



FACTORS CAUSING STRESS AND IMPACT OF STRESS ON HUMAN MENTAL HEALTH

Ergasheva Gullolaxon Nosirjon qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston

Milliy universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti

Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha)

1-kurs magistranti

gullolaergasheva927@gmail.com

Annotation: *In this article, the author mentions the factors that cause stress, the history of stress, types of stressing, scientific research works of scientists on stress. In addition, he explained the impact of stress on human health and diseases caused by stress, as well as the essence of stressors that cause the highest level of stress. He developed recommendations on ways to prevent and treat stress.*

Key words: *stress, stressor, eustress, distress, hypostress, hyperstress, chronic stress, traumatic stress, cortisol hormone, euphoria, mental health, hormonal balance.*

STRESSNI KELITIRIB CHIQUARUVCHI OMILLAR VA STRESSING INSON PSIXIK SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Annontatsiya: *Ushbu maqolada muallif stressni keltirib chiqaruvchi omillar, stress tarixi, stressing turlari, olimlarning stress borasidagi ilmiy tadqiqot ishlarini keltirib o'tgan. Bundan tashqari stressing inson salomatligiga ta'siri va stress natijasida kelib chiqadigan kasalliklarni, shu bilan birga stressing eng yuqori darajasini keltirib chiqaruvchi stressorlarnin mohiyatini yoritib bergan. Stressning oldini olish va davolash yo'llari bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqqan.*

Kalit so'zlar: *stress, stressor, eustress, distress, gipostress, giperstress, surunkali stress, travmatik stress, kortizol garmoni, eyforiya, psixik salomatlik, gormonal muvozanat.*

KIRISH.

Bugungi globallashuv jarayonida insoniyat har qanday vaziyatlarni boshdan kechirmoqda, bu ijobiy-salbiy vaziyatlarda insonga turlicha ta'sir etmoqda. Zamonaviylashuv, globallashuv, kundalik turmush tarzimiz davomida xohlamyizmi yo'qmi albattaki stressli vaziyatlarga duch kelamiz. Odatda, biz o'zimizni boshqarish yoki nazorat qila olmaydigan vaziyatga tushib qolganimizda stress sodir bo'ladi. Ba'zida stress bizga topshiriqlarni bajarishga yordam beradi va o'zimizni yanada kuchga to'lgan his qilamiz. Ammo stress uzoq vaqt davom etsa yoki juda kuchli bo'lsa, muammoga aylanishi mumkin.



Atrof muhitimizdagi har qanday hodisa, bugungi va o'tmish tajribasi, atrof muhit stimuli shaxsga tahdid yoki qiyinchiliklar stress miqdorini oshirib yuboradi. Ba'zi hollarda stress bizning jismoniy va ruhiy salomatligimizga ta'sir qilishi mumkin. Hissiy zo'riqish va bosim hissi, insult, yurak xuruji, yurak yetishmovchiligi, koronar arteriya kasalliklari, revmatik yurak kasalligi, oshqozon yarasi, ruhiy tushkunlik, nevroz, ruhiy kasalliklar xavfini oshirishi mumkin. Stressdan aziyat chekayotganlar soni kam emas, bazida ularni doktorlar, psixiatrlar, psixologlarga murojat qilishganiga guvoh bo'lamiz.

Stress har bir fan sohasida turlicha o'rganilgan bo'lib bu borada psixologiya vakillari ko'plab tadqiqot ishlarini olib borishgan. Stress tushunchasi fanga 1974-yili Gans Seyle tomonidan kiritilgan bo'lib, u stressing to'rt xil turini fanga olib biradi. Ular quydagilardan iborat:

- ❖ Eustress (yaxshi stress)
- ❖ Distress (yomon stress)
- ❖ Giperstress (haddan tashqari oshib ketgan miqdori)
- ❖ Gipostres (past darajadagi stress, stressing quyi miqdori)⁹

Gans Seyle buni muvozanatlash tarafdori: asosiy maqsad giperstress va gipostressni mukammal darajada muvozanatlash va iloji boricha ko'proq eustressga ega bo'lishdir. Eustress atamasi yunoncha eu-ildizidan kelib chiqqan bo'lib, yaxshi degan manoni anglatadi (eyforiya). Eustress odam atrof muhitdagi stressorlari ijjobiy deb qabul qilgandagina paydo bo'ladi.

Tibbiy psixologlar stressni inson salomatligiga tahdid deb hisoblaydi. Stressning sabablari turlicha bo'lishi mumkin. Gans Seyle fanga kiritgan stress turlaridan tashqari klinik psixologiya sohasida ham stressing quydagi turlariga ham duch kelamiz.

- ❖ Stressning turlari :
- ❖ O'tkir stress: qisqa vaqt ichida, to'satdan xavf ostida bo'lsangiz sodir bo'ladi. Masalan, avtohalokatdan zo'rg'a tirik qolish yoki hayvon tomonidan ta'qib qilish o'tkir stressni paydo bo'ladigan holatlar.
- ❖ Surunkali stress: (uzoq muddatli) stress umidsizlik yoki xavotirga olib keladigan doimiy vaziyatlarni boshdan kechirganingizda sodir bo'ladi. Masalan, qiyin yoki asabiy ish yoki surunkali kasallik surunkali stressni keltirib chiqarishi mumkin.
- ❖ Travmatik stress: qo'rquv va nochorlik tuyg'usini keltirib chiqaradigan hayot uchun xavfli hodisani boshdan kechirganingizda bo'ladi. Masalan, yer qimirlash, suv toshqini kabi ekstremal ob-havo hodisasini boshdan kechirish yoki urush yoki jinsiy tajovuzni boshdan kechirish travmatik stressni keltirib chiqarishi mumkin. Ba'zi hollarda bu hodisalar travmadan keyingi psixik buzilishiga (PTSD ingliz tilidagi qisqartma) olib keladi.

Bu turdagi streslarni boshdan kechirganingizda tanangizda kortizol chiqadi. "Kortizol" stress garmoni sifatida keng tanilgan. Biroq, u tananing stress reaksiyasini

⁹ Selye H (1983). ["Stress tushunchasi: o'tmish, hozirgi va kelajak"](#) . Cooper CLda (tahr.). *Saksoninchi yillar uchun stressni o'rganish muammolari* . Nyu-York, Nyu-York: Jon Wiley & Sons. 1-20- betlar . ISBN 9780471102465.



tartibga solishdan tashqari, butun tanamizda juda ko'p muhim boshqa turdagi ta'siri va funksiyalari mavjud.

Kortizol - tanadagi deyarli barcha organlar va to'qimalarga ta'sir qiluvchi muhim gormondir. Masalan:

- ❖ Tananing stress reaksiyasini tartibga solish.
- ❖ Tananing yog'lar, oqsillar va uglevodlardan foydalanishini
- ❖ Metabolizmini nazorat qilishga yordam beradi.
- ❖ Yallig'lanishni to'xtatish.
- ❖ Qon bosimini tartibga solish.
- ❖ Qon shakar miqdorini tartibga solish.
- ❖ Uyqu va uyg'onish siklini boshqarishga yordam beradi.

Tananing kortizol darajasini barqaror darajani (gomeostaz) ushlab turish uchun doimiy ravishda kuzatib boradi. Kortizolning me'yordan yuqori yoki pastroq darajasi inson sog'lig'iga zarar yetkazishi mumkin.

Stress va kasallikning paydo bo'lishi o'rtasida shunchalik chambarchas bog'liqlik mavjudki, ba'zida odam boshdan kechirgan stress miqdori uning kasalligini bashorat qilish uchun ishlatilishi mumkin. Yigirmanchi yillarda Gans Selye Praga universitetida his-tuyg'ular kasallikka olib kelishi mumkinligini isbotlagan tadqiqot o'tkazdi. Odamlar va hayvonlarning kuzatuvlariga asoslangan hozirgi dalillar Selyening xulosalarini tasdiqlaydi va stressga bo'lgan hissiy reaksiyalar odamni kasallikka moyil qilishi mumkin bo'lgan psixologik jarayonlarni oshkor etadi. Seylening bu ilmiy tadqiqotining natijasida stress saratonni keltirib chiqishini isbotlaydi. Hissiy stress immunitet tizimini bostirishi va shu bilan tananing saraton va boshqa kasalliklarga qarshi tabiiy himoyasini zaiflashtirishi mumkin.

Doktor Tomas Xolms va uning Vashington universiteti tibbiyot kollejidagi hamkasblari ushbu kuzatishlarni ilmiy asoslashga harakat qilishdi. Ular inson hayotidagi stress va boshqa hissiy daqiqalarni obyektiv o'lchash imkonini beradigan yondashuvni ishlab chiqdilar. Doktor Xolms va doktor Rey stressga olib kelishi mumkin bo'lgan har bir hodisa ma'lum miqdorga to'g'ri keladigan o'lchovni tanladilar. Inson hayotidagi barcha stressli vaziyatlarning umumiy balli ma'lum bir davrda u duch kelgan stressning umumiy miqdorini aniqladi. Quyidagi jadvalda turli sabablar stressing eng yuqori darajasiga olib kelishi ko'rsatilgan.¹⁰

1-jadval

| | |
|--------------------------------------|------|
| Xotin yoki erning o'limi | 100% |
| Ajrashish | 73% |
| Ozodlikdan mahrum bo'lish | 63% |
| Yaqin qarindoshlarning o'limi | 63% |
| Shaxsiy kasallik yoki baxtsiz hodisa | 53% |

¹⁰ К. Саймонтоп, С. Саймонтоп ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ Новый взгляд на тяжелые болезни.: Часть первая. ПИТЕР с-32



| | |
|---|-----|
| Ishdan bo'shsh | 47% |
| Oila a'zosining sog'lig'ining yomonlashishi | 44% |
| Jinsiy qiyinchiliklar | 39% |

Yuroqida berilgan jadvaldan ko'rishimiz mumkinki shu stressorlar insonda yuqori salbiy stress darajasini ko'rsatadi. Stress rivojlanishida shu qadar intensivlikka egaki, u insonni kasal qilish darajasiga olib keladi. Xolms va Masuda stress rivojlanishini tahli qilar ekan stressga nisbatan individual reaksiya muhimligini takidlab o'tishadi.

Stress borasida hayvonlar ustida ham tadqiqot o'tkazilgan bo'lib Samudjan stressga duchor bo'lgan hayvonlarda saraton o'sishi stress bo'lmagan hayvonlarga qaraganda ancha tezroq ekanligini ko'rsatdi. 1955 yilda N. M. Turkevich eksperimental hayvonlarda stress o'smalar rivojlanishini rag'batlantirishini aniqladi. Ushbu sohadagi tadqiqotlarni yakunlab, Fridman 1969 yilda shunday deb yozgan edi: "Endi biz aniq aytishimiz mumkinki, tashqi psixologik omillar tananing turli yuqumli va neoplastik (saraton) kasalliklarga chidamliligini o'zgartirishi mumkin". Stress va saraton o'rtasidagi bog'liqlik hayvonlarda o'tkazilgan ko'plab tajribalar bilan aniq tasdiqlanganligi sababli, Fridman Nyu-York Fanlar akademiyasida bo'lib o'tgan simpoziumda kelajakda hayvonlar tajribalaridan voz kechishni taklif qildi. Ushbu tadqiqotlarning barchasi stress ko'pincha kasallikka olib kelishini isbotlashiga qaramay, ko'plab olimlar halihamon bu nazaryani tan olishmagan.¹¹

Biz yuqorida aytib o'tgan endokrinolog Xans Selye, Monreal universiteti Eksperimental tibbiyot va jarrohlik instituti direktori, surunkali stressning organizmga ta'siri natijalarini tasvirlab berdi. Bu ta'rif tibbiy triller kabi o'qiladi, birinchi navbatda, surunkali stress odatda gormonal muvozanatni keltirib chiqaradi va gormonlar tana funksiyalarini tartibga solishda katta rol o'ynaganligi sababli, bu nomutanosiblik yuqori qon bosimiga olib kelishi va oxir-oqibat buyrak funksiyasining buzilishiga olib kelishi mumkin. Buyrak funksiyasining yomonligi, o'z navbatida, yanada kuchli gipertenziyaga olib keladi va organizmning kimyoviy muvozanatini yanada buzadi. Bunga qo'shimcha ravishda, stress tufayli yuzaga keladigan gormonal o'zgarishlar arterial devorlarning yorilishiga olib keladi. Tana bu tanaffuslarni birlashtiruvchi to'qimalarning bir turi bo'lgan xolesterin plitalari bilan tiklaydi. Bu plitalarning juda ko'pligi tomirlarning qattiqlashishiga, ya'ni aterosklerozga olib keladi. Ateroskleroz yetarlicha rivojlanganda, yurakka qon va kislorod etkazib berish kamayadi, bu esa koronar etishmovchilikni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, xolesterin plitalari ba'zan yurakning asosiy arteriyalarini to'sib qo'yadi, bu esa yurak mushaklarining bir qismining o'limiga va oxir-oqibat yurak xurujiga olib keladi. Odatda tana bu o'zgarishlarga moslashishga harakat qiladi, ammo surunkali stress sharoitida

¹¹ К. Саймонтоп, С. Саймонтоп ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ Новый взгляд на тяжелые болезни.: Часть первая. ПИТЕР с-34



gormonal muvozanatni tartibga solish uchun mas'ul bo'lgan mexanizmlar o'z vazifalarini bajara olmaydi.¹²

Stressni oldini olish va davolash yo'llari

Barchaga ma'lumki, yaxshi uyqudan ko'ra yaxshiroq dori yo'q. Shunday ekan, stressga uchraga inson qanday uxlashi haqida o'ylab ko'rishi kerak. Quyida uyquni yaxshilashga yordam beradigan ba'zi tavsiyalar keltirilgan. Muntazam mashqlar normal uyqu uchun katta yordam beradi. Ularni yotishdan ikki soat oldin, ochiq havoda bajarish tavsiya etiladi. Uxlashdan oldin issiq vanna qabul qilib, sokin musiqa tinglash mumkin. Har kuni buni qilishga harakat qilish inson salomatligini yaxshilaydi. Uyqu normal va sog'lom bo'lishi uchun organizmga melatonin deb ataladigan gormon kerak. U gormon B guruhi vitaminlari qabulidan keyin ortadi, bu vitamin esa guruch, bug'doy, arpa, pista urug'i, quritilgan o'rikda ko'p bo'ladi.

Yotoqxonada shovqinli va yorug' bo'lmasligi kerak, bular tinch uxlashga xalaqit beradi. Stressli vaziyatni yengishda bir tekis va sokin nafas olish yordam beradi. Nafasni burun orqali chuqurroq olish kerak, chiqarishda esa sekin, og'iz orqali chiqarish kerak. Stressda to'g'ri ovqatlanish ham muhim ahamiyatga ega. Oziq-ovqat oson va yaxshi hazm bo'lishi kerak. Shoshmasdan, kam-kamdan ovqatlanish zarur. Ovqatlangandan keyin bir oz dam olish kerak. Stress bilan kurashishda xalq tabobati usullari bor. Moychechak yaxshi ta'sirga ega. Uning damlamasi bosh og'rig'i, uyqusizlik bilan kurashadi va tinchlantiruvchi ta'sirga ega. Melissadan tayyorlangan choy uyqusizlik va depressiya uchun yaxshidir.

Stressdan qutulish uchun:

- ❖ Stressga olib keluvchi omilga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir o'tkazish;
- ❖ Stressli vaziyatning asl sababi nimada ekanligini aniqlash;
- ❖ Ushbu vaziyatni o'zgartira olishini baholash;
- ❖ Vaziyatga bo'lgan qarashni o'zgartirish;

Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, stress inson psixik salomatligi uchun xavfli hisoblanadi. Asabiy, ruhiy zaiflikga hattoki, stressning vaqtida oldi olinmasa o'lim holatigacha olib kelishi mumkin.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Selye H (1983). "Stress tushunchasi: o'tmish, hozirgi va kelajak". Cooper CLda (tahr.). Saksoninchi yillar uchun stressni o'rganish muammolari . Nyu-York, Nyu-York: Jon Wiley & Sons. 1-20- betlar . ISBN 9780471102465.
2. К. Саймонто́н, С. Саймонто́н ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ Новый взгляд на тяжелые болезни.: Часть первая. ПИТЕР с-274
3. www.wikipediya.uz

¹² К. Саймонто́н, С. Саймонто́н ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ Новый взгляд на тяжелые болезни.: Часть первая. ПИТЕР с-36