

EMOTSIONAL YONISH VA UNING BARTARAF ETISH YO‘LLARI

Ilmiy rahbar: SamDChTI dotsenti - O.I.Yadgarova
SamDChTI, Ingliz tili fakulteti talabasi - K.A.Isomidinova

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta’lim va ish faoliyatida insonlarda uchraydigan emotsional yonish bosqichlari va ularni kelib chiqish sabablari yoritilgan. Emotsional yonish oqibatida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan stress va depressiya haqida ma’lumotlar berilgan. Shuningdek, ularni bartaraf etish yo‘llari yuzasidan psixologik mashg‘ulotlar tavsiya etilgan.

Kalit so‘z: Depressiya, stress, psixolog, psixiatr, psixotrop moddalar, ruhiy va hissiy buzilishlar, simptom, fikrlar karaxtligi, psixoterapivtik suhbat, psixanalitik terapiya, kognitiv psixoterapiya, antidepressant, serotonin, fizioterapiya.

Hozirgi kunda inson ruhiy salomatligi muhimligi har bir sohada eng yuqori pog‘onada turadi desak noto‘g‘ri bo‘lmaydi. Ruhiy jihatdan kuchli insonlar ishlari va hayotiy faoliyatlari davomida muammolarga kam duch kelishadi. Hattoki ruhiyati sog‘lom bo‘lmagan kishilarda boshqa fiziologik kasalliklar ham ko‘p kuzatiladi. Ruhiy salomatlik haqida fikr yuritganimizda insonlarda hayoti davomida yoki ish faoliyatida uchrashi mumkin bo‘lgan hissiy yonish tushinchasiga kebgroq to‘xtalib o‘tishimiz kerak. Hissiy kuyish bu insonlar ish faoliyatida, hayotiy munosabatlarida yuzaga keladigan salbiy psixologik holat. Bu insonning hissiy quvvat va shaxsiy resurslarining yo‘qolishiga olib keladigan holat. Hissiy kuyish yuzaga kelgan insonda hayotga qiziqish sustlashadi, atrofdagi insonlarga nisbatan negativ munosabat shakllanib, hamma narsaning faqat salbiy tarafini ko‘radigan bo‘ladi. Ish unumdorligi tushib ketadi, ishga borgisi kelmaydi, ishlash xohishi yo‘qoladi, shaxsning o‘ziga bo‘lgan bahosi tushib ketadi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi yo‘qoladi, o‘zidan qoniqmaslik hissi kuchayadi, xuddiki atrofdagi barcha u inson uchun dushman kabi munosabatda bo‘layotgandek hislar o‘tadi.

G‘arb mamlakatlarida hissiy kuyishni kasallik sifatida tan olishgan. Sababi agar inson hissiy kuyish holatini davolamasa, salomatligiga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Хиссий куйишни келтириб чиқарувчи ҳолатлар: [3]

1- bosqich.	Meyordan ortiq ish bilan band bo'lish	Hissiy kuyishning boshlanishi – bu, ishdagi muvaffaqiyatga berilib, yana ham ko'proq ishlash, eyforiya holati natijasida, shaxsiy hayotdan, do'stlar munosabatidan, shaxsning o'zi uchun, salomatligi uchun, dam olish uchun vaqt ajratmasligidan kelib chiqadi
2- bosqich	Ishchan deb nomlanadigan hissiy kuyish.	Bu bosqichda inson ish bilan band bo'lib, qilgan ishi orqali rag'bat olishga intilish kuchli bo'ladi, natijada ish faoliyatida rag'bat olinmasa, hissiy kuyish holati yuz beradi. Hissiy kuyishning birinchi bosqichida shaxsda deyarli psixologik toliqish yuzaga kelmaydi, huddiki ishlashdan kuch olayotgandek bo'ladi, ikkinchi bosqichda esa psixologik toliqish yuzaga keladi, xamkasblar bilan, jamoa bilan til topishish qiyinlashadi, vaziyatlarga nisbatan salbiy fikrlarni bildirib boshlaydi, lekin bu bosqichdagi hissiy kuyish ishdan biroz dam olib yoki ish vaqtida biroz bo'lsa-da, o'zi hohlagan mashg'ulot bilan shug'ullansa, 2-3 chashka choy yoki qahva ichsa, o'tib ketadi.
3- bosqich	"Toliqish" deb ataladigan hissiy kuyish	Bu bosqichda aslida shoshilinch profilaktika choralari ko'rilmasa, asta-sekin hissiy kuyishning kuchli ko'rinishi paydo bo'ladi. Shaxs qattiq mehnat qilishda davom etadi, lekin ish endi quvonch keltirmaydi (birinchi bosqichda bo'lgan g'ayrat asta-sekin yo'qoladi). Yig'ilgan charchoq hissiyotlarni yo'qotadi va kuchli qahva yoki choy yordamida o'zingizni ish holatiga keltirish deyarli mumkin emas. Tana dam olishni talab qiladi, lekin hatto hafta oxiri (ta'til) ham odamni ish holatiga keltira olmaydi, surunkali charchoq hissi bo'ladi. Bu bosqichda: kayfiyat keskin yomonlashadi, ijobiy hissiyotlar yo'qoladi, optimizm yo'qoladi, uzoq muddatli rejalar tuzishga bo'lgan istak yo'qoladi, xavotirlanish, qoniqmaslik holatlari kuchayadi, ishdan uyga qaytib kelganda oila a'zolariga "meni bezovta qilmang, meni yolg'iz qoldiring!" deb o'zini chegaralash boshlanadi.
4- bosqich	«Vayron etish» deb nomlangan bosqich	Bu bosqichda insondagi stress, agressiyalar nazorat qilolmaydigan holatga keladi. Jismoniy va psixologik kasalliklar vujudga keladi. Tanada uyqusizlik, ishtaha yo'qolishi, yurak yoki oshqozon muammolari, immun tizimi zaiflashishi kuzatiladi. Faqat sog'liq muammolari emas, balki uzoq muddatli depressiya ham kuzatilishi mumkin. Ko'pincha bu bosqichda yaqinlaringiz bilan munosabatlarda tanaffus, xafagarchilik, munosabatlarni yakunlanishi, ajralish xavfi ham bor. Barcha holatlardan ish orqali qutilishga harakat bo'ladi. Ishlash osonroq bo'ladi, lekin har qanday ish allaqachon mexanik ravishda, hissiy amalga oshiriladi, chunki bu bosqichda odam allaqachon "hissiy jihatdan yonib ketgan" bo'ladi.

Hissiy kuyishning yuqoridagi holatlari inson uchun xech ham foydali emas, shuning uchun ushbu holatlarga tushmaslik uchun kerakli choralarni o'z vaqtida qo'llash kerak. Biz quyida ba'zi tavsiyalarni berib o'tamiz.

- Avvalo, inson o'zini sevishi, o'ziga vaqt ajratishni o'rganishi kerak.
- Jamiyatda, shahsiy hayotda, insonlar bilan munosabatda shaxsiy chegarani qo'ya olishi lozim.
- Kun davomidagi mashg'ulotlarini tez-tez o'zgartirib turishi kerak, kunlarni xilma-xilligiga e'tibor berish kerak.
- Hobbi yoki boshqa yoqimli mashg'ulotlar (piyoda sayr qilish, tabiat manzarasini ko'rish, rasm chizish, dam olgani sayohat qilish) va boshqa ko'plab ko'ngilochar joylarga borishga vaqt ajratish kerak.

Shuningdek hissiy yonish sabab kelib chiqadigan dipressiya holati haqida quyida biz dipressiya so'ziga batafsil to'xtalib o'tamiz. Depressiya nima? U qanday kasallik? Uning kelib chiqish sabablari nima? Ushbu kasallikning da'vosi bormi? Depressiya-lotinch "depressio" so'zidan olingan bo'lib, "bosish", "Susayish" degan ma'nolarni anglatadi. Depressiya - ruhiy kasallik bo'lib, u odamda hayotga bo'lgan umidsizlik, odamlarga bo'lgan ishonchsizlik, tushkinlik, yolg'izlik, stress va shu kabi negative hissiyotlarni uyg'otishi mumkin. Bu nomni olishiga sabab depressiyaga chalingan bemorning holatidir. Men bu kasallik haqida chuqur o'rganishimiz kerak deb o'ylayman. Chunki bu inson psixologiyasi bilan bog'liq. Bu kasallik qanday ildiz otadi? Sabablari nima?

Depressiya kasalligi bilan kattalar ham, bolalar ham, hattoki, navqiron erkaklar ham og'rishi mumkin ekan. Kasallikning dastlabki belgilari boshda qattiq og'riq turishi, o'ta ruhiy toliqish, o'zini kamsitilgandek, yakkalangandek, hayot uchun kurashishda o'zini yolg'iz qolgandek his qilishdir. Bu kasallik bilan og'rgan bemorlar shirin so'z va e'tiborga muhtoj bo'lib qolishadilar. Kasallikning dastlabki davrida atrofdagilar bemorni tushunishmaydi. Go'yoki bemordagi ushbu xolat atrofdagilar uchun odatiy injiqlik va erkaliklardek tuyulishi mumkin. Lekin depressiya shunchaki o'tib ketadigan kasallik emas. Ushbu kasallik har kimda turlicha kechadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra yer sharida depressiya bilan ro'yxatga olinganlar soni 160.000.000 dan oshiq. Biroq, aksariyat mutaxassislar fikricha, depressiya bilan kasallangan 3 bemorning biri vrach nazoratida turadi, xolos. Boshqa bir mutaxassislar fikricha, depressiya bilan kasallanganlar sonini aniqlash mushkul. Chunki depressiya turli xil klinik ko'rinishda namoyon bo'lmoqda va hamma vaqt ham tashxis to'g'ri bo'lib chiqavermaydi. Ba'zan bemor "Depressiya" tashxis aniqlangandan so'ng ham vrach yoki psixologga murojaat qilmasdan yuradi. Buning sabablari turlicha, ya'ni, hamkasblar va qo'ni-qo'shnilaridan uyaliib, psixolog

yoki psixiatr nazoratida qolib ketishni xohlamaslik, ishdan haydalish yoki ishga qabul qilinmaslikdan qo'rqish, tuzalib ketishiga ishonmaslik, psixatrop dorilarni qabul qilishdan qo'rqish va boshqalardir. Aksariyat hollarda depressiya oila va ishdagi muvaffaqiyatsizliklar yoki baxtsiz voqealardan so'ng rivojlanadi. Bunday paytlarda bemor "Shu ahvolga tushganimning sababi aniq-ku, psixolog nima ham qilib beradi, vaqt o'tib tuzalarman" deb, davolanishdan voz kechadi. Psixolog bemorni aynan shu kabi vaziyatlardan chiqaruvchi mutaxassis ekanligini unutib qo'yishadi yoki anglab yetishmaydi. [1]

Depressiyada ko'p kuzatiladigan asosiy ruhiy-hissiy buzilishlar-bular kayfiyatning tushib ketishi, umidsizlik, g'am-g'ussa, doimiy xavotir, yomon voqealarni kutib yashash, aybdorlik hissi yoki o'zini hadeb ayblayverish, qaysarlik, o'jarlik, o'z bilganidan qolmaslik, o'z hayotidan qoniqmaslik va o'zini kamsitish, atrofdagi voqealar va yaqinlariga qiziqishning yo'qolishidir. Depressiyada xotira va fikrlash jarayoni buzilishlari ko'p uchraydi. Parishonxotirlik, xotira pasayishi, ayniqsa, eslab qolishning buzilishi juda ko'p kuzatiladi. Fikrlar karaxtligi-depressiyaning asosiy belgilaridan biridir.

Bizda kuchli odamlarda ham depressiya kuzatiladimi degan savol tug'ilishi mumkin. Depressiya odatda kuchli, maqsadga intiluvchan, biroq hissiyotga beriluvchan odamlarda ko'p uchraydi. Ularning depressiyaga tushishdan oldingi hayoti o'rganilganda quyidagi xususiyatlar aniqlangan: depressiyaga uchragan odamlarning o'ziga xos dunyoqarashi bo'ladi, ular atrofdagi voqealarni o'z dunyoqarashlaridan kelib chiqqan holda tahlil qiladigan va hissiyotga beriluvchan shaxslardir. Ular ko'pincha hayotidan qoniqmay yashaydilar, erishgan yutuqlari ularni qoniqtirmaydi, o'z faoliyatiga tanqidiy munosabatda bo'lishadi. Bu odamlar faqat marrani zabt etish uchun yashaydilar. Shu bilan birga boshqalar, masalan, hamkasblarining xatolarini topish va maslahat berib yurishni xush ko'rishadi. Agar uning xatosini ko'rsatishsa, bundan qattiq aziyat chekadi va shu odamni yoqtirmay qoladi.[2]

Ular oilada ham, uyda ham aniq reja asosida hayot kechirishga odatlangan, o'ta talabchan bo'lishadi, bola-chaqasidan ham shunday yashashni talab qilishadi. Ular yolg'izlikni yoqtirishadi, biror bir ishni boshlasa yoki rahbarlardan topshiriq olishsa uni mukammal bajarishga intilishadi. Bunday odamlar arzimagan bahodan juda xursand va arzimagan koyishdan qattiq xafa bo'lishi mumkin. Shuning uchun ham ularning jahlini chiqarish yoki kayfiyatini tushurish osondir.

Depressiya tashxisini qo'yish uchun quyidagi 3ta simptomning ikki haftadan oshiq davom etishi ham yetarlidir. Bular kayfiyatning pasayishi, fikrlar karaxtligi va harakatga bo'lgan intilishning yo'qolishi. Bizda depressiyadan qanday qutulish mumkin degan savol tug'iladi.

Depressiyani davolashda dori-darmonlar va psixoterapevtik suhbatlar qo'llaniladi. Bu ikkala davolash usuli birgalikda olib borilsa, samarasi yuqori bo'ladi. Hozirgi kunda depressiyani davolash jarayonida qo'llaniladigan psixoterapevtik usullar juda ko'p. Bularga misol tariqasida psixanalitik terapeya va kognitiv psixoterapeyalarni keltirish mumkin. Psixanalitik terapeyaning asosiy maqsadi-depressiya kasalligiga chalingan bemorda ichki ziddiyatlarni to'la ochib tashlashdan iborat. Kognitiv psixoterapiya usuli bemorda o'ziga bo'lgan ishonchni optimistik tusda kuchaytirishga qaratilgan. [8]

Depressiyani bartaraf etish uchun qo'llaniladigan dorilarga antidepressantlar deb yuritiladi. Antidepressantlar miyyada kayfiyat garmoni deb atalmish serotonin miqdorini oshiradi. Depressiyani davolashda antidepressantlar bilan birgalikda, fizeoterapiya, nina sanachib va giyohlar bilan davolash ham keng tarqalgan.

Depressiyaga ta'rif bera turib ushbu kasallik uchun xos bo'lgan yana bir xavfli belgini aytib o'tish lozim, ya'ni o'z joniga qasd qilishga intilish. Shuning uchun ham depressiya barcha davlatlarda ijtimoiy muammoga aylangan. Biroq tuzalishga intilish va kuchli iroda ularni bu kasallikdan xalos bo'lishiga katta yordam beradi. Inson ruhiyatini yaxshilash va dipressiv holatlardan chiqish uchun quyida psixologik mashg'ulotlardan birini tavsiya etmoqchimiz:

“Yaqin va sevikli menga maktub” trening mashg'uloti. [7]

Mashg'ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo'llanilishi mumkin bo'lib emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni korreksiya qilish, shuningdek motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda.

Ishtirokchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi va o'zini o'zi baholash darajasini oshirish, ichki uyg'unlikni buzilishi(disgarmoniya)ni bartaraf etish, ruhiy muvozanatga keltirish, boshqalarning va o'zining holatini tushuna olish ko'nikmalarini rivojlantirishni nazarda tutuvchi mashg'ulot.

Hozir siz “Yaqin va sevikli men” (men so'zining o'rniga ishtirokchining o'zini ismi yoziladi) ga, ya'ni o'zingizga maktub” yozasiz. Shunday sarlavha qo'yib yozib boshlang. Masalan o'smirning ismi Aziza bo'lsa, u sarlavhani quyidagicha qo'yadi “Yaqin va sevikli insonim Aziza”ga maktub. Har bir inson uchun eng yaqin va sevikli inson o'zi bo'ladi. Eng yaqin va sevikli insoningizga xat yozishingiz kerak.(yozishga 15-20 minut vaqt beriladi)

Ishtirokchilar ixtiyoriy ravishda yozganlarini o'qib beradilar va trener bilan birgalikda muhokama qilinadi. O'smirlardan o'zlariga xat yozayotganlarida nimalarni his qilganliklari so'raladi. Trener tomonidan o'smirning xati o'ziga o'qib berilishi, uning refleksiv ta'sirini oshiradi. Trener shu yerda o'smirdagi emotsional holatlarni kuzatishi, undagi quvonch, sog'inch, qaysi tomonlama mehrga ehtiyoji

kuchliligi kabi omillarni bilishi mumkin. Shundan kelib chiqqan holda, u bilan yana ishlash mumkin

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz lozimki, inson ruhiyatining sog'lomligi uni hayotda erishgan yutuqlari va insonlararo munosabatlarni muhim omil hisoblandi. Biz hayotimiz davomida duch kelishimiz mumkin bo'lgan turli xil kasalliklar, shuningdek, psixologik holatlar mavjud. Emotsional yonish, uning oqibatida yuzaga keluvchi depressiya va kuchli stress davosiz boshqacha qilib aytganda davolash davri uzoq muddatni talab etadigan kasallik sifatida ko'rinishi mumkin. Biroq shifokor tavsiyasi, sog'lom hayot tarziga qayta olishiga bo'lgan ishonch har qanday kasallikka (hattoki u davosiz bo'lsa ham) davo bo'la olishini ko'p marotaba guvohi bo'lganmiz. Ushbu satrlarni o'qiyotgan hurmatli o'quvchim, agar siz yuqoridagi tavsiyalarga amal qilsangiz, albatta ruhiy holatingizni mo'tadillashtira olasiz! Irodangizni mustahkam qiling. Axir siz qachonlardir o'z maqsadlaringiz yo'lida kuchli inson bo'lgansiz!! Ushbu kuch sizni vaqtincha tark etgan bo'lsa, u yoningizga albatta qaytib keladi. Chunki bu sizning kuchingiz!

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. <https://interonconf.org/index.php/ity/article/view/10716>
2. Mirzajonova, E., & Masharipov, D. (2023). SURUNKALI O 'SIB BORUVCHI RUXIY KASALLIKLAR. Евразийский журнал академических исследований
2. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. Toshkent., TDPU, 2002 y.
3. Ivanov I., Zufarova M. Umumiy psixologiya. O'z.FMJ., 2008 y.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Darslik. Toshkent.: 2012 y.
5. Maxsudova M.A. Emosiya psixologiyasi. Toshkent., 2006 y.
6. Nemov R.S. Psixologiya. M.: Vldos, 2003 g. 1-2-t.
7. Yadgarova.O.I. Hissiy va ruhiy salomatlikni oshiruvchi psixologik treninglar. (Pedagog va psixologlar uchun) Uslubiy qo'llanma. - S.: "Samarqand davlat chet tillar instituiti", 2023 – 126 b.
8. Yadgarova O. I. HISSIY VA RUHIY SALOMATLIKNI OSHIRISHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARNING AFZALLIKLARI //Current Issues of Bio Economics and Digitalization in the Sustainable Development of Regions (Germany). – 2023. – C. 636-641.