

STRESS VA UNING SALOMATLIKKA TA'SIRI

To'rayev Ozod Uyg'un o'g'li

Turon universiteti Pedagogika va Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Nurboboyeva Dilshoda Nodirovna

Turon universiteti Psixologiya 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada stressning ta'rifi, turlari va inson salomatligiga ta'siri batafsil ko'rib chiqiladi. Ijobiy va salbiy stress turlari o'rtasidagi farqlar, shuningdek, stressning yurak-qon tomir, immun, ovqat hazm qilish, endokrin va asab tizimlariga salbiy ta'siri muhokama qilinadi. Maqolada stress bilan samarali kurashish usullari, jumladan, sog'lom turmush tarzini o'rnatish, stressni boshqarish texnikalaridan foydalanish va psixologik yordam olish masalalari ham yoritib beriladi.

Kalit so'zlar: Stress, Eustress, Distress, salomatlik, yurak-qon tomir tizimi, immun tizimi, ovqat hazm qilish tizimi, endokrin tizimi, asab tizimi, stressni boshqarish, sog'lom turmush tarzi, psixoterapiya, meditatsiya.

Zamonaviy hayot sharoitida stress deyarli har bir insonning hayotida muhim rol o'ynaydi. Ishdagi bosim, oilaviy muammolar, moliyaviy qiyinchiliklar va boshqa omillar bizni doimiy ravishda stress holatida ushlab turadi. Ammo, stressning o'zi salbiy emas, balki uning miqdori va davomiyligiga bog'liq. O'rtacha stress darajasi odamni faol va samarali bo'lishga undashi mumkin, ammo uzoq muddatli va kuchli stress esa jiddiy salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin.

Stress – bu organizmning tashqi muhit ta'siriga bergan reaksiyasi bo'lib, u jismoniy va psixologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Stress ikki turga bo'linadi. Bular eustress (ijobiy stress) va distress (salbiy stress)dir. [1, 40-b.].

Eustress (ijobiy stress) - bu motivatsiya va faollikni oshirishga yordam beradigan o'rtacha stress darajasi. Masalan, imtihon oldidan his qilinadigan stress yaxshi tayyorgarlik ko'rishga undaydi.

Distress (salbiy stress) - bu uzoq muddatli va kuchli stress bo'lib, salomatlikka salbiy ta'sir qiladi. Distress turli sabablarga ko'ra paydo bo'lishi mumkin, masalan, ishdagi bosim, oilaviy muammolar, moliyaviy qiyinliklar va boshqalar.

Stress hayotning ajralmas qismidir, ammo uning salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishining oldini olish mumkin. Stressni boshqarish va unga qarshi kurashish uchun muntazam ravishda sog'lom turmush tarzini olib borish, psixologik va jismoniy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Agar stress uzoq muddat davom etsa yoki boshqarib bo'lmaydigan holatga kelsa, mutaxassis yordamidan foydalanish zarur bo'ladi.

Bilamizki stressning salomatlikka ta'siri juda yuqori hisoblanadi. Uzoq muddatli stress organizmning deyarli barcha tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. [2,87-b.].

1. Stress qon bosimini oshirishga, yurak urishini tezlashtirishga va yurak xuruji xavfini oshirishga olib kelishi mumkin.

2. Stress immun tizimini susaytiradi va infeksiya xavfini oshirishga olib kelishi mumkin. U surunkali kasalliklarning rivojlanishiga ham ta'sir qilishi mumkin.

3. Stress ovqat hazmini buzadi va oshqozon-ichak trakti kasalliklari xavfini oshirishga olib kelishi mumkin. Bu ko'ngil aynishi, qayt qilish, ich ketish yoki qabziyat ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin.

4. Stress gormonlari (kortizol va adrenalin) darajasining oshib ketishi metabolizm buzilishiga, qand diabeti xavfini oshirishga va semirishga olib kelishi mumkin.

5. Uzoq muddatli stress depressiya, xavotir va uyqu buzilishiga olib kelishi mumkin. U xotira va fikrlash qobiliyatiga ham salbiy ta'sir qilishi mumkin.

6. Stress mushaklarning kuchlanishiga, bosh og‘rig‘iga va orqa og‘rig‘iga olib kelishi mumkin.

Yuqorida keltirib o‘tilgan muammolarga uchramaslik uchun doimo inson harakatda bo‘lishi lozim. Stress bilan kurashish uchun turli usullardan foydalanish mumkin xususan biz quyidagilarni keltirib o‘tishni joiz deb bildik. [3, 37-39 b.].

1. To‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar va yetarli uyqu stressga chidamliligini oshirishga yordam beradi.

2. Meditatsiya, yoga, nafas olish mashqlari va progressiv mushaklarni bo‘shashtirish stressni kamaytirishga yordam beradi.

3. Yaqin odamlar bilan muloqot qilish va qo‘llab-quvvatlash stressga chidamliligini oshirishga yordam beradi.

4. Psixolog yoki psixiatr bilan maslahatlashish stressni boshqarish va psixologik muammolarni davolashga yordam beradi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki stress zamonaviy hayotning ajralmas qismi bo‘lib, uning ta‘siri ijobiy ham, salbiy ham bo‘lishi mumkin. Uzoq muddatli va kuchli stress esa jiddiy salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun stressni boshqarish va uning salbiy ta‘sirini kamaytirish uchun tegishli choralarni ko‘rish muhimdir. Sog‘lom turmush tarzi, stressni boshqarish texnikalari va kerak bo‘lganda professional yordam olish stressga chidamliligini oshirishga va salomatlikni saqlashga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Samarov R.S. Shaxs va stress. O‘quv-uslubiy qo‘llanma.–T.:, 2004.– 40 b.
2. Ergashev A.T. Stress va uning ta‘siri. Harbiy xizmat faoliyatidagi stresslar kvalifikatsiyasi. Stresni bartaraf etish uslublari. O‘quv qo‘llanma. – CH.: 2017. – 87 b.
3. Арзамаскин Ю.Н., Вакаров А.Ф. Морально-психологическое обеспечение боевых действий частей и соединений в вооруженных конфликтах, локальных и региональных войнах. – М.: ВУ, 2004, с. 37-39.
4. Караяни, А.Г. Прикладная военная психология: учебник / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников. - СПб.: “Питер”, 2006. - 480 с.