

Sitora Akbarovna Ikromova

*Teacher of Asian International University*

**Abstract:** *Psychological services play a crucial role in promoting mental health and well-being. This article provides an overview of the basics of psychological services, including the different types of services offered, the importance of seeking help, and the benefits of accessing psychological support. By understanding the fundamentals of psychological services, individuals can take proactive steps towards improving their mental health and overall quality of life.*

**Keywords:** *psychological services, mental health, therapy, counseling, support.*

**Introduction:**

Psychological services encompass a wide range of interventions and support aimed at addressing various mental health concerns and promoting emotional well-being. These services are typically provided by trained professionals such as psychologists, counselors, and therapists who specialize in helping individuals navigate through their emotional challenges. In this article, we will explore the basics of psychological services, highlighting the importance of seeking help when needed and the benefits that can be gained from accessing psychological support.

Psychological services play a crucial role in addressing mental health issues, providing support, and improving overall well-being. These services encompass a wide range of interventions and strategies aimed at helping individuals cope with emotional difficulties, behavioral challenges, and interpersonal conflicts. In this article, we will explore the basics of psychological services and how they can benefit those in need.

One of the primary goals of psychological services is to provide assessment and diagnosis of mental health conditions. This involves evaluating an individual's emotional, cognitive, and behavioral functioning through various methods such as interviews, standardized tests, and observation. By gaining a better understanding of a person's psychological makeup, psychologists can determine the most appropriate treatment approach to address their specific needs.

Once a diagnosis has been made, psychological services often involve therapy or counseling sessions. Therapy can take many forms, including individual therapy, group therapy, family therapy, or couples therapy. During these sessions, individuals work with a trained therapist to explore their thoughts and feelings, develop coping strategies, and learn skills to manage their symptoms effectively. Therapy provides a safe and confidential space for individuals to express themselves openly and work towards personal growth and healing.

Psychological services also extend to crisis intervention and supportive counseling for individuals experiencing acute distress or trauma. Psychologists are trained to provide immediate support to those in crisis situations by offering emotional support, practical guidance, and referrals to additional resources if needed. Crisis intervention aims to stabilize the individual's mental state and ensure their safety before transitioning them into ongoing treatment or long-term support.

In addition to therapy and crisis intervention, psychological services may include psychoeducation programs designed to increase awareness about mental health issues and promote healthy coping strategies. These programs may cover topics such as stress management techniques, communication skills development, conflict resolution strategies, or mindfulness practices. By educating individuals about mental health concepts and providing them with practical tools for self-care, psychologists empower clients to take an active role in managing their well-being.

Overall, psychological services are essential for promoting mental health awareness, providing effective treatment options for various conditions, and supporting individuals in times of need. Whether someone is struggling with anxiety disorders, depression symptoms or relationship challenges; seeking out psychological services can be a valuable step towards achieving emotional wellness.

In conclusion; Psychological services can help individuals achieve greater self-awareness , improve relationships , cope with stressors more effectively , resolve conflicts , develop healthier habits , enhance personal growth ,and ultimately lead more fulfilling lives . If you or someone you know is struggling with mental health concerns it may be beneficial to seek out professional support from a psychologist who can provide guidance tailored specifically towards your unique needs .

#### Literature Review:

- According to the American Psychological Association (APA), psychological services encompass a broad range of interventions aimed at promoting mental health and well-being.
- Therapy and counseling are common forms of psychological services that involve talking to a trained professional about one's thoughts, feelings, and behaviors.
- Research has shown that individuals who seek out psychological support experience improvements in their mental health symptoms and overall quality of life.

#### Conclusion:

In conclusion, understanding the basics of psychological services is essential for individuals seeking to improve their mental health and overall well-being. By recognizing the importance of seeking help when needed and accessing appropriate support from trained professionals, individuals can take proactive steps towards addressing their emotional challenges and leading healthier, more fulfilling lives. It is important to remember that everyone deserves access to quality psychological care and should not hesitate to reach out for help when struggling with their mental health.

**REFERENCES:**

58. Olimjonovna, K. O. (2023). AYOLLARDA REPRODUKTIV TIZIM FAOLIYATINING O'ZGARISHIDA GIPOTERIOZ BILAN BIRGA KECHISHI. Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 10(3), 174-179.
59. Olimjonovna, K. O. (2024). HYPOTHYROIDISM AND REPRODUCTIVE DYSFUNCTION IN WOMEN. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 36(5), 75-82.
60. Komiljonova, O. (2024). THE USE OF GINGER FOR MEDICINAL DISEASES BASED ON TRADITIONAL MEDICINE. Центральноеазиатский журнал образования и инноваций, 3(1), 203-211.
61. Olimjonovna, K. O. (2024). MORPHOLOGICAL CRITERIA OF THE THYMUS IN CONGENITAL HEART DISEASE. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 36(6), 197-202.
62. Olimjonovna, K. O. (2024). CLINICAL AND MORPHOLOGICAL ASPECTS OF THE TOPOGRAPHIC ANATOMY OF THE PARATHYROID GLANDS. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 36(6), 209-217.
63. Olimjonovna, K. O. (2024). 2-TIP QANDLI DIABETNI DAVOLASHDA AYURVEDA YONDASHUVINING AHAMIYATI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 39(5), 132-143.
64. Olimzhonovna, K. O. (2024). DIABETIC NEUROPATHY: ETIOLOGY, PATHOGENESIS, CLINICAL FEATURES AND TREATMENT APPROACHES. EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE, 4(3), 159-166.
65. Olimjonovna, K. O. (2024). HYPOTHYROIDISM IN MENOPAUSAL WOMEN RECOMMENDATIONS DEVELOPED ON THE BASIS OF EXPERIENCE. EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE, 4(4), 228-235.
66. Собирова, Д. А. (2019). Тиббиёт ходимлари социал интеллект кўрсаткичлари намоён этилишининг гендер хусусиятлари. Современное образование (Узбекистан), (4 (77)), 30-34.
67. Сабирова, Д., & Халилова, Р. (2014). Возникновение речи и языка. РЕМ: Psychology. Educology. Medicine, (2), 125-129.
68. СОБИРОВА, Д. А. Тиббиёт ходимлари фаолиятида социал-психологик компетентлик омилларининг намоён этилиши ва ривожланиши. PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет, (1), 14-16.
69. Sabirova, D. A. (2019). Psychological and practical aspects of the social research on the intelligence of the medical staff. Psixologiya, (2), 28-30.
70. Собирова, Д. А. (2022). Замонавий психологияда коммуникатив компетентлик муаммосининг тадқиқ этилиши. Science and Education, 3(4), 781-786.

71. Сабирова, Д. А. (2022). ТИББИЁТ ХОДИМЛАРИ КАСБИЙ КАМОЛОТИДА ИЖТИМОЙ ПЕРЦЕПЦИЯ ОМИЛЛАРИНИНГ РОЛИ ВА АҲАМИЯТИ: DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.81.71.033> Сабирова Дилафруз Абдурозиқовна, Бухоро психология ва хорижий тиллар институти “Психология” кафедраси мудири, Халқаро Психология Фанлари Академияси мухбир аъзоси, психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (1), 266-272.
72. Сабиров, Д. А. (2022). Характеристика уголовно-правовых средств противодействия незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ (Master's thesis).
73. Сабирова, Д. А. (2022). Педагогические и психологические основы у медицинских работников. Science and Education, 3(2), 1367-1373.
74. Сабирова, Д. А. (2019). The results of the expert assessment of social intellect of medical workers. Psixologiya, (1), 20-24.
75. Sobirova, D. A. (2019). APPLICATION OF EDUCATIONAL INTERNET RESOURCES IN THE PROCESS OF LEARNING ENGLISH. Мироя наука, (3 (24)), 54-57.
76. Сабирова, Д. А. (2017). МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧИТЕЛЯ. In Психология XXI столетия (pp. 345-349).
77. Сабирова, Д. А. (2016). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. ЧФ: СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ, 182.
78. Сабирова, Д. А. (2016). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ, 394.
79. Сабирова, Д. А. (2014). СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ОБЩИЕ МОМЕНТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЙ. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 42-45.
80. Сабирова, Д. А. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФАКТОРОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 290.
81. Sobirova, D. (2014). Social Intellect as a Psychological Phenomenon. Eastern European Scientific Journal, (2).
82. Сабирова, Д. А. (2019). Социал интеллект концепциясининг яратилиши ва назарий асослари. Современное образование (Узбекистан), (2 (75)), 9-17.
83. Sobirova, D. A. (2014). Social intelligence: general defining moment. Austrian Journal of Humanities and Social Sciences, (3-4), 154-155.
84. Сабирова, Д. А. (2013). Социал интеллект: назария ва амалиёт. Тошкент.:“Фан, 160.

85. Abdurozikovna, S. D. (2014). Social intelligence: general defining moment. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, (3-4), 154-155.
86. Собирова, Д. А., & Саидназарова, Г. (2014). Социальный интеллект как инструмент коммуникативного и организационного взаимодействия. *Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири*, (2), 59-65.
87. Сабирова, Д. А. (2016). Олий таълим муассасаларида масофавий таълимни жорий этиштехнологиялари. *Современное образование (Узбекистан)*, (11), 14-20.
88. Sobirova, D. A., Jasmin, M., Philomina, S., & Angelo, V. G. (2020). Studying the social intelligence of health personals as a socio-psychological problem. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(2), 375-379.
89. Баротов, Ш. Р. (1999). Таълимда психологик хизмат асослари (Монография). Т.: Маънавият.
90. Baratov, S. R. (1991). Kul'tura skotovodov Severnoj Fergany v drevnosti I ranned srednevekov'je. Avtoreferat Kandidatskoj Dissertacii. Institut arheologii, Samarkand.
91. Баротов, Ш. Р., & Баротова, М. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. Учебно-методическое пособие-Бухара, 90-98.
92. Баратов, Ш. Р. (2021). Методологические основы и стратегии развития психологической службы в Узбекистане. *Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм*, 1(1), 94-100.
93. Баратов, Ш. Р., Мухтаров, М. Х., & Мухтаров, Э. М. (2008). Формирование психологической готовности школьников к труду на этапе учебно-трудовой деятельности. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 6, 345-349.
94. Баратов, Ш. Р. ВЫЯВЛЕНИЕ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА ПРИ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К УСЛОВИЯМ КОЛЛЕДЖА. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 26.
95. Баратов, Ш. Р. (2023). ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ. *Innovative Society: Problems, Analysis and Development Prospects (Spain)*, 3, 7-14.
96. Баратов, Ш. Р. (2023). ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В ОБРАЗОВАНИИ УЗБЕКИСТАНА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧАЩИХСЯ. ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ.
97. Баратов, Ш. Р., & Абдуллаев, Ш. З. (2022). Психологические механизмы формирования карьерной мотивации у подростков. *Science and Education*, 3(5), 1583-1589.
98. Баротов, Ш. Р., Баротова, Д. Ш., & Исмадова, Д. Т. (2021). ОИЛА ПСИХОЛОГИЯСИ ФАНИДАН МУЛЬТИМЕДИА МАҲСУЛОТИНИНГ ЯРАТИЛИШИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР. *Psixologiya*, (1), 3-8.

99. Baratov, S. (2020). ИЗ ОПЫТА ВНЕДРЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 2(2).
100. Baratov, S. (2020). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ ТАРБИЯЧИЛАРИ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ АМАЛИЙ ЖИҲАТДАН ЎРГАНИЛИШИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 1(1).
101. Баратов, Ш. Р. (2017). НОВЫЕ ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. Психология XXI столетия, 40.
102. БАРОТОВ, Ш. (2016). СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 17-23.
103. Баратов, Ш. Р., & Баратова, Д. Ш. (2014). МОДЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 46-51.
104. Баратов, Ш. Р. АКТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 20.
105. Chudakova, V. P., Sharipov, S. S., Chuprov, L. F., & Baratov, S. R. (2019). Psychological support of the educational process: psychological service at school-creation, current state and prospects. Osvita and development of gifted specialties,(2), 39-46.
106. Баратов, Ш. Р. (2015). A role of social intellect and social competence in professional development of a teacher in the intense training system. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 3(4), 43-48.
107. Баратов, Ш. Р. (2012). Социальный Интеллект: Структура и Функции. Психология XXI столетия, 2, 153-158.
108. Баратов, Ш. Р. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике.(Учебно-методическое пособие). Бухара: Дурдона.
109. Баратов, Ш. Р. (1995). Ўқувчи шахсини ўрганиш усуллари. Т.: Ўқитувчи, 57.
110. Баратов, Ш. Р. (2021). Из опыта внедрения концепции психологической службы в Узбекистане. “XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ” МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ, 5.
111. Баратов, Ш. Р. (2023). НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2023–267 с., 13.
112. Баратов, Ш. Р. (2018). Психологик хизмат: Магистрлар учун дарслик. Т.:“Наврўз” нашриёти, 344.

113. Baratov, S. (2021). АКТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 22(22).

114. Baratov, S. (2020). ЎСМИРЛАР ОРАСИДА СУИЦИД ҲОЛАТЛАРИНИНГ СОДИР ЭТИЛИШНИНГ САБАБЛАРИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 1(1).

115. Баратов, Ш., Бафаев, М., Вержибок, Г., Головаха, Е., Костригин, А., Кроник, А., ... & Янакиева, Е. (2015). Подведение итогов или заключение. РЕМ: Psychology. Educology. Medicine, (3-4), 452-455.

116. Barotov, S., & Barotova, D. (2020). Scientific-Practical Basics of Creation of Psychological Service in Uzbekistan. development, 6(7), 8.

117. Баратов, Ш. Р., & Мухтаров, Э. М. (2007). Некоторые результаты эмпирического исследования, проведенного психологической службой в учебных заведениях. Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития, 5, 33-35.

118. Баротов, Ш. Р., & Баротова, М. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. Учебно-методическое пособие-Бухара, 90-98.