

RUHIY SALOMATLIKNI INSON ORGANIZMI UCHUN AHAMIYATI

Tursunboyeva Muhlisa Mo'minjon qizi

Pop Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi

Hamshiraik ishi fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Ruhiy salomatlik, sog'lom turmush tarzi, psixoemotsional holat, ruhiy salomatlik, ruhiy kasallik, tibbiy psixologik mezonlar, shaxsiy gigiyena, badantarbiya va sport bilan shug'ullanish, zararli odatlardan o'zini tiyish, unumli mehnat va dam olish, uzoq umr ko'rish,

Kalit so'zlar: shaxsiy gigiyena, kasallanish, nosog'lom turmush, shaxs salomatligi, psixoemotsional holat, ruhiy salomatlik, ruhiy kasallik, tibbiy psixologik mezonlar.

Ruhiy salomatlik shaxsning umumiy salomatligi tarkibiy qismlaridan biri sifatida, insonning o'z salomatligini saqlash va uni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bugungi kunda salomatlikning asosiy tushunchalarini aniqlashda katta farqlar mavjud. Turli adabiyotlarda salomatlik faqat tibbiy kategoriya sifatida emas, balki ijtimoiy-psixologik va falsafiy nuqtai nazardan ham ko'rib chiqilishi kerakligi ta'kidlanadi. Bu yondashuv ma'noga ega, chunki inson nafaqat biologik mavjudot, balki ijtimoiy mavjudotdir. Uning salomatligi yoki nosog'lomligi namoyon bo'lishi nafaqat organizmning normal faoliyati bilan bog'liq, balki uning psixosotsial farovonligi, samarali ijtimoiy-psixologik moslashuvi, atrof-muhitdagi o'zini amalga oshirishi bilan ham belgilanadi. Shuning uchun "shaxs salomatligi" kategoriyasi psixologik xususiyatlar, xususan, ruhiy salomatlik muammolari bilan bog'liq bir qator masalalarni qo'yish va hal qilish nuqtai nazaridan ko'rib chiqilishi kerak. Sog'liqni faqat tibbiy kategoriya sifatida aniqlashning chegaralaridan chiqish, shaxsning faqat jismoniy va somatik salomatligini shakllantirishga qaratilgan harakatlar natijasida sog'liq darajasini oshirish urinishlarining yetarli emasligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ko'plab ilmiy ishlarda jismoniy, somatik, ruhiy, psixologik sog'liq tushunchalari o'rtasidagi munosabatlar va baholar muhokama qilingan.

Ruhiy salomatlik Jahon Sog'liqni Saqlash vazirligi tomonidan inson o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi, hayotning normal stresslariga dosh bera oladigan, samarali va samarali mehnat qilishi, shuningdek, o'z hissasini qo'shishi mumkin bo'lgan farovonlik holati sifatida tavsiflanadi. Ushbu „ruhiy salomatlik“ tushunchasining mazmuni faqat tibbiy-psixologik mezonlar bilan cheklanmaydi, u doimo insonning ma'naviy hayotini tartibga soluvchi ijtimoiy va guruh me'yorlarini aks ettiradi.

UK Surgeon Journal ma'lumotlariga ko'ra, ruhiy salomatlik — bu samarali faoliyat, boshqalar bilan munosabatlar va o'zgarishlarga moslashish va noqulay

vaziyatlarni yengish qobiliyatiga olib keladigan aqliy funktsiyaning muvaffaqiyatli bajarilishi. „Ruhiy kasallik“ atamasi umumiy ma'noda tashxis qo'yilishi mumkin bo'lgan barcha ruhiy kasalliklarni anglatadi — fikrlash, kayfiyat yoki xatti-harakatlarning o'zgarishi bilan tavsiflangan sog'liq muammolari yoki buzilish yoki faoliyatning buzilishi. Ruhiy salomatlik va ruhiy kasallik ikkita uzluksiz tushunchadir. Optimal ruhiy sog'lig'iga ega bo'lgan odamlarda ruhiy kasalliklar ham bo'lishi mumkin va ruhiy kasalligi bo'lmagan odamlarda ham ruhiy sog'lig'i yomon bo'lishi mumkin. Ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar stress, yolg'izlik, depressiya, tashvish, munosabatlardagi muammolar, yaqin kishining o'limi, o'z joniga qasd qilish fikrlari, qayg'u, giyohvandlik, o'z-o'ziga zarar etkazish, turli darajadagi ruhiy kasalliklar yoki boshqa ruhiy kasalliklardan kelib chiqishi mumkin. Terapevtlar, psixiatrlar, psixologlar, ijtimoiy ishchilar, hamshiralar yoki oilaviy shifokorlar terapiya, maslahat yoki dori-darmon kabi muolajalar orqali ruhiy kasalliklarni boshqarishda yordam berishi mumkin. Odamlar qashshoqlik, zo'rvonlik, tengsizlik bilan bog'liq muammolarni boshdan kechirganda ruhiy kasalliklar xavfi yuqori bo'ladi. Insonning aqliy rivojlanishi uchun muhim bo'lgan davrlarda — birinchi navbatda bolalikda — odamga ta'sir qiladigan xavf omillari ayniqsa xavflidir. Go'daklik, bolalik va o'smirlik davrlari — insonning jismoniy sog'lig'iga tahdid soluvchi xavf omillariga ayniqsa ta'sirchan, zaif bo'lgan hayot davrlaridir. Aynan shu davrdagi tarbiya, g'amxo'rlik va o'rganish uchun qulay sharoitlar kelajakda ruhiy salomatlikni muhofaza qilishning kuchli omillari bo'lishi mumkin. Odamlarni yanada chidamli qiladigan himoya omillari bular: individual ijtimoiy va emotsional ko'nikmalar va sifatlar, o'zaro ijobiy ijtimoiy aloqalar, sifatli ta'lim, munosib ish joyi, xavfsiz muhit va ijtimoiy birlikdir. Ruhiy salomatlik birovning hissiy, psixologik va ijtimoiy farovonligini tavsiflaydi. Bizning aqliy salomatligimiz ovqatlanish odatlarimizga, jismoniy faollik darajamizga, moddani iste'mol qilish xatti-harakatlarimizga va qiyin vaziyatlarda qanday fikrlashimizga, his qilishimizga va ularga qarshi kurashishimizga ta'sir qiladi. Biz har kuni ruhiy salomatlikka duch kelamiz. Insonning ruhiy salomatligi uning jismoniy sog'lig'i kabi muhim va ruhiy salomatlik holatlari jismoniy kasalliklar kabi haqiqiydir. Suhbatlashayotganda va boshqalar bilan o'zaro aloqada bo'lganingizda buni yodda tutish muhimdir.

Adabiyotlar:

1. D.D.Sharipova, Q.Sodiqova, G.A.Sh. Mannapova "Valeologiya asoslari" o'quv qo'llanma Musiqa nashriyoti Toshkent 2010-y
2. H. I. Shukurov, S. Q. Qanoatov JAMOADA HAMSHIRALIK ISHI Tibbiyot kollejlari uchun darslik. Toshkent «Iqtisod-MoliyaA» 2016

Internet saytlari:

WWW.Google uz.

WWW.Arxiv .uz

Ziyo net .uz