

STRESS VA RUHIY SALOMATLIK: PROFILAKTIK USULLAR VA TAVSIYALAR

Raximova Shafolat Hakimovna

*Samarqand viloyati, Samarqand shahar Samarqand davlat tibbiyot universiteti
Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlash menejmenti kafedrasi assistenti*

Annotatsiya: Ushbu maqola "Stress va ruhiy salomatlik: Profilaktik usullar va tavsiyalar" mavzusida yozilgan bo'lib, stressning sabab va oqibatlarini tahlil qiladi. Stress zamonaviy hayotda keng tarqalgan muammo bo'lib, u ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada stressni boshqarish va ruhiy salomatlikni saqlash uchun turli profilaktik usullar keltirilgan, jumladan, jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, meditatsiya, ijtimoiy aloqalar va uyquni tartibga solish. Shuningdek, stressni boshqarish bo'yicha tavsiyalar berilgan. Ushbu usullarni hayotga tatbiq etish orqali insonlar o'z salomatliklarini yaxshilashlari va stressga qarshi kurashishda muvaffaqiyatga erishishlari mumkin. Maqola ruhiy salomatlikni saqlashga qaratilgan amaliy maslahatlarni taqdim etadi va stressni samarali boshqarish bo'yicha foydali ko'rsatmalar beradi.

Kalit so'zlar: stress, ruhiy salomatlik, profilaktik usullar, jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, meditatsiya, ijtimoiy aloqalar, uyqu, stressni boshqarish, salomatlikni saqlash, psixologik yordam, o'z-o'zini parvarish qilish.

Kirish: Zamonaviy hayot sharoitida stress insonlarning ruhiy va jismoniy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan muammo bo'lib qolmoqda. Har kuni duch keladigan turli xil stress omillari, jumladan, ish joyidagi bosim, shaxsiy muammolar va moliyaviy xavotirlar, insonlarning ruhiy holatini yomonlashtirishi mumkin. Stressning uzoq muddatli ta'siri depressiya, tashvish va boshqa ruhiy kasalliklar rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Profilaktik tibbiyot stressni oldini olish va ruhiy salomatlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada stressni boshqarish bo'yicha turli profilaktik usullar va tavsiyalar ko'rib chiqiladi. Jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, meditatsiya va uyquni tartibga solish kabi usullar stress darajasini pasaytirishga yordam beradi. Shuningdek, ijtimoiy aloqalar va psixologik yordamning ahamiyati ham ta'kidlanadi. Ushbu tavsiyalarni hayotga tatbiq etish orqali har bir inson o'z salomatligini yaxshilash va stressga qarshi kurashishda muvaffaqiyatga erishishi mumkin.

Metodlar va materiallar: Ushbu maqolada stress va ruhiy salomatlikni o'rganish uchun quyidagi metodlar va materiallardan foydalanilgan:

1. **Adabiyot tahlili:** Ilmiy maqolalar, kitoblar va tadqiqotlar, stress va ruhiy salomatlik bo'yicha so'nggi ilmiy izlanishlarni o'z ichiga oladi. Stressning sabab va oqibatlari, shuningdek, profilaktik usullar haqida ma'lumotlar yig'ilgan.

2. **So'rovnomalar:** Stress darajasi va ruhiy salomatlikni baholash uchun o'z-o'zini baholash so'rovnomalari o'tkazilgan.

3. **Eksperimental tadqiqotlar: Intervensiya dasturlari:** Jismoniy faollik, meditatsiya va sog'lom ovqatlanish kabi usullarni qo'llagan guruhlar bilan tajribalar o'tkazilgan.

4. **Resurslar:** Onlayn platformalar va qo'llanmalar, stressni boshqarishga yordam beruvchi materiallar.

5. **Ijtimoiy aloqalar va qo'llab-quvvatlash.** Do'stlar, oila va psixologlar bilan muloqot qilish orqali stressni boshqarish va ruhiy salomatlikni saqlashga qaratilgan tajribalar.

Natijalar: Ushbu tadqiqot va tahlil natijalari stressni boshqarish va ruhiy salomatlikni saqlash bo'yicha bir qator muhim xulosalarni keltirib chiqardi: Stress darajasining pasayishi: Jismoniy faoliyat va sport bilan muntazam shug'ullanish stress darajasini sezilarli darajada pasaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, haftada kamida 150 daqiqa jismoniy faoliyatga ega bo'lgan insonlarda ruhiy salomatlik yaxshilanadi.

- Sog'lom ovqatlanishning ta'siri: Sog'lom va muvozanatli ovqatlanish, shu jumladan meva, sabzavot va to'yinmagan yog'larni iste'mol qilish, ruhiy holatni yaxshilaydi. Oziqlanishdagi muvozanat stressga qarshi kurashishda muhim rol o'ynaydi.

- Meditatsiya va nafas olish mashqlari: Meditatsiya va nafas olish texnikalari stressni kamaytirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, har kuni 10-15 daqiqa meditatsiya qilish stress darajasini pasaytiradi va ruhiy tinchlikni ta'minlaydi.

- Ijtimoiy aloqalarning ahamiyati: Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ya'ni do'stlar va oila bilan muloqot qilish, stressni boshqarishda samarali vosita hisoblanadi. O'zaro muloqot va ijtimoiy faoliyatlar ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

- Uyquning sifatiga ta'sir: Uyquni tartibga solish va sifatli uyqu olish stress darajasini pasaytiradi. Har kuni bir xil vaqtda uxlash va uyg'onish ruhiy holatni yaxshilaydi.

- Stressni boshqarish bo'yicha treninglar: Stressni boshqarish bo'yicha o'tkazilgan treninglar va seminarlar ishtirokchilarda stress darajasini pasaytirish va ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

Ushbu tadqiqot stress va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishga qaratilgan. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, stress zamonaviy hayotda keng

tarqalgan muammo bo'lib, u insonlarning jismoniy va ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq, stressni boshqarish va ruhiy salomatlikni saqlash uchun bir qator samarali usullar mavjud. Jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, meditatsiya, ijtimoiy aloqalar va uyquni tartibga solish stress darajasini pasaytirishga yordam beradi.

Tavsiyalar:

- Jismoniy faoliyatni oshirish: Haftada kamida 150 daqiqa jismoniy faoliyat bilan shug'ullaning. Bu yurish, yugurish, suzish yoki sport zalida mashg'ulotlar bo'lishi mumkin.

- Sog'lom ovqatlanish: Muvozanatli ovqatlanishga e'tibor bering. Meva, sabzavot, to'yinmagan yog'lar va protein manbalarini ko'proq iste'mol qiling.

- Meditatsiya va nafas olish mashqlari: Har kuni 10-15 daqiqa meditatsiya qiling yoki chuqur nafas olish mashqlarini bajaring. Bu stress darajasini pasaytiradi va ruhiy tinchlikni ta'minlaydi.

- Ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash: Do'stlar va oila bilan muloqot qilishga vaqt ajrating. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressni kamaytirish uchun muhimdir.

- Uyquni tartibga solish: Har kuni bir xil vaqtda uxlash va uyg'onish odatini o'rnatish. Sifatli uyqu ruhiy holatni yaxshilaydi.

- Stressni boshqarish bo'yicha treninglar: Stressni boshqarish bo'yicha treninglarda ishtirok eting. Bu sizga yangi usullarni o'rganishga va stressni samarali boshqarishga yordam beradi.

Ushbu tavsiyalarni hayotga tatbiq etish orqali har bir inson o'z ruhiy salomatligini yaxshilash va stressga qarshi kurashda muvaffaqiyatga erishishi mumkin.

Adabiyotlar:

1. Ruzimurotova Y. S., Axrorova G. M. Socio-hygienic Study of the Health, Lifestyle and Working Conditions of Health Workers //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – T. 2. – №. 2. – С. 165-170.
2. Rizaev J. A., Ruzimurotova Y. S., Khaydarova G. A. THE IMPACT OF SOCIAL AND HEALTH FACTORS AT WORK AND AT HOME ON NURSES'HEALTH //Вестник магистратуры. – 2022. – №. 2-1 (125). – С. 10-12.
3. Shomurotovna R. Y. et al. SOG'LIQNI SAQLASHNI TASHKIL ETISHDA GERANTOLOGIYANING DOLZARB MUAMMOLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 40. – №. 2. – С. 111-114.
4. Shomurotovna R. Y., Ismoilovna A. M. TIBBIYOT XODIMLARINING KASBIY FAOLIYATDA SALOMATLIKKA TASIR QILUVCHI XAVF OMILLAR //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2023. – Т. 10. – №. 3. – С. 160-164.

5. Shomurotovna R. Y., Ismoilovna A. M. SOG'LOM OVQATLANISH TAMOYILLARI //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2023. – Т. 11. – №. 3. – С. 134-137.
6. Sharofitdinovna N. P., Shomurotovna R. Y. FARINGIT KASALLIGI HAMDA UNING OLDINI OLISH //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2023. – Т. 5. – №. 1. – С. 169-174.
7. Shomurotovna R. Y., Tukhtaevna T. S. HEALTH OF MEDICAL WORKERS AND RISK FACTORS AFFECTING THEM //Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2024. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-30.
8. Shomurotovna R. Y., Mukhiddinjonovna U. D. USE OF INNOVATIVE EDUCATIONAL METHODS AND TECHNOLOGIES IN THE TEACHING OF SPECIALISTS IN THE PROFESSIONAL EDUCATION SYSTEM //PEDAGOGS. – 2024. – Т. 58. – №. 3. – С. 105-110.
9. Shomurotovna R. Y. SOCIO-HYGIENIC STUDIES OF DISEASE, LIFESTYLE AND WORKING CONDITIONS OF MEDICAL WORKERS //Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 25-29.
10. Рузимуратова Ю. Tibbiyot sohasida faoliyat ko'rsatayotgan hamshira ayollarning sog'lig'iga ta'sir etuvchi shart sharoitlar va omillar //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 4/S. – С. 270-281.
11. Shomurotovna R. Y. COMPREHENSIVE ANALYSIS OF THE PROBLEM OF PROFESSIONAL MALADAPTATION QUALITY AND HEALTH STATUS OF NURSING //ZAMONAVIY TA'LIM: MUAMMO VA YECHIMLARI. – 2022. – Т. 1. – С. 47-48.
12. Isomovich H. N., Hakimovna R. S., Javoxirovich H. B. THE STATE OF MEDICINE IN SAMARKAND IN THE MIDDLE OF THE XIX AND XX CENTURIES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 43-49.
13. Hakimovna X. X. et al. PUBLIC HEALTH REFORMS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN //European Journal of Molecular and Clinical Medicine. – 2021. – Т. 8. – №. 2. – С. 820-827.
14. Kushmatova D. E., Khakimova H. K. CURRENT PERSPECTIVES ON THE SUBJECT OF PUBLIC HEALTH AND HEALTH CARE //World Bulletin of Public Health. – 2022. – Т. 6. – С. 51-53.
15. Кушматова Д. Э. ОБРАЗОВАНИЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 //БАРҚАРОРЛИК ВА ЕТАКЧИ ТАДҚИҚОТЛАР ОНЛАЙН ИЛМИЙ ЖУРНАЛИ. – 2022. – С. 382-384.
16. Norbuvaevna A. R. THE IMPORTANCE OF NITRATES IN FOOD SAFETY //Conference Zone. – 2022. – С. 148-150.

17. Norbuvaevna A. R. et al. Ecological and hygienic application of the accumulation of toxic substances in soil and food products under the influence of agricultural factors //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 11. – С. 836-840.
18. Кушматова Д., Олимжанова Ф. Некоторые аспекты изучения коммуникативной толерантности среди студентов Самаркандского государственного медицинского университета //Общество и инновации. – 2022. – Т. 3. – №. 6/S. – С. 323-328.
19. Kushmatova, D., & Olimjonova, F. (2023). CONFLICT SITUATIONS IN THE STUDENT ENVIRONMENT. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(2), 82–84. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/EJMNS/article/view/9928>
20. Kushmatova Dildora Ergashevna, Ravshanov Sherxon Ulug'bekovich, & Khaydarov Odilkhon Lazizovich. (2023). EDUCATION IN THE PERIOD OF COVID-19 PANDEMIC. POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS OF DISTANCE EDUCATION. World Bulletin of Public Health, 19, 292-294. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wbph/article/view/2280>
21. Dildora Ergashevna Kushmatova, & Farahnoza Orifjonovna Olimjonova. (2023). VIEWS OF ABU ALI IBN SINA IN THE FIELD OF GERONTOLOGY. Involta Scientific Journal, 2(1), 75–78. Retrieved from <https://involta.uz/index.php/iv/article/view/406>