

STRESSNI OLDINI OLISH VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI

*Samarkand shahar 17 -maktab amaliyotchi psixologi
Karshiyeva Dilafruz Abriyevna*

Bugungi kunda inson o'zi hohlamagan holda kuchli stresslar bilan yashaydi va unda muntazam ravishda asab zo'riqishi to'planib boradi. Ba'zi kishilar atrofdagilarga baqirib bu holatdan oson chiqib ketadilar. Shunday kishilar borki, o'zlarining tarbiyasi kuchliligi va madaniyatligi bilan hammasini ichlariga yutadilar va bu bilan salomatliklariga zarar qiladilar. Tibbiyot nuqtai nazardan bunday vaziyatlarda janjal ko'tarish mumkin va kerak, madaniyat nuqtai nazaridan esa teskarisi. Bundan kelib chiqadiki, inson o'zi vaziyatga qarab to'g'ri qaror qabul qilishi lozim.

His-tuyg'ularni tiyish odatda turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. G'azab, hasadgo'ylik ovqat hazm qilish a'zolarini jarohatlaydi, g'am-alam esa qandli diabet kasalligini keltirib chiqaradi. Agar inson biron narsadan doimo qo'rquvda yashasa uning qalqonsimon bezlari zahmat chekadi. Asabiy zo'riqish, salbiy hayajonlar gipertoniya, yurak faoliyatining buzilishi va infarktga olib kelishi mumkin.

Bugungi kunda o'z hayajonlarini, alamlarini ichida saqlab yuradigan odamlarning salomatligi, o'z g'azabini darrov chiqarib yuboradiganlarga nisbatan yomonroq, ya'ni ular yurak hurujlaridan o'z his-tuyg'ularini ushlab turmaydiganlarga nisbatan ikki baravar ko'proq bezovta bo'ladilar.

Stress – bu organizmning zo'riqish holati bo'lib, organizmning unga qo'yiladigan talablariga javob reaksiyasidir.

Stress zo'riqishning belgilari:

- biror-bir narsada diqqatni jamlay olmaslik;
- ishda xatoliklarga yo'l qo'yish;
- hotiraning yomonlashishi;
- charchash hollari ko'p kuzatiladi;
- tez-tez gapirish;
- fikrni jamlay olmaslik;
- og'riqlarning tez-tez paydo bo'lishi (boshda, oshqozonda, gavdaning orqa tomonida)
- yuqori ta'sirchanlik;
- shug'ullanayotgan ishi quvonch baxsh etmaydi;
- ishtahaning yo'qolishi;

Agar biz o'zimizda zo'riqishni his qilsak uning sabablarini aniqlashimiz kerak.

Stress fiziologik, psixologik, shaxsiy va tibbiy ko'rinishlarga ega. Bundan tashqari har qanday stress odamni yuqori darajali emosional tanqislikka olib keladi.

Fiziologik ko'rinishlariga to'xtalib o'tadigan bo'lsak nafas olishning tezlanishi, yurak urishining tezlashishi, yuzdagi oqarish yoki qizarishlar, qondagi adrenalinning ko'payishi, terlash kuzatiladi.

Psixologik ko'rinishlari, ko'p holatlarda fikrlash qobiliyatining sekinlashishi, fikrni bir joyga to'play olmaslik, xotiraning kuchsizlanishi, sezish funksiyalarining kamayishi, qaror qabul qilishning sekinlashishi bilan ajralib turadi.

Shaxsiy ko'rinishlar ishonchsizlik hosil bo'lishi o'z-o'zini kuzatishni kamayishi barcha harakatlarda holatsizlik ijodiy hol qilish borasidagi passivlik, hovliqishi, qo'rquv hayajonlanish kabilarning ko'payishi.

Tibbiy ko'rinishlar asabiylashishining kuchayishi, baqirg' chaqirlar, hushdan ketish, kuchsizlanish, bosh og'rigi, uyqusizlik bilan namoyon bo'ladi.

Stress-bu hayajonlanishning yuqori nuqtasidir. Stress tanqisligi davrida qonga adrenalin quyiladi. Bu esa qo'shimcha kuch paydo bo'lishiga yordam beradi. Psixologik darajasida esa shaxsni faollashishiga yordam beradi. Faollashishning kuchayishi natijasida emosional quvvatning oshishi affekt holatiga olib keladi.

Affekt bu o'ziga xos dildagi hayajonlanish bo'lib, kuchli va nisbatan qisqa emosional holatdir. Affekt davrida organizmda jiddiy o'zgarishlar harakatlanishi jarayonida, fiziologik ko'rsatmalarda psixologik reaksiyalarda hosil bo'ladi. Affekt ilojisiz sharoitda, odam kutilmagan va xavfli voqyeadan chiqib ketish yo'lini topmagan vaqtda rivojlanadi. Affekt asosida emosional darg'azablik yotadi. Bu holatda inson organizmida katta kuch paydo bo'ladi va u bu kuchdan xalos bo'lishi kerak bo'ladi. Bu holat asosan jismoniy shaklda bo'ladi.

Bizning hayotimiz real voqyealardan hosil bo'ladi. Lekin biz bu voqyealarga o'zimizcha baho beramiz. Shundan ko'rinadiki, u subyektiv bahodir. Agar bizning kayfiyatimiz va nima qilishni bilmay qolsak bizni o'rab olgan hayot ham bizga yomon ko'rinadi; agar biz dunyoqarashimizni optimistik ruhga o'zgartirsak o'z kuchimizga ko'proq ishona boshlaymiz va hayot bunchalik yomon emasligin ko'ramiz. Bundan chiqdiki, stress hamma vaqt ham tashqi holatning ta'siri bo'lmay, bizning ichki dunyomizga ham bog'liqdir. Har qaysi shaxs asabiylashishini to'xtatishga harakat qiladi, chunki u hayotini zaharlay boshlaydi. Buning uchun bir nechta yo'l qo'llaniladi.

Birinchi yo'l inson ko'zlangan maqsadini bajarishi uchun intiladi. Chunki uning xayolida bu maqsadni bajarish hayot mazmunidir. Buning uchun u katta kuch sarflaydi. Maqsad amalga oshmasa, u ilojisizlik holatiga tushadi. Bunday holat esa surunkali stress holatiga olib keladi va u shaxs sifatida kuchsizlanadi.

Ikkinchi yo'l inson bir qancha muammolar bilan to'qnash kelib, unda optimizm yo'qoladi. Va u «ko'ngilsizliklarni kutish» holatida yashay boshlaydi. Unga o'zi yaratgan dunyosi buzilayotgandek tuyuladi. U o'zini qo'yarga joy topolmaydi, har

narsaga jahli chiqadi. Uningcha atrofdagilar uni yomon ko'rsatgandek tuyuladi. Shunday qilib u o'zini stress holatiga tushganligini ham bilmay qoladi.

Uchinchi yo'l ayrim insonlarning o'zi uchun muhim bo'lgan voqyealarni sabrsizlik bilan kutishi natijasida keraksiz betoqatlik hosil bo'ladi. Ko'p holda odamni voqalarni to'g'ri yo'lga solishga harakat qilishi ham sabab bo'ladi. Masalan, oilaviy hayotda uydagilarning barchasi uning yo'l-yo'rig'i bilan yashashga harakat qilishidir. Ayrim ota-ona yoki katta farzandning bu boradagi kuchli harakatlari natijasida janjallar kelib chiqishi stress holatiga olib keladi. Bu vaqtda hamma vaqt asablar tarang tortilib turadi.

Stress insonda qanday bo'ladi? Bu individual qattiq, tarzda bo'lib, inson bunday holatda 2-3 soat, kun yoki haftalab bo'lishi kuzatiladi. Bunda insonga «qarshi, mumkin» belgisi xujum qiladi. Hattoki, bosiq, mulohazali odam ham, bu holatda agressiv bo'lib boradi, hayotdan hafa bo'lib, o'zini kamsitilganday xisoblashi mumkin. Hattoki, yolg'iz bo'lishga, xech kim bilan gaplashmaslikka harakat qila boshlaydi. Yapon psixologlari bu fazani «Inson o'z yuzidan xam jirkanib turadi» deb tushintiradilar. Asosiysi inson bu fazada o'z-o'zini tekshirish, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini ishga solish kerak. Bu fazada agar inson o'zini o'ksitilganday, shaxsiyatiga tegilganday his qilsa unda qasdma-qasdiga, jurtaga harakatlar qiladi, chunki inson ba'zida boshqa odamlarni jazolashga ehtiyoj sezib turadi va bu noxush oqibatlariga olib kelishi mumkin. Keyingi fazalarda o'z-o'zini tekshirish susayib, ongsiz xarakat vujudga keladi. Bu inson psixikasiga ta'sir etib o'z-o'zini tushunmay qoladi. hattoki, gapirayotgan gapi ham mantiqqa tug'ri kelavermaydi. Quvonch nimaligini bilmaydi, keyinchalik bu holatda nima ish qilganini ham eslay olmaydi, bundan juda xafa bo'ladi. Bu holat ham bir necha minut, soat, kun va hafta davom etishi mumkin. Bu fazada insonda juda katta energiya sarflanadi, lekin buni o'zi sezmaydi.

Stress holatini keyingi fazasi «o'zidan ketish» deb ataladi. o'z aybini his qila boshlaydi va «nimaqilib quydim» degan afsuslanish hissi paydo bo'ladi, hatto «bu dahshatli-ku, boshqa qaytarmayman» deb o'z-o'ziga va'da ham beradi. Bir necha vaqtdan keyin bu holat yana qaytariladi va o'z stressini mavzusiga kirish boshlanadi, ya'ni taxlil qila boshlaydi. Ayniqsa, ayollar nazaridan mayda-mayda narsalar ham chetda qolmaydi. Shuniig uchun psixologlar ta'kidlashadiki, ota-onalar farzandlarini nigohida ziddiyatlarni sezsalor, ularni muammosi bilan astoydil shug'ulansinlar deb maslahat beradilar, chunki bolalikda bo'lgan har bir stress ham ma'lum vaqtgacha avtomatik tarzda saqlanib, keyinroq yuzaga chiqishi mumkin.

Agar bunday holatdan himoyalaniшни o'rganmoqchi bo'lsangiz quyidagilarga diqqat bilan qarang:

- Stress holatida o'zingizni tinchlantiring. o'zingizga loyiq ish toping va ishda vazmin bo'ling;

- Stress holatini o'zingiz yeching va bu vaziyatdan chiqing;
- O'z stressingizni o'zingiz boshqaring, hiech yoqqa shoshilmang;
- Stressda o'zingizni optimistlarday tutib, ular bilan yuz kelganda kundan qochishni emas, himoyalaniшни o'rganing;
- Siz uchun kerakli ishlarni olib qolib, qolganlarini chiqarib tashlang;
- Stressda diqqatingiz tarqoq bo'ladi, bu vaqtda muhim muammolarni hal qilmang;
- Stressda kuchli o'ylanishga sabab bo'ladigan muammolarni hal qilmang;

Biz psixolog sifatida sizlarga ma'qul bo'ladi degan masalada mashqlarni taklif etib ko'ramiz. O'ylaymizki, bu mashqlar sizning hayotingizda yaxshi iz koldiradi. Hayotingizda hafa bo'ladigan holatlarni kamroq tashkil eting. O'z sog'ligingizga e'tibor bering va sizni hafa xolatga tushiradigan so'zlarni saqlamang.

«Ichki nur» mashq.

O'rindiqqa qulay o'tirib, kuzingizni yuming. Fikrlaringiz tiniqlashmoqda. Tasavvur qiling boshingizning tepasida yorqin nur paydo bo'lmokda. Bu nur asta-sekin yuqoridan pastga qarab iliq va tiniq nuri bilan ichingizdan sizning yuzingizni yoritib turibdi, Nurning bir maromdagi harakatidan koshingiz va labingiz atrofidagi chiziqlar silliqlashib, yuzingizning muskullari bushashmoqda. Ensa qisimingizdagi zo'riqish yo'qolmokda, yelkalaringiz ham zo'riqishdan ozod bo'lmokda. Ichki nur sizning yangi qiyofangizni shakllantirmokda. Bosik, vazmin, o'ziga ishongan, o'z hayotidan mamnunlik seza boshlayotgan yangi qiyofa. Mashg'ulotni quyidagi so'zlar bilan yakunlang: «Men yangi inson bo'ldim!». «Yosh va sog'lomman!», «Bosiq va vazminman!».

“Stress kundaligi”, “Xursandchilik, quvonch kalendari” ni olib borish ko'nikmalarini egallash

“Stress kundaligi” stress holatining xususiyatlarini qayd etish va o'z kechinmalarini fiziologik, emosional va ahloqiy darajalarini tahlil qilish. Kundalikni muntazam ravishda to'ldirib borish va o'zining stress holatini tahlil qilish maqsadga muvofiq.

I.S.Shemetning “Xursandchilik, quvonch kalendari” ijobiy emosional holatlarning, yutuqlarning aktualligini ifodalaydi. Kundalikni quyidagi ko'rsatma bo'yicha muntazam ravishda yuritish lozim:

“Bu kundalikda har kungi quvonch, yutuqlar va muvaffaqiyatlarni qayd etib borish kerak. Barcha uncha muhim bo'lmagan voqyealarni ham yozib boring. Kundalikni yuritishda sizga omad tilaymiz”.

Haqiqatdan ham biz ko'pchilik insonlarning doimo nimanidir o'ylab, hayotdan nolib tynganlarini guvohi bo'lamiz. Ko'pchilik odamlar o'z muammolarini o'zlari hal qilmay, boshqa shahslar qo'liga topshirib qo'yadilar. Oddiy bir misol «qanday yashayapsan?»- degan savolga ba'zi birlar «hozircha yaxshi»- deb javob bersalar, ba'zi birlar: «hayot hozir qiyin», «kungildagiday emas» - deb javob beradilar.

Baxtli bo'lish ham, bahtsizlik ham insonning o'z qo'lida. Baxtni har kim o'z qo'li bilan yaratadi. Biz faqat unga yaxshi yoki yomon deb baho berish bilan cheklanamiz.

