

STRESS HOLATINI TASHXISLASH YO‘LLARI

Stress har qanday faoliyat bilan bog‘liq bo‘lgani uchun, faqat hech narsa qilmaydigan kishi undan qochishi mumkin. Lekin muvaffaqiyat va xatolarsiz, yuksalish va tushishsiz hayot bo‘lmaydi. Inson hayotida, stress reaksiyasining rivojlanishi stressorning tabiati, uning sifati va miqdoriy xususiyatlari bilan belgilanadi. Kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, inson rivojlanishida uzoq va keskin stressli holatlarda ham normal fiziologik ko‘rsatkichlarni saqlaydigan shaxslarning kamida 30% mavjud. Bularning barchasi tirik organizmlarda turli xil stresslarga qarshilik mexanizmlari mavjudligini ko‘rsatadi. Ushbu mexanizmlarni bilish natijasida insonning stress omillariga (stressga bardoshlilik) qarshilik ko‘rsatishga qodir bo‘lgan rehabilitatsiya usullarini ishlab chiqish mumkin.



1-rasm



2-rasm

Qaysi rasmdan yuqori darajadagi hissiy stress holatida bo‘lgan insonlar aniqlash mumkin va nima uchun?

Bu borada:

Psixoemotsional stress holatini tashxislashda “daraxt” chizmasida quyidagi xususiyatlarga e’tibor berish kerak:

- ✓ daraxtning tasviri juda kichik;
- ✓ chizma faqat varaqning pastki yarmida joylashgan;
- ✓ kuchli shtrixlar, ayniqsa tana qismida;
- ✓ daraxt tanasida bo‘shliqning mavjudligi;
- ✓ tushayotgan barglar;
- ✓ barglarining sahifaning keng egallaydi;
- ✓ daraxtning o‘tkir tepasi;
- ✓ shoxlari pastga yoki turli yo‘nalishlarga ishora qiladi;
- ✓ shoxlar tanaga ulanmagan;
- ✓ urning chizig‘i varaqning o‘ng chetiga tushadi.

Chizmada yuqoridagi xususiyatlar qanchalik ko‘p bo‘lsa, inson shaxsiyatining psixoemotsional taranglik darajasi shunchalik yuqori bo‘ladi.

Stress psixologiyasida mutaxassislar tomonidan ushbu holatlarni bartarf etishning bir qancha yo‘llarini taklif etishadi masalan, Sherbatix Yu.V. stressning boshlanish vaqtiga qarab: o‘tmish, hozirgi va kelajak stressi bilan kurashish taktikasini taklif qiladi¹

Kelajakda stressni kutishdagi harakatlar algoritmi:

Agar biror kishi yoqimsiz voqea sodir bo'lishini kutsa va bu kutishning o'zi allaqachon stress rivojlanishining neyro-gumoral reaksiyasini keltirib chiqayotgan bo'lsa:

1 bosqichda - autotrening mashg'ulotlari yoki nafas olish jarayoniga konsentratsiyasi yordamida hayajonlanish darajasini pasaytirish.

2 bosqichda - neyrolingvistik dasturlash yoki ratsional psixoterapiya texnikalar yordamida o'ziga ishonchni shakllantirish.

3 bosqichda - kelajakda stressli vaziyat potentsialni engish uchun zarur bo'lgan resurslarni topish (*ob'ektiv - pul, moddiy resurslar, vaqt va boshqalar, sub'ektiv-xotirjamlik, qat'iyatlilik yoki ishonch hissi*)

4 bosqichda - kerakli natijani ongda modellashtirishni boshlash va ongdagi “mukammal” stsenariyni ko'p marotaba qayta ishlab chiqish kerak bo'ladi.

Hozirgi stressni kutishdagi harakatlar algoritmi:

Agar biror kishi stressni keltirib chiqargan voqea o'rtasida bo'lsa, unda harakatlar algoritmi boshqacha bo'ladi:

1 bosqichda - to'liq nafas olish bilan salbiy his-tuyg'ularni kamaytirish;

2 bosqichda autotrening yoki NLP texnikasi yordamida o'z-o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirish;

3 bosqichda - stressni yengishni sababiy tahlil qilish, stressorning tuzilishini aniqlash:

- *nima bilan yarashish, kelishish kerak;*

- *bu vaziyatning ijobiy tomoni nimada?;*

- *bu vaziyatda nimani o'zgartirishim kerak?;*

4 bosqichda stressni engish uchun resurslarni topish va tezkor harakatlar rejasini tuzish;

- *qanday resurslar mavjud (moddiy, jismoniy va boshqalar.);*

- *qaysi birini va qanday qilib olish kerak;*

- *yaqin kelajak uchun harakatlar rejasini tuzish;*

5 bosqichda - stressli vaziyatdan chiqish uchun amaliy harakatlarning boshlash zarur.

O‘tmishdagi stressni yo‘qotishdagi harakatlar algoritmi:

Agar stressni keltirib chiqargan voqea allaqachon bo‘lib o‘tgan bo‘lsada, lekin odam vaqti-vaqti bilan salbiy hissiy holatlarni boshdan kechirib, o‘z fikrlarida unga qaytayotgan bo‘lsa:

- *vaziyatdan ajralish (o'zini vaziyatdan ajratish, o'zini va tashqi tomondan vaziyatni qora va oq ranglari hattoki kul rang ham borligini anglash);*

¹ Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»), ISBN 5-469-01517-3

- NLP va Erikson gipnoz amaliyoti kabi psixologik “qarmoqlar” asosida resurslarni to‘g‘ri qidirish;
- travmani ratsional davolash;
- istalgan kelajakni modellashtirish.

Shuningdek, har kandy stressli hodisalar yuzaga kelishida quyidagi yengish strategiyasini ham olim belgilaydi:

1. Agar biror kishi ta’sir qila olmaydigan stressli vaziyatga duch kelsa (*narxlar, ob-havo, odatlar, odamlar yo‘qotish, qayg‘u*), muallifning so‘zlariga ko‘ra, bu yerda quyidagi strategiyalar samarali bo‘ladi:

- ratsional psixoterapiya;
- chuqur nafas olish;
- mushaklarning bo‘shashishi;
- vizualizatsiya;
- tanaga ta’sir qilish.

Shuni esda tutish kerakki, inson hatto halokatli va boshqarib bo‘lmaydigan vaziyatlarda ham uning holatiga ta’sir qilishi mumkin.

2. Agar biror kishiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir qilishi mumkin bo‘lgan (*dunyoning noto‘g‘ri tasviri va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, konstruktiv bo‘lmagan harakatlar, yomon sog‘liq va hokazo*), stress omillariga duch kelsa, quyidagi texnologiyalar samarali bo‘ladi:

- tegishli resurslarni qidirish;
- adekvat maqsadlarni belgilash;
- ijtimoiy ko‘nikmalarni o‘rgatish (*shaxslararo munosabatlar treningi, shaxsiy samaradorlik bo‘yicha trening va boshqalar*);
- o‘ziga ishonchni o‘rgatish;
- vaqtni boshqarish bo‘yicha trening.

3. Agar biror kishi faqat noto‘g‘ri talqin tufayli (*kelajak uchun o‘tmish haqida tashvishlanish, o‘zlikni yo‘qotish hissi, fobiya, asossiz tashvish, va hokazo.*) sabab bo‘lgan stress omillariga duch kelsa bu yerda quyidagi texnologiyalar samarali bo‘ladi:

- psixolog bilan maslahat va psixoterapiya;
- “bu yerda va hozir”ga qaytish;
- narsalarga “bolalarcha bevosita qarashlari”.

Zamonaviy davrda quyidagi talablarga javob beradigan stressdan o‘z-o‘zini boshqarish usullari: nafas olish va yengillik texnikasi, vizualizatsiya, autosuggestion va neyrolingvistik dasturlash usullari dolzarb, chunki ularni:

- o‘rganish oson;
- psixologik va tibbiy ma’lumotga ega bo‘lmagan mutaxassislar uchun tushunarli, ularning psixika va tanaga ta’sir qilish mexanizmi aniq;
- ish kunida, ish joyida foydalanish mumkin;
- bajarish uchun ko‘p vaqt talab qilmaydi (*ekspress usullar*);
- shaxsiy muammolar bilan ishlash uchun foydalanish mumkin;
- maxsus jihozlar va binolarni talab qilmaydi.

