

Stress va undan oson halos bo`lish usullari

Nazarova Dilnora Ravshanbek qizi

Aniq va Ijtimoiy fanlar Unversetiti psixologiya faoliyat turlari 1-kurs magistir talabasi

Rahimova Indira Igorevna

Ilmiy rahbar: PHD dotsent

Annotatsiya

Stress - odam va hayvonlarda kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, haddan tashqari zo'riqish, asabiylik holatidir. Organizmda har xil ta'sirotlarga nisbatan rivojlangan nomaxsus neyrogarmonal reaksiya. Bu tushunchani birinchi bo'lib G. Selye fanga kiritgan bo'lib, u stressni organizmga zarar olib kelishi bilan birgalikda foydali jihatlari ham bor, bu holat organizm imkoniyatlarini ishga solib, salbiy ta'sirotlarga chidamliligini oshiradi degan edi. Stressning ko'payib ketishi tananing zaiflashishiga, kuchsizlanishiga, muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qolib qolishiga olib keladi. Tushkunlikka tushib qolgan insonlarning hayotidan quvonch yo'qoladi, umidsizlikka tushadi, boshi berk ko'chaga kirib qolib, undan chiqolmay qoladi. Hayot unga endi oq va qora ko'rinadi, muammolar yechimsizdek tuyila boshlaydi. Yana ularning qon tarkibida xavotir garmoni- kartizol garmoni paydo bo'ladi va qoni qo'yila boshlaydi. Buning oqibatida insonlarning ichki ruhiyatida, fiziologik holatlarda o'zgarishlar bo'ladi : bosh og'riydi, tushkunlikka tushib qoladi, kelajakka ishonchsizlik, hayotni salbiy taraflardan ko'rishni boshlaydi va yana uyqusizlik kabi salbiy, inson hayoti uchun xavfli holatlar yuzaga keladi. Ba'zi insonlar vaziyatdan chiqish uchun hech qanday harakatga qo'l urmidi va natijada hayoti izidan chiqib yomonlashib boradi.

Kalit so`zlar: 4-5 daqiqalik nafas mashqi, uyqu, stress alomatlarini, sayohat qilish.

Asosiy qism

Stress – bu bizning miyamiz va tanamiz talablarga qanday javob beradi. Hodisalarning har qanday turi, ijobiy yoki salbiy bo'lishidan qat'i nazar, stressni keltirib chiqarishi mumkin va stress har bir inson hayotining bir qismidir. Stress odatda zararli deb hisoblanadi, ammo aslida barcha stresslar yomon emas. Masalan, bu odamlarni qiyin vazifalarni bajarishga undashi mumkin. Stress nafaqat bizning his qilishimizga ta'sir qiladi. Bu bizning jismoniy sog'ligimizga ham ta'sir qilishi mumkin. Buning bir misoli – migren, yoki «stressning bosh og'rig'i». Stress bizning ishtahamizga, uxlashga, qon bosimini ko'tarishga va boshqa ko'p narsalarga ta'sir qilishi mumkin. Uzoq muddatli yoki surunkali stress yurak-qon tomir, immunitet, ovqat hazm qilish va oshqozon-ichak tizimimizga ta'sir qilishi mumkin. Yaxshiyamki, stressni engishning turli xil usullari mavjud. Ba'zilar siz uchun boshqalarga qaraganda yaxshiroq ishlashi mumkin, ammo ularning barchasi bizni stressni sog'lom usulda engishga yordam beradi. Ba'zi insonlar muammolarga yechim qidirib, psixologlarga murojaat qilib bo'lsayam o'z hayotini yo'lga qo'yib oladilar va baxtli kunlarni qarshilaydilar. Keling stress va tushkunlikdan xalos bo'lish yechimlarini qidirib ko'ramiz. Stress va tushkunlikdan chiqish uchun inson o'zini majburlab bo'lsayam 3 daqiqalik tabassum qilishlari lozim. Tabassum qilgan, kulgan inson organizmidan endorfin ya'ni baxt garmonini ishlab chiqaradi. Bu garmon qonni suyultiradi, hayollariga yaxshi narsalarni keltiradi. Aytishlaricha 3 daqiqalik sun'iy tabassum, tabiiy tabassumga aylanar ekan. Bu tabassum sehrli kuchga ega bo'lib, uning natijasida insonlarning vujudidagi og'riq qoladi, qo'yilib qolgan qonni suyultiradi, to'qimalarni ham tiklaydi, shamollashlarni oldini oladi yana insonlarni yoshartirish xususiyatiga ham ega ekan. Stress va tushkunlikni bartaraf etish uchun quyidagi holatlar ham muhim ahamiyatga ega: - insonlarning ichida sirtiga chiqara olmagan alamlari bo'ladi, alamlarni hadeb ichga yutmasdan uni sirtga chiqarish kerak; har bir insonda o'ziga yarasha kamchilik va xatolari bo'ladi, uni tan olib, boricha qabul qilib sevishi kerak shundagina u o'zidan qoniqadi va kayfiyati yaxshi bo'ladi.



Ba'zi insonlar kasb tanlashda xatolikka yo'l qo'yadi, o'sha kasb bo'yicha ishlash oqibatida unda zo'riqish, charchash, asabiylik holatlari yuzaga keladi, shuning uchun kasb tanlashda adashmaslik, o'zi qiziqadigan kasbida faoliyat yuritishlari lozim. Eng muhim masalalardan biri bu kun tartibini belgilash va unga rioya qilish hisoblanadi. Chunki insonlarning kunlarini rejalashtirmasligi oqibatida unda bir kunga kuchning ko'p sarflanishi, keyingi kunga umuman sarflanmasligiga olib keladi. Kuchni to'g'ri taqsimlay olish ham stressdan xalos etar ekan. Yana bir holat: siz biror bir yutuqqa erishdingizmi, undan chin dildan xursand bo'ling va o'zingizdan faxrlana oling. Stressga tushgan vaqtingiz aslo yolg'iz qolmang, chunki bu sizni battar ahvolga solib qo'yishi mumkin. Bu vaqtlari oila a'zolaringiz, do'stlaringiz va yaqinlaringiz davrasida bo'lish ancha foydali hisoblanadi. O'tgan ko'ngilsiz voqealarni eslab, asabingizni buzming. Chunki o'tgan ish o'tib ketdi, bu asabingizni buzishga arzimaydi. Faqat bugungi kun va ertangi rejalar bilan yashang. Stress va tushunkunlik holatlari uyqusizlikdan ham kelib chiqadi. Buni oldini olish uchun muntazam mashqlar, issiq vanna qabul qilish, sokin musiqa tinglash, to'g'ri ovqatlanish, chuqur nafas olish ham ancha foydalidir. Stressdan xalos bo'lish uchun siz omega-3 kislotalariga foydali ta'sir ko'rsatadigan narsalarni iste'mol qilishingiz kerak. Ajoyib variant - yog'li dengiz baliqlari. Agar siz dengiz mahsulotlarini yoqtirmasangiz, banan yoki muzqaymoqni tatib ko'rishingiz mumkin. Ushbu mahsulotlar antidepressant sifatida juda yaxshi ishlaydi. Boshqa yo'l bor, kuchlanish va stress. Butun kuchingiz bilan kaftlaringizni qizib ketguncha ishqalay boshlang. Bu sizni dam olishga va qisqa vaqt davomida chalg'itishga imkon beradi. Xuddi shu narsani quloqlar bilan takrorlash mumkin. Ushbu mashq bilan siz ko'ngli ko'tarasiz, chunki boshga qon oqimi kuchayadi. Bu ishlashning eng mos usuli. Agar siz uyda bo'lsangiz, unda dush taranglik va stressdan xalos bo'lishga yordam beradi. Issiq jetlar elka va boshni massajlashi kerak. Tasavvur qiling-a, suv sizning barcha tajribalaringizni olib tashlaydi. Yomon o'ylamang. Tez orada keskinlik va stress yo'qoladi. Bitta sharqona donolikni qo'llashga harakat qiling. Uning so'zlariga ko'ra, har qanday salbiy fikrlardan xalos bo'lish uchun uydagi 27 ta narsani ko'chirish kerak. Bu joyni bo'shatadi, deb ishoniladi. Bunday qayta tartibga solish paytida sizning fikrlaringiz negativlik kishanlaridan xalos bo'ladi. Kuchli yugurish ham zo'riqish va stress bilan yaxshi kurashadi. Zinadan yuqoriga va pastga 1 daqiqa yuguring. Mushaklaringiz kuchayadi va barcha salbiy narsalar yo'qoladi. Siz o'z ishingizga yaxshiroq e'tibor qarata olasiz va samaraliroq bo'lasiz. Bo'yoqlar yordamida stress





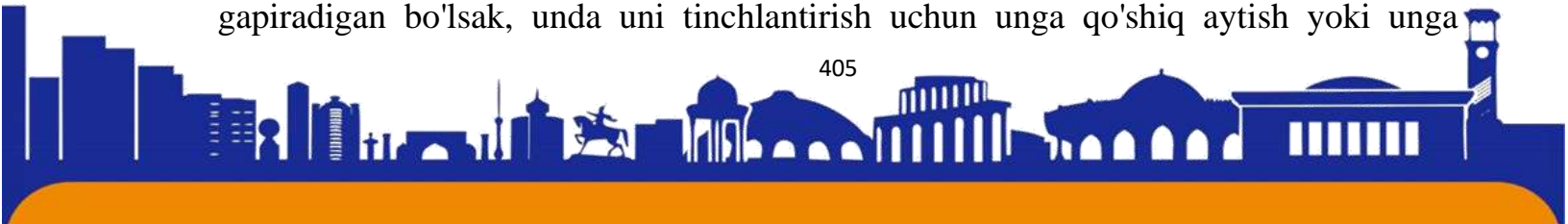
ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF(2023)-3,778 Volume-1, Issue-12

mukammal tarzda yo'q qilinadi. Ba'zi g'ayrioddiy narsalarni bo'yash uchun 5-10 daqiqa vaqt ajrating. Ko'pgina psixologik muammolarni engishga yordam beradigan ijodkorlik ekanligiga ishoniladi. Ya'ni chizish kerak emas. Siz musiqa, matn yoki trikotaj yozishingiz mumkin. Bu ko'p vaqt talab qilmaydi, maksimal 15-20 daqiqa. Ijodkorlik diqqatni jamlashga yordam beradi va ish tezroq yakunlanadi. Hibiskus choyi stressdan tezda xalos bo'lishga yordam beradi. Erkin radikallarning kontsentratsiyasi tufayli insonning ahvoli asta-sekin yomonlasha boshlaydi. Hatto kichik vahima ehtimoli ham bor. Hibiskus choyi erkin radikallarning to'planishini oldini oladi. Buni suyultirish bilan solishtirish mumkin. Bir stakan olib tashlashga imkon beradi asabiy stress va sustlikdan xalos qilur. Agar asabiy stress muammosi elkama-kamar, lumbosakral va bo'yin muskullari egiluvchanligini yo'qotganligida bo'lsa, muammoning eng yaxshi yechimi muntazam jismoniy mashqlar bo'ladi. Muntazam tennis o'ynash yoki suzish tanangizni yaxshi holatda saqlaydi. Ishda va uyda siz qo'llaringizni aylantirish kabi oddiy mashqlardan foydalanishingiz mumkin.

Asab stressi tozalash orqali mukammal tarzda bartaraf etiladi. Ishlarni to'g'ri tartibga solib, miya diqqatni jamlaydi va barcha salbiy fikrlarni yo'q qiladi. Bundan tashqari, buyurtma qiziqarli psixologik ta'sir yaratadi - tashkilot inson xatti-harakatiga o'tkaziladi, bu sizga ko'zlangan maqsadlarni tezda engish imkonini beradi. Bu ishda ayniqsa muhimdir. Stress va taranglikni tezda bartaraf qilish uchun boshingizni keraksiz fikrlardan bir daqiqaga ozod qiling. Nafas olishga e'tibor qarating. Tasavvur qiling-a, siz toza energiya bilan nafas olmoqdasiz va ichingizda to'plangan barcha salbiy narsalarni chiqarib yuborasiz. Sevimli musiqangizni yoqing, mazali narsa iste'mol qiling. Barcha maqsadlaringizni yozing, orzu qiling. Umuman olganda, iloji boricha dam olishga harakat qiling.

Davolanish qiyin bo'lgan va asab tizimini yanada zaiflashtiradigan surunkali kasalliklar paydo bo'ladi. Shafqatsiz doira"stress-kasallik-stress" hayot sifatini pasaytiradi, jismoniy va hissiy jihatdan erta qarishni keltirib chiqaradi.

Bolalar ham tez-tez stressga duchor bo'lishadi, bu ularning asabiylashishiga, tez charchashiga va yomon ovqatlanishiga olib keladi. Bu erda uyda davolanish imkoniyatlari yosh mezoniga bog'liq. Xususan, agar biz olti oylik chaqaloq haqida gapiradigan bo'lsak, unda uni tinchlantirish uchun unga qo'shiq aytish yoki unga





yumshoq massaj qilish kifoya. Qanday qilib gapirishni allaqachon biladigan uch yoshli bolaning ota-onalari bolaning o'zi o'z tajribalari haqida gapirishiga ishonch hosil qilishlari kerak. 4 yoshdan boshlab otalar va onalar chaqaloq bilan uni bezovta qilishi mumkin bo'lgan barcha narsalar haqida muntazam ravishda gaplashishlari kerak. Boladagi stress o'z-o'zidan o'tib ketishiga umid qila olmaydiz. Bundan tashqari, mutaxassislar asabiy taranglikni tibbiy davolashga faqat oxirgi chora sifatida murojaat qilishni maslahat berishadi. O'smirlarga kelsak, ularning ruhiy muammolari to'g'ridan-to'g'ri mutaxassis bilan optimal tarzda hal qilinadi.

Xulosa

O'zingizni stress holatida qilishingiz mumkin bo'lgan ba'zi oddiy narsalarga quyidagilar kiradi:

- O'zingizni his qilayotgan narsalar haqida kimdir bilan suhbatlashish
- O'zingiz yaxshi ko'radigan va sizga g'amxo'rlik qiladigan odamlar bilan aloqa o'rnatish
- Qiziqarli narsa qilish
- Jismoniy faol bo'lish
- Etarli darajada uxlashga harakat qilmoqda
- Sog'lom, muvozanatli dietaga ega bo'lish
- Toza havoga chiqish
- Boshqalarga yordam berish

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://mentalhealthtx.org/uz/ruhiy-salomatlik/stress-va-soglom-turmush>
2. <https://crazylike.ru/uz/sposoby-snyatiya-nervnogo-napryazheniya-kak-bystro-snyat-napryazhenie-prostye.html>
3. <https://www.rodnik-help.com/index.php/ru/nashi-psikhologi.html>

