

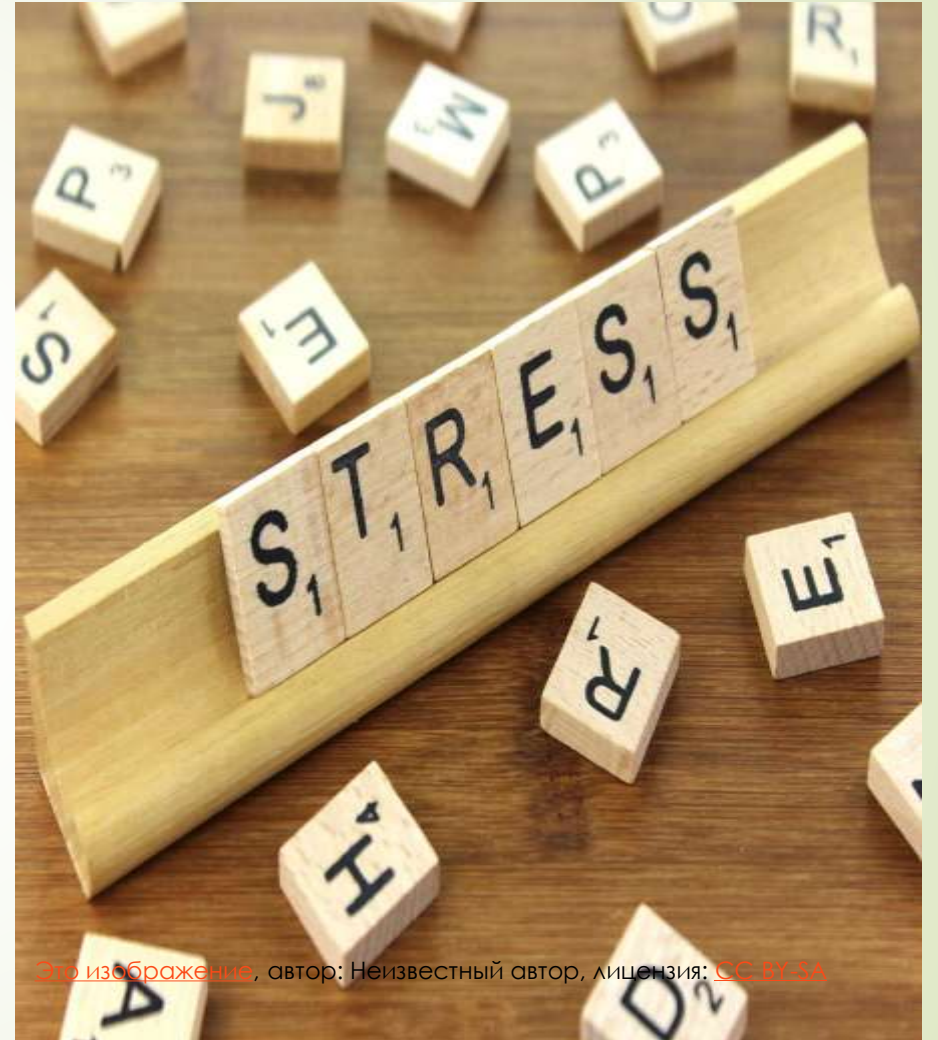


Xalqaro nordik universiteti magistranti

Nazirqulova Nodira

Stress – bu bizning ruhimiz va tanamizning yaxlitligini buzadigan psixik holat. Muxtasar qilib aytganda, insonning ichki muvozanatini buzadigan har qanday narsa stressning sababidir.

- Odam o'zini stress ostida his qilishi bilanoq stressni keltirib chiqaruvchi omillar organizm tomonidan xavf sifatida qabul qilinadi va miyadan stress gormonlari ajralib chiqadi. Natijada, organizm 3 xil bosqichdan iborat reaksiyalar zanjirini boshlaydi.
- Birinchi bosqichda organizm signal mexanizmini ishga tushiradi va stress gormonlarining sekretiysasi, qon bosimi ortishi va terlash kabi turli xil fiziologik reaksiyalarni rivojlantiradi.
- Ikkinchi bosqich – qarshilik bosqichi. Stress manbai sifatida qabul qilingan muammo samarali hal etilsa, organizm signal bosqichida yuzaga keladigan zararni olib tashlaydi va stress gormonlari darajasi pasayadi. Natijada, yuqori qon bosimi va terlash kabi fiziologik reaksiyalar yo'qoladi.
- Uchinchi bosqichida tanada charchoq holati paydo bo'lishi mumkin.
- **Stress** shunday himoya ta'siriga ega bo'lsa-da, jamiyat tomonidan qabul qilinadigan narsa shundaki, stress har doim yomon ta'sirga ega. Darhaqiqat, haddan tashqari stress holatida himoya ta'sirining samaradorligi bekor qilinishi mumkin. Ha, **haddan tashqari stress** ongimiz va tanamizga yomon ta'sir qiladi.




Этo изображение, автор: Неизвестный автор, лицензия: CC BY-SA

Stressning belgilari qanday?

- Stress kasalliklari odamda turli xil fiziologik va psixologik belgilar bilan yuzaga kelishi mumkin. Ushbu alomatlarni to'g'ri anglab va ularni tezda tanib olish stress tufayli yuzaga kelishi mumkin bo'lgan kasalliklardan himoyalash uchun juda muhimdir.




Это изображение, автор: Неизвестный автор, лицензия: [CC BY-SA](#)



Stress ikki shaklda bo'ladi: qayg'u; travmatik.

- ▶ Distress - bu barcha psixofiziologik funksiyalar ishini buzadigan jarayon. Odatda u uzoq muddatli stress deb ataladi, bunda tananing barcha resurslari sarflanadi. Aynan shu tur psixologik kasalliklarga olib kelishi mumkin: nevroz yoki psixoz.
- ▶ Travmatik stress - bu yaqinlarning hayoti va sog'lig'iga tahdid soladigan vaziyatlarda yuzaga keladigan holat. Tananing haddan tashqari yuklanishi shunchalik kuchliki, u bunga bardosh bera olmaydi va tananing himoya reaksiyasi buziladi.



Stressning ta`siri

- surunkali kasalliklarning kuchayishi;
- tez-tez bosh og'rig'i;
- ichki organlar tizimlarining faoliyatidagi nosozliklar;
- psixoz va nevroz;
- depressiya

Agar siz yoki yaqinlaringizdan kimdir stressli holat belgilarini sezsa, qo'rqamasligingiz kerak, balki unga bu holatni engishga yordam berishga harakat qilishingiz kerak. Ko'pchilik ularni biror narsa bezovta qilayotganini aytishdan qo'rqishadi, shuning uchun ularga yaqinlarning qo'llab-quvvatlashi muhimdir. Axir, yaqinlaringiz har qanday vaziyatda ham tushunishingizni va qo'llab-quvvatlashingizni bilsa, har qanday holatda stressni yengish ancha oson bo'ladi.



Stressdan qutulish kerak bo'lishini bildiradigan asosiy belgilar:

Jismoniy: bosh og'rig'i va ko'krak og'rig'i, yurak tez urishi, terlash, ko'ngil aynishi, bosh aylanishi, najasning buzilishi, tez-tez yuqadigan va surunkali kasalliklar, libido muammolarining kuchayishi.

Ruhiy va hissiy: asabiylashish, xavotirlanish, yomon va / yoki beqaror kayfiyat, zaiflik va kuchsizlikni his qilish, tashvishli fikrlar, xotira muammolari, yomon konsentratsiya.

Xulq-atvor: ovqatlanish buzilishi, yomon odatlarning rivojlanishi (shu jumladan spirtli ichimliklar, giyohvandlik) yoki mavjudlarining kuchayishi, ijtimoiy izolyatsiya, vazifalarni e'tiborsiz qoldirish, uyqusizlik, asabiy odatlarning rivojlanishi (odam tirnoqlarini tishlay boshlaydi, oyog'ini yoki qo'lini silkitadi)

Asablarni tinchlantirish uchun psixoterapiya texnikasi;

Hozirgi vaqtda psixoterapevtik usullar surunkali stressni davolashda asosiy usullardan biri hisoblanadi. Bu psixikaga terapevtik ta'sirlarning butun tizimi, bu sizga uzoq vaqtli natijalarga erishishga imkon beradi.

Stressga qarshi psixoterapevtik yondashuvlarning turli xil usullari mavjud: geshalt terapiyasi, kognitiv xulq-atvor terapiyasi, art terapiya, gipnoz va boshqalar. Psixoterapevt sizga mos keladigan texnikani aniqlaydi. Qiyinchilik faqat siz ishonadigan va yetarli malakaga ega bo'lgan mutaxassisni qidirishda. Aks holda, mashg'ulotlar foydali bo'lmaydi va hatto zarar ham yetkazishi mumkin



STRESSDAN QUTULISH UCHUN

Stressga olib keluvchi omilga tog'ridan-tog'ri ta'sir o'tkazish:

Stressli vaziyatning asl sababi nimada ekanligini aniqlang;

Ushbu vaziyatni o'zgartira olishingizni baholang;

Oqibatlarini baholang.

Vaziyatga bo'lgan qarashingizni o'zgartirish:

Vaziyatni o'zgartirish sizning qo'lingizdan kelish-kelmasligini baholang;

Agar boshqalar hatti-harakatini o'zgartirib bo'lmasa, ularga bo'lgan munosabatingizni o'zgartiring.

Stressni oldini olish — erishilsa bo'ladigan maqsadlar qo'ying:

«Men ideal bo'lishim kerak», «Dunyo menga nisbatan doimo adolatli bo'lishi kerak» degan fikrlardan yiroq bo'ling;

«Agar reja tuzib chiqsam, men hammasini uddalayman», «Men buni bosqichma-bosqich amalga oshiraman», «Agar uddasidan chiqa olmasam, barchasini boshqatdan boshlayman» degan fikrga yaqinroq bo'ling.

