



## STRESSDAN CHIQISH YO'LLARI. STRESSNING OLDINI OLISH VA UNGA QARSHI KURASHISH USULLARI

Jumanazarova Go'zal Paraxatovna

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada stress nima, stress qanday boladi, stressdan chiqish yo'llari. Stressning oldini olish va unga qarshi kurashish usullari haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Stress, bosim, keskinlik, autogenik trening, psixoterapiya, gipnoz.

Keling, stress ta'rifiga qaytaylik. dan tarjima qilingan ingliz tilida "stress" so'zi "bosim, bosim, keskinlik" degan ma'noni anglatadi. Ensiklopedik lug'atda esa stressning quyidagi talqini berilgan: "Hayvonlar va odamlar organizmida turli xil salbiy omillar (stressorlar) ta'siriga javoban yuzaga keladigan himoya fiziologik reaksiyalar majmui". Kanadalik fiziolog Xans Selye birinchi bo'lib stressni aniqladi. Uning ta'rifiga ko'ra, stress - bu tananing tez qarishiga olib keladigan yoki kasallikni keltirib chiqaradigan hamma narsa. Qanday qilib savol tug'iladi inson tanasi stressga qarshi tura olasizmi va uni boshqarishingiz mumkinmi? Stressning teskarisi nima? Keling, inson tanasining umumiy barqarorligini oshirishning faol usullariga murojaat qilaylik. Ularni uch guruhga bo'lish mumkin. Birinchi guruhga jismoniy ta'sir etuvchi omillardan foydalanish usullari kiradi - bu jismoniy madaniyat, tananing qattiqlashishi, yugurish va boshqalar.

- Ikkinchi guruh - autogenik trening, psixoterapiya, gipnoz.
- Organizmning umumiy qarshiligini oshirish usullarining uchinchi guruhi biologik faol moddalar bilan bog'liq.

Bu hodisaning boshlanishi qadimgi davrlarga borib taqaladi va ko'lami hayratlanarli. Kokaning Janubiy Amerikada (XIV asr) va afyunning Yaqin Sharqda (XVII asr) tarqalishi Yerning bu qismlarida ocharchilik avj olgan muhim davrda sodir bo'ldi. Depressiyani davolashga urinishlar (past kayfiyatga ta'sir qilish) qadimgi davrlarga borib taqaladi: 8-asrda. Miloddan avvalgi ossuriyaliklar kokain barglaridan "ochda to'qlik, zaifda kuch va baxtsizlikni unutish" uchun foydalanganlar. Spirtli ichimliklar ham ma'lum bir jozibali kuchga ega, bu uning inson psixikasiga ta'sirining o'ziga xos xususiyatlarida yotadi. Spirtli ichimliklarning ta'siri har xil. O'rtacha va epizodik spirtli ichimliklarni iste'mol qilish kayfiyatni yaxshilaydi, tashvish, tashvish, taranglikni engillashtiradi, odamni ko'proq muloqot qiladi, aloqa qiladi. Biz spirtli ichimliklar va nikotinning vaqtinchalik stressga qarshi ta'sirini inkor etmaymiz, ammo bu xususiyatlar bilan bir qatorda ular yana bir narsaga ega - foydalanish uchun og'riqli giyohvandlik. Ammo surunkali alkogolizm yoki boshqa giyohvandlik bilan solishtirganda, stress omili faqat qo'zichoqdir. Stressorning organizmga ta'sirini kichik diagramma shaklida tasvirlashimiz mumkin. Stressga qarshi ta'sirga ega bo'lgan spirtli ichimliklar, shubhasiz, markaziy asab tizimiga ma'lum ta'sir ko'rsatishi kerak. Garchi inson tanasida spirtli ichimliklarni muntazam ravishda iste'mol qilish ta'sirida o'zgarishlarga uchramaydigan deyarli bitta tizim yoki biron bir organ mavjud emas. Shunday qilib, alkogolning stressni davosi emas, balki juda xavfli narsa ekanligiga



shubha yo'q. Salbiy his-tuyg'ularni biroz susaytirgan holda, ular surunkali alkogolizm tarmog'iga tushib qolish xavfini tug'diradilar, bu har qanday stressga qaraganda ancha yomonroqdir. Uzoq davom etgan stressdan xalos bo'lishning eng yaxshi usuli - bu mojaroni to'liq hal qilish, kelishmovchiliklarni bartaraf etish va tinchlik o'rnatishdir. Agar buning iloji bo'lmasa, siz mojaroning ahamiyatini mantiqiy ravishda qayta ko'rib chiqishingiz kerak, masalan, huquqbuzaringiz uchun bahona izlang. Mojaroning ahamiyatini kamaytirishning turli usullari mavjud. Ulardan birinchisini "lekin" so'zi bilan tavsiflash mumkin. Uning mohiyati foyda olish imkoniyatiga ega bo'lishdir, hatto muvaffaqiyatsizlikdan ham ijobiy narsa. Ishonch hosil qilishning ikkinchi usuli - o'zingizga "bu bundan ham yomoni bo'lishi mumkin edi" deb isbotlashdir. O'z qiyinchiliklarini boshqa birovning yanada katta qayg'usi bilan taqqoslash ("va boshqasi bundan ham battar") muvaffaqiyatsizlikka qat'iy va xotirjam javob berishga imkon beradi. qiziqarli yo'l "yashil uzum" kabi xotirjamlik: ertakdagi tulki kabi o'zingizga "siz faqat muvaffaqiyatsiz intilgan narsangiz tuyulgandek yaxshi emas va shuning uchun menga kerak emas" deb ayting. Tinchlanishning eng yaxshi usullaridan biri bu yaqin odam bilan muloqot qilishdir, qachonki, birinchi navbatda, ular aytganidek, "joningizni to'kib tashlang", ya'ni. qo'zg'alish markazini yo'q qilish; ikkinchidan, qiziqarli mavzuga o'tish; uchinchidan, ixtilofni muvaffaqiyatli hal qilish yo'lini birgalikda topish yoki hech bo'lmaganda uning ahamiyatini kamaytirish. Inson gapirsa, uning hayajoni pasayadi va shu daqiqada unga nimanidir tushuntirish, uni tinchlantirish, yo'naltirish imkoniyati paydo bo'ladi. Harakatdagi hissiy taranglikni bartaraf etish zarurati, ba'zida odam xonani aylanib chiqishda, biror narsani yirtib tashlashda namoyon bo'ladi. Qiyinchiliklardan keyin holatingizni tezda normallashtirish uchun o'zingizga jismoniy faollikni oshirish foydali bo'ladi. Muhim yo'l ruhiy stressni bartaraf etish - hazil tuyg'usini faollashtirish. Hazil tuyg'usining mohiyati komiksni u turgan joyda ko'rish va his qilish emas, balki o'zini jiddiy qilib ko'rsatadigan narsalarni hajviy deb qabul qilishdir, ya'ni. hayajonli narsani ahamiyatsiz va jiddiy e'tiborga loyiq bo'lmagan deb hisoblash, tabassum qilish yoki kulish qobiliyati qiyin vaziyat. Kulgi tashvishning pasayishiga olib keladi; odam kulganda mushaklari kamroq taranglashadi (bo'shshish), yurak urishi normal bo'ladi. Funktsional ahamiyatiga ko'ra, kulgi shunchalik kuchliki, uni hatto "statsionar yugurish" deb ham atashadi.

Stress bilan kurashishning ba'zi usullari:

- dam olish;
- diqqat;
- nafas olishning avtoregulyatsiyasi.

#### **I. Vaqtingizni to'g'ri boshqarishni o'rganing.**

Vaqtning to'g'ri tashkil qilish stressni oldini olishning muhim usuli hisoblanadi. Bir nechta oddiy qoidalar mavjud: kerakli vazifalar ro'yxatini tuzayotganda, undagi ro'yxatlar, zarur bo'lganlarga qo'shimcha ravishda, siz bugun qilishni xohlaysiz. Doimiy ravishda nimaga erishganingizni payqab, qoniqish hissini his qilasiz; barcha vazifalarni toifalarga ajrating: asosiylari va keyinroq bajarilishi mumkin bo'lganlar, maqsadlarni belgilash va ustuvorliklarni belgilash muhimdir. Ushbu tavsiyani, barcha soddaligi bilan amalga oshirish



juda qiyin: u "yo'q" deyish, o'zingizni cheklash, uzoq vaqt davomida belgilangan maqsadlarni hisobga olgan holda har kuni o'z faoliyatingizni rejalashtirish qobiliyatini o'z ichiga oladi; keraksiz va'dalardan qoching; bu va'dani bajara olmasangiz, asab tizimiga keraksiz yuk olib keladi; faollik va mahsuldorlik o'rtasidagi farqni o'zingiz uchun aniq tushuntiring. Faoliyat har doim ham foydali bo'lmagan katta tashqi energiyaning namoyonidir; ba'zan bu notinchlik, ko'p harakatlar, lekin ozgina natijalar. Hosildorlik - rejalashtirilganni amalga oshirish, maqsadga bosqichma-bosqich yondashish; vaqtni behuda sarflash sabablarini tahlil qiling: uzoq telefon qo'ng'iroqlari, navbatda kutish, rejalashtirilmagan ishlarni bajarish. Juda ko'p .. lar bor texnik vositalar ishlarni kundalik rejalashtirish va vaqt yo'qotishlarini tahlil qilish uchun: kundaliklar, organizator, shaxsiy kompyuterlar uchun ofis dasturlari va boshqalar.

## **2. Stress siz uchun ishlaydi.**

Agar muammolarning oldini olishning iloji bo'lmasa, nuqtai nazarni o'zgartirish orqali ulardan foyda olishga harakat qilish kerak: salbiy hodisani ijobiy deb qabul qilishga harakat qiling (ishning yo'qolishi yaxshiroq narsani topish imkoniyati sifatida); stressni energiya manbai sifatida qabul qiling. Tinch holatda siz ko'p ish qila olmadingiz; hayajonlangan holatda siz beqiyos ko'proq narsani uddaladingiz. Muammoni qiyinchilik sifatida ko'ring; o'tgan voqealarni mag'lubiyat deb hisoblamang; Siz boshqa odamlarning xatti-harakatlari uchun javobgar bo'lolmaysiz, lekin siz faqat ularga bo'lgan munosabatingizni nazorat qilishingiz mumkin. Asosiysi, his-tuyg'ular ustidan g'alaba qozonish; hammani rozi qilishga urinmang, vaqti-vaqti bilan o'zingizni xursand qilish haqiqatga to'g'ri kelmaydi.

## **3. Mehnatkashlikni davolash.**

Mehnatkashlar - bu mehnatdan boshqa hech narsasi yo'q odamlar. Bunday holatning belgilari: ishda samaradorlikning pasayishi; oilaviy e'tiborsizlik va jamoat hayoti; hayotda nima muhimligi haqida buzilgan fikr. Ish va dam olishda muvozanatga qanday erishish mumkin: haftada ish soatlari sonini asta-sekin kamaytirish; dam olish kunlari ishlashni taqiqlash; qochish keskin o'zgarishlar ishda va shaxsiy hayotda; kuningizni rejalashtirayotganda, o'yin-kulgiga, sevimli mashg'ulotlariga vaqt ajrating; har kuni bir oz jismoniy mashqlar va toza havo kerak; kamida bitta faoliyat turi oilaviy muloqot bilan bog'liq bo'lishi kerak; ish bilan band bo'lmasangiz, o'zingizni aybdor his qilishni taqiqlang - bu asosiy talab.

## **4. Inqirozli vaziyatlarda o'zini tutish.**

Jiddiy hayotiy mojarolardan omon qolishning bir necha yo'li mavjud: kelajakka ijobiy nuqtai nazardan qarashga harakat qiling. Hech bo'lmaganda hamma narsa yaxshi bo'lganda qanday his qilganingizni qisqacha eslang. Urush paytida ocharchilikdan omon qolgan ko'plab odamlar urushdan oldin yegan mazali taomlarini eslab qolish ularga ochlik azobidan omon qolish va omon qolish imkonini berdi; jismoniy yengillik texnikasini o'rganing, tarang postlardan voz keching, stressni keltirib chiqaradi yangi holat; bugun uchun yashang: bugungi kunga maqsadlar qo'ying, o'zingizdan ko'p narsani talab qilmang; agar kerak bo'lsa, katta qaror qabul qiling va qiyin vazifa, qaysi qo'llar tushishi haqida bir fikrdan boshlab, uni kichik qismlarga bo'linib, ularni asta-sekin hal qilishni boshlang; o'zingizga va hayotingizga rahm-shafqat bilan g'arq bo'lishingizga yo'l qo'ymang,



yaqinlaringizning yordamini rad qilmang; yolg'iz emasligingizni unutmang. Siz hozir boshdan kechirayotgan narsalarni boshqalar boshdan kechirgan va omon qolgan bo'lishi mumkin. Siz ham shunday qilasiz.

#### 5. Oilaviy nizolardan qoching.

Stressga qarshilikni uyda o'tkazing: uyda paydo bo'lgan muammolarni muhokama qilish imkoniyatini toping; boshqa tomonning tashvishlarini baham ko'rishga harakat qiling; uyda "bo'shatish" qilmang; yaqinlaringizning muammolarini qo'shimcha yuk sifatida emas, balki ijobiy munosabat bilan qabul qilishni o'rganing: "Xo'sh, sizga yana nima bo'ldi?"; har doim birga bo'ling, muammo sizni birlashtirsin va qo'shimcha muammolarni keltirmasin.

Xulosa:

Stressdan chiqishda barcha siklik mashqlar foydali bo'ladi: yugurish, chang'i uchish, suzish. Mushaklarni cho'zish mashqlari, tayanch-harakat tizimining moslashuvchanligini rivojlantirish uchun mashqlar ham foydalidir. Barcha mashqlarni har bir harakat va ular keltirib chiqaradigan his-tuyg'ulardan xabardor bo'lgan holda bajarish tavsiya etiladi. Jismoniy mashqlar ham davlatning bioenergetik va jismoniy tarkibiy qismlarini o'rganish, o'z-o'zini bilishga yordam beradi. O'z somatik holati haqida xabardorlikni oshirish va jismoniy faoliyat bu mashqlarni bajarishingiz mumkin.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Sayidaxmedov N.S. Ilg'or pedagogik texnologiya.
- 2.Yo'ldoshev U.A Interaktiv dars usullari. Navoiy, 2004.
- 3.Yo'ldoshev J.G', Usrnov 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.