

**PSIXOLOGIYADA FOBIYA VA UNI PAYDO QILUVCHI  
OMILLAR**

*Jumaniyazova Oysha Sultanovna*

*Xorazm viloyati Xiva tumani 1-maktab psixologi*

*Nurullayeva Inobat Shomuradovna*

*Xorazm viloyati Xiva tumani 16-maktab psixologi*

Fobiya - bu qattiq qo'rquv, odatda unchalik xavf tug'dirmaydigan narsadan. Agar u biron bir xavf tug'dirsa, odamning javobi odatda u tug'diradigan haqiqiy xavf bilan mutanosib emas. Fobiya bilan og'rigan odamlar, odatda, qo'rquvi mantiqsiz ekanligini bilishadi. Shunga qaramay, ular fobiyalariga duchor bo'lgandan keyin qattiq tashvishga tushishadi. Og'ir holatlarda odamlar o'zlarining tashvishlariga sabab bo'ladigan vaziyat yoki narsalardan qochish uchun hayotlarini o'zgartirishi mumkin. Fobiya turlariga keladigan bo'lsak uchta keng fobiya toifasi mavjud: o'ziga xos fobiya, ijtimoiy fobiya va agorafobiya.

Ijtimoiy fobiya - bu xijolat yoki xo'rlikni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan ijtimoiy vaziyatlarga tushishdan o'ta qo'rqish. Ijtimoiy fobiyaning misollaridan biri bu omma oldida so'zlashdan qo'rqishdir.

Agorafobiya - bu osonlikcha qochib qutulish vositasi bo'lmasdan jamoat joylarida yoki odamlar ko'p bo'lgan joylarda bo'lish qo'rquvi. Og'ir holatlarda, agorafobiya bilan kasallangan odamlar o'zlarining xavfsiz joylarini tark etishdan qo'rqishgani uchun uyga aylanishadi. Ijtimoiy fobiya va agorafobiya hayotni buzilishiga olib keladi, chunki fobiya keltirib chiqaradigan vaziyat yoki narsadan qochish ancha qiyin.

*Umumiy fobiyalar - bu tashvishlanishning keng tarqalgan turi. Ular yoshi va jinsidan qat'iy nazar har qanday odamga ta'sir qilishi mumkin. Ijtimoiy fobiya u ijtimoiy vaziyatlarga aloqador bo'lishdan, jamoat oldida kamsitilishdan yoki jamoat oldida harakat qilishdan haddan tashqari qo'rqish bilan tavsiflanadi. Hisob-kitoblarga ko'ra, ushbu buzqlik biron bir muhim daqiqada aholining 13%*

*tomonidan azoblanadi. Odatda o'spirinlikdan boshlanadi va odatda 15 dan 29 yoshgacha bo'lgan yoshlarda, kam tayyorgarlikka ega, yolg'iz va past ijtimoiy-iqtisodiy sinfda uchraydi.*

Miyaga o'rnashib qolgan qo'rquvga fobiya deb aytiladi. Oddiy qo'rquvdan farqli o'laroq, fobiya birmuncha uzoq davom etadi. Turli xil fobiyalar farqlanadi: kanserofobiya – rak bo'lib qoldim deb qo'rqish, kardiofobiya – yuragim kasal deb qo'rqish, lisofobiya – ruhiy xastalikka chalindim deb qo'rqish, klaustrofobiya – yopiq joydan qo'rqish (masalan, lift kabinasi, kichik xona), agarofobiya – aksincha, ochiq joylardan qo'rqish va hokazo. Balandlik, metroda yurish, biror yuqumli kasallik yuqib qolishi, iflos bo'lish va odamlar oldida so'zga chiqishdan qo'rqish kabi simptomlar ham fobiyalar uchun xosdir

Dastlabki qo'rquv muayyan vaziyatlarda paydo bo'ladi va u miyaga o'rnashib qoladi. Masalan, bemor hamma yoqni ko'rish uchun tomga chiqadi va pastga qaragan zahoti qattiq qo'rqib ketadi, boshi aylanadi, u go'yo pastga qarab, qulab tushayotgandek xavfsiraydi. Buning oqibatida bemorda balandlikdan qo'rqish miyaga o'rnashib qoladi va keyinchalik u boshqa vaziyatlarda ham paydo bo'laveradi. Fobiyalar paydo bo'lganda bemorning yuzi qizaradi yoki rangi o'chadi, og'zi quriydi, yuragi tez-tez uradi, arterial bosim oshib ketadi, ter bosadi, ko'z qorachiqslari kengayadi va hokazo.

Uyatchanlikning ta'riflari adabiyotda miloddan avvalgi 400 yildan beri paydo bo'lgan. ushbu tavsifni bergan Gippokrat bilan:«U nomusga tegishidan yoki ishlatilishidan qo'rqib, u bilan birga bo'lishga jur'at etolmaydi; u boshqa erkaklar uni kuzatmoqda deb o'ylaydi ». Ijtimoiy fobiya atamasi haqida birinchi eslatma 20-asrning boshlarida qilingan. Psixologlar o'ta uyatchan bemorlarni ta'riflash uchun "ijtimoiy nevroz" atamasidan foydalanganlar. Ijtimoiy fobiya boshqa fobiyalardan alohida mavjudlik degan g'oya 1960-yillarda psixiatr Isaak Marks tomonidan paydo bo'lgan. Bu g'oya APA (Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasi) tomonidan qabul qilingan va rasmiy ravishda DSM ning uchinchi nashriga kiritilgan.

Uning ta'rifi 1989 yilda shaxsning qochib ketadigan buzilishi bilan birgalikda bo'lishiga imkon berish uchun qayta ko'rib chiqilgan. Ba'zi ijtimoiy

vaziyatlarda asabiylashishingiz sizda ijtimoiy fobiya (FS) borligini anglatmaydi. Ko'p odamlar uyatchan yoki haddan tashqari o'zlarini bilishadi va bu ularning kundalik hayotida katta muammolarni keltirib chiqarmaydi.

Biror narsadan vahimaga tushmagan odam bo'lsa kerak dunyoda. Kimdir buni his-hayajon bilan ifodalasa, kimlardir buning sababini ruhiy holatdagi o'zgarishlarda deb biladi. Vaholanki, irodani chiniqtirish haqida ko'p gapiriladi. Shunday bo'lsa-da, hayotiy muammolarga sabab bo'layotgan va o'zligimizni anglashga to'sqinlik qilayotgan qo'rquv hissi ta'qib etishini inkor qilolmaymiz. Aksariyat kishilar vahimaga tushadigan holatlarni inkor etgancha, qo'rquv hissini begonaday tutishga harakat qilishadi. Aslida esa bu o'z-o'zini aldashdir. Agar ruhiy osoyishtalikka erishishni istasangiz sizni nimalar vahimaga solishi va buning sababi nima ekanligini ovoz chiqargan holda so'zlab bering. Deylik, siz chaqmoq chaqishidan qo'rqasiz. Tasavvuringizdan kelib chiqib, mana shu manzarani qog'ozda aks ettiring. Suratning har bir tarkibiy qismni chizar ekansiz qo'rquvni nazorat qilayotganday bo'lasiz. Ishni yakunlagach suratdagi "dushmanin" gizga yaxshilab qarang. Mana sizni dahshatga soladigan hodisa. Istasangiz uni g'ijimlab, yoqib yuboring yoki muzlatgich eshigiga yopishtirib qo'yib, har kuni u bilan yuzma-yuz keling-da, uni xayolan mahv eting. Siz qo'rquvni tan oldingiz. Hatto u bilan yuzlashdingiz ham. Demak, sizni qo'rqitayotgan holatni his etishingiz qoldi. Avvallari qo'rquvdan qo'llaringiz titrab, ko'zlaringiz piriqayotganini sezgansiz. Biroq bu qo'rquvga qarshi kurashayotganingiz, ya'ni noto'g'ri yondashayotganingiz belgisidir. Yuqorida biz bo'ron va chaqmoq chaqishini misol qildik. Keling, ana shu manzarani tasavvur etib, shu vaqtdagi qo'rquvni his etib ko'ramiz. Bu hisniqanday boshqarilishini tushunganingiz sari, bu faqat sizning muammongiz emasligini ham faxmlaysiz. Avvaliga chaqmoqning gumburlagan ovozi, so'ng shamol g'uvillashi va daraxt barglarini derazaga qattiq urilishini tasavvur qilamiz. Bu tovushlarni hayolan eshitib ham etingiz junjikadi. Shunda chuqur nafas olib, tanangizni bo'shashtiring. har safar mana shu qo'rquv bilan yuzlashsangiz, u bilan hayolan suhbatlashib, nafas mashqi yordamida tinchlanishga harakat qiling.

Bizning qo`rquvlarimiz noaniq kelajakdagi voqea-hodisalarga qaratilgani bilan ham vahimaliroq ko`rinadi. Misol uchun, ishdan bo`shatib yuborishsa nima qilaman, turmush o`rtog`im boshqasini topib olgan bo`lsa holim nima kechadi kabi savollarning noaniqligi ham qo`rquvga sabab bo`lishi mumkin. O`ylab ko`rilsa aslida har qanday ishning bir hikmati bor. Ishdan bo`shatishsa, demak, qaerdadir siz uchun bo`sh ish o`rni bor... Siz musiqachi yoki notiqsiz. Biroq jamoatchilik oldida iqtidoringizni namoyish etishdan qo`rqasiz. Sizdagi qo`rquv hissi omadsizlikka uchrash bilan ifodalanadi. Xo`sh, uni engish uchun nima qilish kerak? Ketma-ket, tinim bilmay o`z ustingizda ishlash va mashq qilish! Shunda kunma-kun dadilligingiz ortib, o`z iste`dodingizni zavq bilan namoyish etasiz. Balandlikdan qo`rqadigan insonlar odatda ko`zlarini yumib olib, qo`rquvlarini yashirishga urinishadi. Vaholanki, o`shaodamga bildirmay, uni yuqori qavatga olib chiqsangiz, u buni hatto sezmaydi ham. Ammo aytishingiz bilan darhol vahimaga tushib qoladi. Bunday vaziyatlarda, muhimi, oldinga qadam tashlashdan cho`chimaslik. Bitta kichik qadam tashlab, qo`rquvinigizga tik boqsangiz, keyingi qadamlar o`z-o`zidan ulanib ketadi. Qo`rquv oldinga qo`ygan maqsadlaringizni amalga oshirishga to`sqinlik qilsa, u bilan kurashing va g`olib chiqing!

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Furmark, Tomas. Ijtimoiy fobiya - Epidemiologiyadan miya faoliyatiga. Qabul qilingan 2006 yil 21 fevral.
2. Miya faoliyatini o'rganish ijtimoiy fobiya diagnostikasiga yordam berishi mumkin. Monash universiteti. 2006 yil 19-yanvar.
3. Ijtimoiy bezovtalik buzilishining milliy salomatlik va sog'lomlashtirish sabablari markazi. Qabul qilingan 2006 yil 24 fevral.
4. Okano K (1994). "Uyat va ijtimoiy fobiya: madaniyatlararo qarash". Bull Menninger Clin 58 (3): 323-38. PMID 7920372.