

STRESS VA PSIXOLOGIK SOG'LIK

Yusupova Gulsevar Sirojiddin qizi

TTATermiz, filiali Pediatriya ishi

2-bosqich talabasi.

Ilmiy maslahatchi: TTATermiz filiali

Usanov Shuxrat Musurmonovich

Annotatsiya: *Ushbu maqolada inson psixologik holati, uning psixologik holatiga stressning salbiy jihati, inson ruhiyatiga ta'sir etuvchi omillar, uyqusizlikning inson sog'ligidagi ahamiyati haqida ma'lumot berilgan.*

Kalit so'zlar: *stress, inson ongi, tana, energiya, yurak-qon bosimi, uyqusizlik, yurak, ovqatlanish.*

Ruhiy sog'lik insonning umumiy holati ya'ni jismoniy, hissiy va ijtimoiy salomatligi bilan chambarchas bog'liq. Ruhiiy salomatlikdagi muammolar nafaqat odamning kayfiyatiga balki uning tanasining ishlashiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ruhiiy sog'likning umumiy salomatlikka ta'siri juda katta stress, depressiya va xavotir kabi holatlar nafaqat insonning jismoniy salomatligini yomonlashtiradi, balki ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, aytib o'tish mumkinki, stress tufayli immun tizimining zaiflashishi: stress va xavotirning surunkali shakllari immun tizimini susaytiradi. Bu esa odamni virusli infeksiyalar surunkali kasalliklar va saraton kabi jiddiy hastaliklarga nisbatan zaif holatga keltiradi.

Stressning tana va ongga ta'siri.

- Stress insonning hayotida tabiiy bo'lib, qisqa muddatli bo'lsa, u rag'batlantiruvchi rol o'ynaydi. Ammo u uzoq muddat davom etadigan bo'lsa yoki surunkali stress tana va ongga zararli ta'sir ko'rsatadi.

Stressning tanaga ta'siri.

Yurak-qon tomir tizimi

- Stress qon bosimini oshiradi, yurak urishi tezlashtiradi va yurakka yukni ko'paytiradi.
- Surunkali stress infarkt yoki insult kabi yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlantirishi mumkin.

Immunitet tizimi.

- Stress immunitet tizimining zaiflashishiga olib keladi. Natijada organizm virus va bakteriyalarga qarshi kamroq himoyalanaadi.
- Surunkali stress bilan yashaydigan insonlar shamollash va boshqa infeksiyalarga ko'proq moyil bo'ladi.

Oshqozon-ichak tizimi

- Stress hazm jarayonini buzadi qorin og'rig'i, ich qotishi yoki diareya kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.
- Oshqozon yarasi va irrativ ichak sindromi kabi kasalliklar stress bilan kuchayadi.

Mushaklar va bo'g'imlar

- Stress mushaklarning doimiy taranglashishiga sabab bo'ladi, bu esa bo'yin yelka va bel og'rig'iga olib keladi.
- Surunkali mushak tarangligi fibromialgiya kabi kasalliklarni rivojlantirishi mumkin.

Gormonal o'zgarishlar

- Stress paytida kortizol va adrenalini kabi stress gormonlari ishlab chiqariladi. Ularning yuqori darajasi tana uchun zararli bo'lib, moddalar almashinuvi buzilishiga olib keladi. Kortizolning ortishi vazn ortishi va qandli diabet xavfini oshiradi. Stress gormonlari yuqori bo'lgan holatlarda tananing yallig'lanishga qarshi kurashish qobiliyati pasayadi.

Yurak-qon tomir kasalliklariga ham o'z ta'sir doirasini o'tkazmay qo'ymaydi. Depressiya, havotir va doimiy stress yurak-qon tomir tizimi faoliyatini buzadi.

Bu holatlar:

- yuqori qon bosimi
- taxikardiya
- tomirlarning torayishi
- yurak hurujlari xavfini oshiradi

Tadqiqotlar va kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, stressning uzoq davom etishi arteriyalarda tiqilish va qon aylanishining buzilishiga olib keladi.

Uyqu muammolari:

Stress va depressiya havotir uyqu sifatini yomonlashtiradi.

Uyqusizlik nafaqat kayfiyatni balki umumiy sog'likni ham buzadi:

- konsentratsiyaning pasayishi
- gormonlarning nomutanosibligi
- tana energiyasining kamayishi yuzaga kela boshlaydi

Stress uyqusizlik, tez-tez uyg'onish va uyquning sifatsiz bo'lishiga sabab bo'ladi.

Uyqu yetishmovchiligi esa ruhiy va jismoniy holatni yanada og'irlashtiradi.

Ovqatlanish odatlarining o'zgarishi:

- Ruhiy sog'lik muammolari insonlarda ortiqcha ovqat iste'mol qilish yoki aksincha ishtahaning yo'qolishiga olib keladi. Bu esa o'z navbatida vazn ortishi yoki kamayishi, qandli diabet hamda oshqozon-ichak muammolari bilan bog'liq kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Jismoniy faoliyatga ta'siri:

- Ruhiy muammolarga ega odamlar odatda jismoniy faoliyatni cheklaydi.
- Depressiya va xavotir kognitiv qobiliyatlarni pasaytirib, insonni loqayd va sust qiladi. Bu esa o'z navbatida mushaklarning zaiflashishiga energiya darajasining pasayishiga va surunkali charchoqqa olib keladi.

Aqliy va hissiy farovonlikka ta'siri:

- Ruhiy sog'lik bilan bog'liq muammolar o'z-o'zini qadrlash va shaxsiy samaradorlikka putur yetkazadi. Bu insonlarning jamiyatdagi roli oila va do'stlik bilan munosabatlariga ham o'z ta'sirini o'tkazmay qolmaydi.

Surunkali kasalliklarning rivojlanishi:

- Tadqiqotlar ko'rsatishicha stress va depressiya kabi ruhiy sog'lik muammolari surunkali og'riq sindromlari, saraton, qandli diabet, astma va artrit kabi kasalliklarni kuchaytiradi yoki keltirib chiqaradi.

Stressni kamaytirish usullari

1. Fizik mashqlar:

www.tadqiqotlar.uz

- Sport va jismoniy mashqlar stressni yengishga yordam beradi. Ular endorfin ishlab chiqarishni kuchaytiradi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi.

2. Nafas olish mashqlari va meditatsiya:

- Chuqur va sokin nafas olish tinchlik hissini kuchaytiradi, stress gormonlarini kamaytiradi.
- Meditatsiya ongni tinchlantirishga yordam beradi.

3. Sog'lom ovqatlanish:

- Vitamin va minerallarga boy oziq-ovqat stressni kamaytiradi.
- Shirinlik va kofeinning ortiqcha iste'molidan qochish kerak.

4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

- Do'stlar va yaqinlar bilan muloqot stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

5. Mutaxassis yordami:

Surunkali stressni yengish uchun psixolog yoki terapevt bilan maslahatlashish foydali bo'ladi. Ruhiiy sog'lik umumiy salomatlikning ajralmas qismidir. Agar ruhiy holat izdan chiqsa, bu butun organizm faoliyatiga zarar yetkazishi mumkin. Stress tanaga va ongga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. U nafaqat jismoniy kasalliklarni keltirib chiqaradi, balki ruhiy holatni ham yomonlashtiradi. Shu bois, ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun vaqtida chora ko'rish turmush tarzini o'zgartirish va kerak bo'lsa mutaxassisdan yordam olish muhimdir. Salbiy hissiyotlar va stressga qarshi kurashish nafaqat yaxshi kayfiyat balki sog'lom hayot uchun ham zarur. Psixologik sog'lom inson stress va qiyinchiliklarga samarali qarshilik ko'rsatib, jamiyatda faol yashashga qodir.

ADABIYOTLAR

1. Sayidaxmedov N.S. Ilg'or pedagogik texnologiya.
2. Yo'ldoshev U.A Interaktiv dars usullari. Navoiy, 2004.
3. Yo'ldoshev J.G', Usmonov S. Ilg'or pedagogik texnologiya asoslari.-T, 2004.
4. Barotov Sh.B. Ta'limda psixologik xizmat asoslari. - T., 1999.
5. Umumiy psixologiya. AD. Petrovskiy tahriri ostida - T., 1986.
6. <https://medsurgeindia.com/uz/prioritizing-mental-health-well-being-a-key-to-a-healthy-future-celebrating-world-health/>