STRESS VA UNI YENGISH USULLARI

Zarmed Universiteti Ijtimoiy
fanlar kafedrasi o’qituvchisi
Raximova Aziza Karimovna
azizakarimovna1995@gmail.com

Annotatsiya. *Maqolada stressning insonlarda uchraydigan o’tkir va surunkali turining namoyon bo'lishi,stressning fiziologik,psixologik belgilari,tanadagi garmonlar o’zgarishi,stressning yuzaga kelish sabablari,stressni bartaraf etishda samara beradigan usullar,stressni mustaqil tarzda,yaqinlari va mutaxasisning yordamida yengib o’tishi yoritib berilgan.*

Kalit so‘zlar:*stress,o’tkir stress,surunkali stress,garmonlar,relaksatsiya,meditatsiya.*

Stress – og‘ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo‘riqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha:

inson shug‘ullanadigan faoliyatning turi, mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bor imkoniyatlaridan ortig‘ini talab qilishi. Masalan, xizmat faoliyatida talabning ko‘payishi ham kuchli stressor hisoblanadi.

Stress — bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta’sirida yuzaga keladigan tananing o‘ziga xos bo‘lmagan reaktsiyasi va asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik o‘zgarishlar bilan tavsiflanadi.

Stress-bu tashqi ta’sirlarga javob natijasida natijasida namoyon bo’ladigan jismoniy va ruhiy zo’riqish. Qisqa stress insondagi xotirasini, immunitetini va intelektual qobiliyatini vaqtincha oshiradi. Ammo uzoq vaqt stress holatida yurish inson salomatligiga, uning fiziologik holatiga, ruhiyati va hatti-harakatlariga jiddiy salbiy ta’sir ko’rsata boshlaydi. Insonda tashvishlanish, asabiylashish, vahima holatlari kuchayadi, tez jahl qilish, o’zini tuta olmaslik, boshqalar bilan

munosabatining tez-tez buzilishi, surunkali jismonan va ruhan charchoqlik, ishlay sifatining buzilishi holatlari kuchayadi.Stressning ikki turi bor:

1.O’tkir stress-bu tananing qisqa muddatli reaktsiyasi bo'lib, u odatda vaziyat normallashganda yo'qoladi. O’tkir stress birdaniga kutilmagan vaziyat orqali inson hayotini o’zgarishidan kelib chiqadi.Stress holatiga tushib qolganda nima bo’lganini bilmay qoladi.Bunda barcha hissiyotlar o’chadi,xotirjamligi yo’qoladi.O’zi va dunyo haqidagi fikrini o’zgartiradi,oyoqda turolmay qoladi.

O’tkir stress paytida psixolog qo’llab-quvvatlashi ,dalda berishi,mijozni qabul qilib yechim topishga ko’maklashishi,ishonch umid berishi muhim.

Barcha stress turlari zararli,faqatgina o’tkir o’rta darajadagi stressni boshqarib bo’ladi.O’tkir stressing o’rta darajasi insonni rivojlanishiga xizmat qiladi.Stress paytida ko’plab nerv hujayralari holati o’zgaradi.Organizm ko’p energiya sarflaydi.Gormonlarda o’zgarish paydo bo’ladi.Kortizol garmonining miqdori oshib ketadi,ya’ni stress garmonining ko’payishiga olib keladi. Uzoq vaqt bu holatda yurish depressiya, turli nevroz holatlari va xulq og’ishishlarini kelib chiqishiga sabab bo’ladi. Shu bilan birga kartizolning tanada ko’payishi metobolizm holatini buzilishi, ortiqcha vaznning oshishiga olib keladi. Stress yurak, qon-tomir (infarkt, miokart, gipertoniya), oshqozon ichak trakti (gastrit, oshqozon, o’n ikki barmoq yarasi), immunitet pasayishi kasalliklarini kelib chiqishiga sabab bo’lishi mumkin.Baxt garmoni bo’lgan dofamin,serotonin,oksitasin,endorfin miqdori pasayib ketadi.

2.Surunkali stress-bu sog'liqqa jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan uzoq muddatli stress holati, shu jumladan psixo-emotsional holat va jismoniy farovonlikdir.Surunkali stress jumboqli holatlarda paydo bo’ladi.Bunda ishini,kundalik turmush tarzini yoqtirmaslik,atrofdagilar bilan kelisha olmaslik,yoqtirmaslik hissi bo’ladi.Hamma narsaning yomon tomonini ko’radi.Surunkali stress kasallikdan keyin,iqtisodiy krizisdan keyin,depressiyadan so’ng,shaxslararo munosabatlarni yaxshilay olmagan paytida paydo bo’ladi.Surunkali stress inson hayotini o’zgartirshga undaydi.

Stressning fiziologik belgilari quyidagilardan iborat:

Bosh,bo’yin,yelka,orqa sohada mushaklar tarangligi

Yurak tez uradi,og’izning qurishi

Ishtahaning pasayishi yoki oshishi

Uyquning buzilishi

Stressning psixologik belgilari quyidagilardan iborat:

Diqqatning buzilishi ,xotiraning pasayishi;

Agressivlik;

Kayfiyatning tez-tez o’zgarishi;

Tushkunlik,appatiya(befarqlik);

Ishchanlikning pasayishi;

Xavotir kuchayadi;

Negativ fikrlar oshadi;

Munosabatlarda konfliktlar kuzatiladi.

Stress paytida quyidagi holatlarga ahamiyat qaratish yaxshi samara beradi:

1.Stressning fiziologik belgilari kuzatilganda relaksatsiya mashqlarini o’tkazish yaxshi samara beradi.

Relaks nima?

Yengillik-bu tanamizni tiklashga va yangi kuchga yega bo’lishga imkon beradigan dam olish va tinchlantirish jarayoni. Bunga meditatsiya, yoga, massaj, tabiatda sayr qilish,issiq hammom,aromaterapiya,kulgi terapiya va boshqalar kabi turli yo’llar bilan erishish mumkin.

2.Stress paytida salbiy fikrlar oshganida bo’lsa,meditatsiyadan foydalaniladi. Meditatsiya: yengillikka erishishning eng samarali usullaridan biri bu meditatsiya. Bu ongni tinchlantirishga, stress darajasini pasaytirishga va kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi.

3.Baxt garmonini oshirish uchun quyidagilar yordam beradi:

O’z-o’zini boshqarish.Har kuni bugungi kuni uchun o’nta minnatdorlik bildirish yaxshi yordam beradi.O’zini hayotidagi o’rnida kerakligini topish uchun “Proyeksiya vaqti”usulidan foydalanish kerak.Bunda Tasavvur qiling !Qarshishingizda10-20 yildan keyingi "Siz" turibsiz...

Hozir siz uchun orzu bo'lgan ,erishishni istaganlar hammasi muhayyo,sog'lom,aqlli, chiroylisiz,qalbida xotirjamligi bor,sevimli insonlari atrofida,yaxshi ko'rgan ishida ko'p yutuqlarga erishgan,jamiyatda o'z o'rniga ega hayotidan mamnun,baxtiyor o'zingiz bilan yuzlashdingiz!(O'z tassavur,istaklaringiz bilan yana to'ldiring).Hozirgi yoshingizdagi holatingizga qarab yaxshi ham o'shanda to'g'ri,halol,yaxshi yashab istaganlarimga erishibman deb o'zingiz bilan faxrlanib,tabassum qiling!

Kelajakda qanday yashab o'tganingiz uchun o'zingizdan faxrlanlanishni istasangiz hozir shunday yashang.

Musiqa eshitish va aytish,ya’ni so’zi g’amgin bo’lsada yuqori tempda yaxshi kayfiyat bilan xirgoya qilish kerak.Musiqaning so’zi insonning holatiga mos tarzda,emotsiyasi esa teskari bo’lishi yaxshi yordam beradi.

O’z-o’zini tinchlantirish.pozitiv fikrlashni oshirish kerak.Yangi ijobiy fikrlarni yaratishga e’tiborni qaratish talab etiladi.Psixika har doim aniq qoliblarga asoslanadi.Inson psixologiyasiga aniq nima kerak bo’lishi haqida ma’lumot berish kerak.

Fikr-diqqatini boshqa tomonga qaratish.

Inson o’z-o’ziga savollar berib,o’ylab ko’rishi”Bu vaziyat menga nima uchun kerak?”,”Shu paytgacha nimaga e’tibor qaratmadim,endi o’zgartish vaqti keldi!”,”Bu menga dars,ogohlantirish,shu paytgacha yashagan hayotimning qayeridadir o’zgartirish kerakligini bilib olishim uchun berilgan imkoniyatdir.”Yangi fikrlarni yaratish,yangi emotsiyalar namoyon qilinadi.

Stress holatini yengib o’tishda inson mustaqil tarzda ,yaqinlarining yoki mutaxassisning ko’magi bilan vaziyatni yengib o’tishi mumkin.

Yaqin insonlarda stress kuzatilganda quyidagilarga e’tibor qaratish kerak:

1.Stress holatidagi inson bilan gaplashish,emotsiyalarini tushunish,tan oling,unga qanchalik qiyinligini tushuning.

2.Hissiyot va aql o’rtasidagi muvozanatini kuzating.

3.Stress holatidagi siqilgan insonni tinchlantiring.Hozirgi yoki o’tgan kundagi yaxshiliklarni aytib,unga ta’luqli qilib gapiring.Ko’pchilikni hisobga olib gapirmang.

4.Insoning o’zidagi ijobiy sifatlarini sanab,ijobiy fikrlarni shakllantiring.Kelajakka nisbatan umid bildiring.

5.Yaqin maqsadlar tuzib,fikrlash va keying qadamlarni rejalashtirib olish kerak.

6.O’tmish xatolarini ko’rib chiqib,qanday qilib hayotini yengilllashtirish mumkinligini ,qayta shu vaziyatga tushib qolmaslik uchun hal fikrlab,vaziyatni hal qilib olish muhimdir.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki,stress inson hayotning turli holatlarida kuzatiladigan jarayon,gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta’sirida yuzaga keladigan tananing o‘ziga xos bo‘lmagan reaktsiyasi va asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik o‘zgarishlar kuzatiladi.Stressning salbiy ta’siri bilan birgalikda insonni jamiyatda shaxs sifatida rivojlanishi uchun ijobiy tomonlari ham mavjud.