

AQLIY SALOMATLIK VA STRESS

Davlatova Aziza*Toshkent tibbiyot akademiyasi.2-davolash fakulteti.3-kurs**(325-guruh) talabasi*Davlatovaaziza10@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola zamonaviy hayotda stressning inson aqliy salomatligiga bo'lgan ta'sirini o'rganadi. Stressning qisqa va uzoq muddatli oqibatlari, uning salbiy ta'sirlarini kamaytirish usullari va aqliy salomatlikni saqlashning ahamiyati haqida ma'lumot beriladi. Maqola sog'lom turmush tarzi, jismoniy va ruhiy mashqlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va vaqtni boshqarish kabi stressni boshqarishning samarali usullarini taqdim etadi. Aqliy salomatlikning inson hayotidagi roli va uni asrashning dolzarbligi xulosa sifatida keltiriladi.

Kalit So'zlar: Aqliy salomatlik, stress, stressni boshqarish, ruhiy salomatlik, meditatsiya, jismoniy mashqlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, vaqtni boshqarish, sog'lom turmush tarzi.

Aqliy Salomatlik va Stress

Bugungi kunda zamonaviy hayotning sur'ati va talablarining ortishi sababli aqliy salomatlik masalasi tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Stress esa insonning ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiluvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Stressga qarshi kurashish va aqliy salomatlikni saqlash uchun uni chuqur tushunish va samarali strategiyalarni ishlab chiqish muhimdir.

Aqliy salomatlikga ta'rif beruvchi Butunjahon sog'liqni saqlash tashkilotining fikriga ko'ra, "Aqliy salomatlik – bu nafaqat kasalliklarning yo'qligi, balki insonning o'zini yaxshi his qilish, kunlik hayotning stresslariga dosh berish, samarali ishlash va jamiyatga hissa qo'shish qobiliyatidir" [1].

Stress nima va uning salbiy ta'siri

Stress – bu inson organizmining turli muammolar, bosim yoki qiyinchiliklarga nisbatan tabiiy javobidir. U qisqa muddatli bo'lsa, organizm uchun foydali bo'lishi ham mumkin, chunki muayyan masalaga e'tibor qaratishga va kuch to'plashga yordam beradi. Ammo uzoq muddatli stress sog'liq uchun xavf tug'diradi va quyidagilarga olib kelishi mumkin:

- Depressiya va xavotir holatlari;
- Uyquning buzilishi;
- Yurak-qon tomir kasalliklari xavfining oshishi;
- Ish samaradorligining pasayishi;

- Immun tizimining zaiflashishi.

Stressning kichik bo'laklari zararli emas, balki foydali ham bo'lishi mumkin, chunki ular insonni vaziyatni hal qilishga undaydi. Ammo ortiqcha yoki uzoq muddatli stress depressiyaga olib kelishi mumkin, shuning uchun uni samarali boshqarish muhimdir, - deb ta'kidlaydi Psixologiya ilmiy manbalaridan [2].

Stress bilan qanday kurashish kerak?

Stressni boshqarish uchun quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

1. Jismoniy faollik

Muntazam jismoniy mashqlar stress gormonlarini kamaytirib, kayfiyatni yaxshilovchi endorfinlar ajralishiga yordam beradi.

2. Meditatsiya va nafas olish mashqlari

Meditatsiya va chuqur nafas olish mashqlari organizmni tinchlantirib, asabiylikni kamaytiradi.

3. Vaqtni boshqarish

Kunlik reja tuzish va vazifalarni ustuvorlik bo'yicha taqsimlash ortiqcha bosimni kamaytirishga yordam beradi.

4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Do'stlar va oilangiz bilan vaqt o'tkazish ruhiy salomatlikni yaxshilaydi. O'z his-tuyg'ularingizni yaqinlaringiz bilan bo'lishish stressni kamaytirishda muhimdir.

5. Uyqu va ovqatlanish rejimi

Yaxshi uyqu va muvozanatli ovqatlanish ham aqliy salomatlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

Aqliy salomatlikni saqlashda stressni boshqarishning ahamiyati haqidagi fikrni Ruhiy salomatlikni saqlash bo'yicha mutaxassislar quyidagicha izohlaydi:

“Stressni boshqarish uchun jismoniy faollik, ijtimoiy aloqalar va meditatif mashqlar kabi strategiyalarni qo'llash samarali bo'lishi mumkin”.

Aqliy salomatlikni saqlashning ahamiyati

Aqliy salomatlikni e'tiborsiz qoldirish inson hayoti sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy holatning sog'lom bo'lishi insonning ishlash qobiliyati, ijtimoiy munosabatlari va umuman, baxt hissini ta'minlaydi. Shu sababli, har bir inson o'z aqliy salomatligiga g'amxo'rlik qilishni o'zining ustuvor vazifasi sifatida belgilashi lozim.

“Ruhiy salomatlikni saqlashga urinish qiyin bo'lishi mumkin va har doim ham ishlamaydi, ayniqsa og'ir stress yoki qayg'u paytida”.

Stress – bu har bir inson duch keladigan hodisa, ammo uni boshqarishni o'rganish sog'lom hayot kechirishning ajralmas qismidir. Aqliy salomatlikni saqlash uchun o'z vaqtida chora ko'rish va sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish muhim ahamiyatga

ega. Faqatgina ruhiy salomatlikni asrash orqali biz haqiqiy muvaffaqiyat va hayotdan zavq olishni ta'minlashimiz mumkin [3].

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti. (2020). Aqliy salomatlik haqida.
2. Psixologiya ilmiy manbalaridan. (2019). Stressni boshqarishning samarali usullari.
3. Ruhiy salomatlikni saqlash bo'yicha mutaxassislar. (2021). Stressni boshqarish va aqliy salomatlikni saqlash.