

STRESSNI OLDINI OLIH VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI**Abduvohidov Mirjalol O'ktamjon o'g'ili***Guliston davlat universiteti psixologiya**yo'nalishi 64-21 guruh talabasi*

Zamonaviy inson o'zi hohlamagan holda kuchli stress rejimida yashaydi va unda muntazam ravishda asab zo'riqishi to'planib boradi. Ba'zi kishilar atrofdagilarga baqirib bu holatdan oson chiqib ketadilar. Shunday kishilar borki, o'zlarining tarbiyasi kuchliligi va madaniyatlilik bilan hammasini ichlariga yutadilar va bu bilan salomatliklariga zarar qiladilar. Tibbiy nuqtai nazardan bunday vaziyatlarda janjal ko'tarish mumkin va kerak, etika nuqtai nazaridan esa teskarisi. Bundan kelib chiqadiki, inson o'zi vaziyatga qarab to'g'ri qaror qabul qilishi lozim.

His-tuyg'ularni tiyish odatda turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. G'azab, hasadgo'ylik ovqat hazm qilish a'zolarini jarohatlaydi, g'am-alam esa qandli diabet kasalligini keltirib chiqaradi. Agar inson biron narsadan doimo qo'rquvda yashasa uning qalqonsimon bezlari zahmat chekadi. Asabiy zo'riqish, salbiy hayajonlar gipertoniyaga, yurak faoliyatining buzilishi va infarktga olib kelishi mumkin.

Bugungi kunda o'z hayajonlarini, alamlarini ichida saqlab yuradigan odamlarning salomatligi, o'z g'azabini darrov chiqarib yuboradiganlarga nisbatan yomonroq, ya'ni ular yurak hurujlaridan o'z his-tuyg'ularini ushlab turmaydiganlarga nisbatan ikki baravar ko'proq bezovta bo'ladilar.

Bunday hissiy zo'riqish vaziyatlaridan chiqib ketishning boshqa yo'llari mavjudmi? Albatta!

Birinchiidan, organizmdagi hissiy zo'riqishni faqatgina baqirish bilan emas, balki turli jismoniy mashqlar bilan ham bartaraf qilish mumkin. Masalan, katta tezlikda yuqori qavatga ko'tarilish, velosipedda uchish, o'tin yorish va hok.

Ikkinchiidan, salbiy kechinmalarni ijobiy his –tuyg'ular bilan almashtirish. Eng osoni nevrologlarning maslahatiga ko'ra vaziyatni jiddiy qabul qilmaslik va bu holatdan kulgili biror sababni topib qah-qah otib kulish kerak. Bu usul ham organizmdagi tanglikni engib o'tishga yordam beradi.

Uchinchiidan sovuq suvda yuzni yuvish, muz bo'lagi bilan yuzni artish va shu bilan birga sovuq suv ichish juda yaxshi choradir.

To'rtinchiidan, agar imkon bo'lsa yoqtirgan kuyingizni eshitish. Bu usul tezda agressiyani bostirishga va kayfiyatni ko'tarishga yordam beradi. Oz

vaqtdan so'ng o'zingizni yaxshi his qilishingiz va bo'lib o'tgan voqeani esdan chiqarishingiz mumkin.

Shunday qilib stress – bu organizmning zo'riqish holati bo'lib, organizmning unga qo'yiladigan talablariga javob reaksiyasidir.

Stress zo'riqishning belgilari:

- biror-bir narsada diqqatni jamlay olmaslik;
- ishda xatoliklarga yo'l qo'yish;
- hotiraning yomonlashishi;
- charchash hollari ko'p kuzatiladi;
- tez-tez gapirish;
- fikrni jamlay olmaslik;
- og'riqlarning tez-tez paydo bo'lishi (boshda, oshqozonda, gavdaning orqa tomonida)
- yuqori ta'sirchanlik;
- shug'ullanayotgan ishi quvonch baxsh etmaydi;
- ishtahaning yo'qolishi;

Agar biz o'zimizda zo'riqishni his qilsak uning sabablarini aniqlashimiz kerak.

Stress fiziologik, psixologik, shaxsiy va tibbiy ko'rinishlarga ega. Bundan tashqari har qanday stress odamni yuqori darajali emotsional tanqislikka olib keladi.

Fiziologik ko'rinishlari:

Nafas olishning tezlanishi, yurak urishining tezlashishi, yuzdagi oqarish yoki qizarishlar, qondagi adrenalinning ko'payishi, terlash.

Psixologik ko'rinishlar:

Psixologik funktsiyalar dinamikasining o'zgarishi, ko'p holatlarda fikrlash qobiliyatining sekinlashishi, fikrni bir joyga to'play olmaslik, xotiraning kuchsizlanishi, sezish funktsiyalarining kamayishi, qaror qabul qilishning sekinlashishi.

Shaxsiy ko'rinishlar:

Ishonchsizlik hosil bo'lishi o'z-o'zini kuzatishni kamayishi barcha harakatlarda holatsizlik ijodiy hol qilish borasidagi passivlik, hovliqishi, qo'rquv hayajonlanish kabilarning ko'payishi.

Tibbiy ko'rinishlar:

Asabiylashishining kuchayishi, baqirg'chaqirlar, hushdan ketish, kuchsizlanish, bosh og'rigi, uyqusizlik

Inson ekstremal holatga tushganda emotsional holati birdan ko'tariladi. U bu holatdan chiqib keta olmasligidan qo'rqadi. Natijada odam o'zini qo'yarga joy topa olmaydi. Bunday holat o'sishi natijasida u o'z vazifasini

kerakligicha bajarara olmaydigan holatga tushadi; xatolar ko'payadi, topshiriqlarni o'z vaqtida bajara olmaydi. Rejalashtirish va o'z ishiga to'g'ri baho berish holati buziladi. Bu voqealarning barchasi salbiy emotsiyalarni keltirib chiqarib, unda o'z kuchiga ishonmaslik, o'ziga to'g'ri baho berish protsessii kamayadi. Buninig natijasida u ko'proq xatolarga yo'l qo'yadi va stress holatiga yaqinlashtiradi.

Bizning hayotimiz bitmas-tuganmas hayajonli davrlardan iborat:

1. Inson idroki qandaydir muammolar bilan to'qnashadi.
2. Idrok bu muammolarni hal qilish uchun kurashadi.

Agar biz bu muammoni hal qila olmasak, yoki ko'ngildagidek hal qila olmasak tushkunlik holatiga tushamiz. Biz bu to'sqinlikdan o'tish uchun ko'plab xatolarga yo'l qo'yamiz. Bu xatolarning eng ko'p tarqalganlaridan biri shundan iboratki, biz kichkini muammoni hal etish uchun juda katta kuch sarflaymz va natijada ishlab chiqarishda emotsional tanqislikni hosil qiladi. Muvaffaqiyatsizlikka e'tiborni kuchaytirishi, xato qilishdan qo'rqishi ikkinchi tez uchraydigan xatodir. O'z muvaffaqiyatlarni eslab qolish, muvaffaqiyatsizlikni eslamaslik esa inson psixologiyasiga rohat bag'ishlaydi. Ko'plab o'spirinlar xatolarga yo'l qo'yilishi natijasida ishonchsizlik holatiga tushib qoladi. Shuning uchun odamlar maqtanish kabi holatlarni o'zida rivojlantirib fikrni o'zining muvaffaqiyatli ishlariga qaratsa, yashash va mehnat qilish osonlashadi.