annotatsiya**

Mazkur ma'ruzada tug'ish davri psixologiyasi, homiladorlik va tug'ruqdan keyingi ruhiy holatlar, onalik hissining shakllanishi, klimakterik davrda ayol organizmida yuz beradigan fiziologik va psixologik o'zgarishlar, ularning oldini olish va psixologik moslashuv usullari keng yoritilgan.

Kirish

Ayol hayoti davomida bir necha muhim biologik va psixologik bosqichlarni boshdan kechiradi. Ularning eng muhimlaridan biri tug'ish davri va klimakterik davr hisoblanadi. Bu davrlarda organizmida gormonal, fiziologik va emotsional o'zgarishlar sodir bo'lib, ayolning ruhiy holati, oilaviy munosabatlari va ijtimoiy faolligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Tug'ish davri, psixologiya, homiladorlik, onalik, emotsional holat, stress, depressiya, klimakterik davr, menopauza, gormonal o'zgarishlar, psixologik moslashuv.

Tug'ish davri psixologiyasi- ayolning homiladorlik, tug'ruq va tug'ruqdan keyingi davrda kechiradigan psixik jarayonlarini o'rganadi. Homiladorlik ayol hayotidagi eng mas'uliyatli davrlardan biri bo'lib, unda nafaqat jismoniy, balki emotsional o'zgarishlar ham sodir bo'ladi.

Homiladorlikning birinchi oylarida ayollarda quvonch va hayajon bilan bir qatorda xavotir, qo'rquv, yig'loqilik va kayfiyatning tez-tez almashishi kuzatilishi mumkin. Gormonal o'zgarishlar sababli ayrim ayollarda ta'sirchanlik ortadi va ular ko'proq psixologik qo'llab-quvvatlashga muhtoj bo'ladi.

Ikkinchi trimestrda aksariyat ayollarda ruhiy holat barqarorlashadi. Bo'lajak ona o'zining yangi holatiga moslashadi, bola harakatlarini his qila boshlaydi va onalik hissi yanada kuchayadi. Shu bilan birga, farzand tarbiyasi, moddiy ta'minot va kelajakdagi mas'uliyat haqida o'ylar paydo bo'lishi mumkin.

Uchinchi trimestrda tug'ruq yaqinlashgani sababli qo'rquv va xavotir kuchayadi. Tug'ruqning og'riqli kechishi, bolaning sog'ligi va o'zining salomatligi haqidagi o'ylar ko'pchilik ayollarda uchraydi. Shu sababli homilador ayollar bilan muntazam suhbatlar olib borish va psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etish muhim hisoblanadi.

Tugʻruqdan keyingi davrda gormonal fonning keskin oʻzgarishi natijasida charchoq, uyqusizlik, emotsional beqarorlik va tushkunlik kuzatilishi mumkin. Ayrim hollarda tugʻruqdan keyingi depressiya rivojlanadi. Bunday holatda yaqinlarining yordami, tibbiy kuzatuv va psixologik maslahat katta ahamiyatga ega.

Onalik hissining shakllanishi bolaning sogʻlom rivojlanishi va ona ruhiy salomatligi uchun muhim omillardan biridir. Ona va bola oʻrtasidagi emotsional bogʻliqlik bolaning xavfsizlik hissini shakllantiradi va oiladagi ijobiy muhitni mustahkamlaydi.

Psixologik xususiyatlari

- Tugʻilish chaqaloq hayotidagi birinchi katta stress holati hisoblanadi.
- Chaqaloq yangi muhitga moslashadi: nafas olish, ovqatlanish va tana haroratini mustaqil boshqarishni oʻrganadi.
- Tugʻilgandan keyingi ilk emotsional aloqa ona va bola oʻrtasidagi bogʻlanishning shakllanishiga xizmat qiladi.
- Sensor tizimlar (eshitish, koʻrish, hid bilish, taʼm bilish) faol ishlay boshlaydi va rivojlanadi.
- Dastlabki tajribalar bolaning keyingi psixik rivojlanishiga taʼsir koʻrsatadi.

Muhim omillar

- Onaning homiladorlik davridagi ruhiy holati.
- Tugʻruqning kechishi.
- Oiladagi psixologik muhit.
- Chaqaloqqa koʻrsatiladigan mehr va gʻamxoʻrlik.

Klimakterik davr

Klimakterik davr — organizmning reproduktiv (nasl qoldirish) funksiyasi asta-sekin susayadigan yosh davri. Bu davr ayollarda menopauza, erkaklarda esa andropauza bilan bogʻliq oʻzgarishlarni oʻz ichiga oladi.

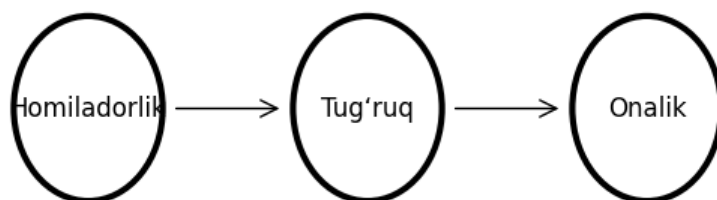
Klimakterik davr ayol hayotining tabiiy fiziologik bosqichi boʻlib, reproduktiv faoliyatning asta-sekin pasayishi bilan tavsiflanadi. Odatda ushbu davr 45–55 yosh oraligʻida kuzatiladi. Bu davr uch bosqichdan iborat: premenopauza, menopauza va postmenopauza.

Estrogen gormonining kamayishi tufayli issiq bosishi, koʻp terlash, yurak urishining tezlashishi, bosh ogʻrigʻi, uyquning buzilishi, diqqatning pasayishi va tez charchash kabi belgilar kuzatiladi. Shuningdek, suyak zichligining kamayishi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfining ortishi ham mumkin.

Psixologik jihatdan klimakterik davr ayollarda oʻzini baholashning oʻzgarishi, qarishdan xavotirlanish, tushkunlik, asabiylik va emotsional beqarorlik bilan kechishi mumkin. Ayrim ayollarda yolgʻizlik hissi, ijtimoiy faollikning pasayishi va oʻziga boʻlgan ishonchning kamayishi kuzatiladi.

Klimakterik davrni yengil o'tkazish uchun sog'lom turmush tarziga rioya qilish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, vitaminlarga boy ovqatlanish, yetarli dam olish va zarur hollarda mutaxassislar tavsiyasiga ko'ra psixologik yoki tibbiy yordam olish tavsiya etiladi.

Tug'ish davri bosqichlari



Klimakterik davr bosqichlari



Xulosa

Tug'ish davri va klimakterik davr ayol hayotining muhim bosqichlari bo'lib, ular jismoniy va ruhiy holatga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu davrlarda o'z vaqtida tibbiy va psixologik yordam ko'rsatish, oilaviy qo'llab-quvvatlash hamda sog'lom turmush tarziga rioya qilish ayolning ruhiy salomatligini saqlash va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. G'oziyev E.G'. «Psixologiya». Toshkent, «O'qituvchi» nashriyoti, 2008 yil.
2. Fayziev YA.M., Eshboev E.H. «Umumiy vatibbiy psixologiya». Toshkent, «Ilm Ziyos» nashriyoti, 2007 yil.
3. YUnusjonova Z.S., Mirzaeva S.A., Bositxonova E.I. «Psixologik parvarish» Toshkent, «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2010 yil
4. Бирламчи тизимда оналар ва болалар билан ишлаш бўйича патронаж ҳамширалар ишини ташкил этиш (тиббиёт ходимлари ва тиббий муассасалари учун мўлжалланган). Амалий қўлланма. Тошкент, ЮНИСЕФ, Baktriya press, 2020 йил

5. B.Umarov, Psixologiyaga kirish. “Oliy hamshiralik ishi” ta’lim yo’nalishi talabalari uchun darslik.

6. Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo‘yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish. (tibbiyot xodimlari va tibbiy ta’lim muassasalari uchun mo‘ljallangan), Amaliy qo‘llanma.

