

СТРЕССНИ ОЛДИНИ ОЛИШ ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ УСУЛЛАРИ

Абдувоҳидов Миржалол Ўктамжон ўғили

Гулистон давлат университети психология

йўналиши 64-21 гуруҳ талабаси

Замонавий инсон ўзи ҳоҳламаган ҳолда кучли стресс режимида яшайди ва унда мунтазам равишда асаб зўриқиши тўпланиб боради. Баъзи кишилар атрофдагиларга бақириб бу ҳолатдан осон чиқиб кетадилар. Шундай кишилар борки, ўзларининг тарбияси кучлилиги ва маданиятлиги билан ҳаммасини ичларига ютадилар ва бу билан саломатликларига зарар қиладилар. Тиббий нуқтаи назардан бундай вазиятларда жанжал кўтариш мумкин ва керак, этика нуқтаи назаридан эса тескариси. Бундан келиб чиқадики, инсон ўзи вазиятга қараб тўғри қарор қабул қилиши лозим.

Ҳис-туйғуларни тийиш одатда турли касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Ғазаб, ҳасадгўйлик овқат ҳазм қилиш аъзоларини жароҳатлайди, ғам-алам эса қандли диабет касаллигини келтириб чиқаради. Агар инсон бирон нарсадан доимо кўрқувда яшаса унинг қалқонсимон безлари заҳмат чекади. Асабий зўриқиш, салбий ҳаяжонлар гипертонияга, юрак фаолиятининг бузилиши ва инфарктга олиб келиши мумкин.

Бугунги кунда ўз ҳаяжонларини, аламларини ичида сақлаб юрадиган одамларнинг саломатлиги, ўз ғазабини дарров чиқариб юборадиганларга нисбатан ёмонроқ, яъни улар юрак ҳуружларидан ўз ҳис-туйғуларини ушлаб турмайдиганларга нисбатан икки баравар кўпроқ безовта бўладилар.

Бундай ҳиссий зўриқиш вазиятларидан чиқиб кетишнинг бошқа йўллари мавжудми? Албатта!

Биринчидан, организмдаги ҳиссий зўриқишни фақатгина бақириб билан эмас, балки турли жисмоний машқлар билан ҳам бартараф қилиш мумкин. Масалан, катта тезликда юқори қаватга кўтарилиш, велосипедда учиб, ўтин ёриш ва ҳок.

Иккинчидан, салбий кечинмаларни ижобий ҳис –туйғулар билан алмаштириш. Энг осони неврологларнинг маслаҳатига кўра вазиятни жиддий қабул қилмаслик ва бу ҳолатдан кулгили бирор сабабни топиб қаҳ-қаҳ отиб кулиш керак. Бу усул ҳам организмдаги тангликни енгиб ўтишга ёрдам беради.

Учинчидан совуқ сувда юзни ювиш, муз бўлаги билан юзни артиш ва шу билан бирга совуқ сув ичиш жуда яхши чорадир.

Тўртинчидан, агар имкон бўлса ёқтирган куйингизни эшитиш. Бу усул тезда агрессияни бостиришга ва кайфиятни кўтаришга ёрдам беради. Оз вақтдан сўнг ўзингизни яхши ҳис қилишингиз ва бўлиб ўтган воқеани эсдан чиқаришингиз мумкин.

Шундай қилиб стресс – бу организмнинг зўриқиш ҳолати бўлиб, организмнинг унга қўйиладиган талабларига жавоб реакциясидир.

Стресс зўриқишнинг белгилари:

- бирор-бир нарсада диққатни жамлай олмаслик;
- ишда хатоликларга йўл қўйиш;
- хотиранинг ёмонлашиши;
- чарчаш ҳоллари кўп кузатилади;
- тез-тез гапириш;
- фикрни жамлай олмаслик;
- оғриқларнинг тез-тез пайдо бўлиши (бошда, ошқозонда, гавданинг орқа томонида)

- юқори таъсирчанлик;
- шуғулланаётган иши қувонч бахш этмайди;
- иштаҳанинг йўқолиши;

Агар биз ўзимизда зўриқишни ҳис қилсак унинг сабабларини аниқлашимиз керак.

Стресс физиологик, психологик, шахсий ва тиббий кўринишларга эга. Бундан ташқари ҳар қандай стресс одамни юқори даражали эмоционал танқисликка олиб келади.

Физиологик кўринишлари:

Нафас олишнинг тезланиши, юрак уришининг тезлашиши, юздаги оқариш ёки қизаришлар, қондаги адреналиннинг кўпайиши, терлаш.

Психологик кўринишлар:

Психологик функциялар динамикасининг ўзгариши, кўп ҳолатларда фикрлаш қобилиятининг секинлашиши, фикрни бир жойга тўплай олмаслик, хотиранинг кучсизланиши, сезиш функцияларининг камайиши, қарор қабул қилишнинг секинлашиши.

Шахсий кўринишлар:

Ишончсизлик ҳосил бўлиши ўз-ўзини кузатишни камайиши барча ҳаракатларда ҳолатсизлик ижодий ҳол қилиш борасидаги пассивлик, ҳовлиқиши, кўрқув ҳаяжонланиш кабиларнинг кўпайиши.

Тиббий кўринишлар:

Асабийлашишининг кучайиши, бақирғчақирлар, ҳушдан кетиш, кучсизланиш, бош оғриги, уйқусизлик

Инсон экстремал ҳолатга тушганда эмоционал ҳолати бирдан кўтарилади. У бу ҳолатдан чиқиб кета олмаслигидан кўрқади. Натижада одам ўзини қўярга жой топа олмайди. Бундай ҳолат ўсиши натижасида у ўз вазифасини кераклигича бажарара олмайдиган ҳолатга тушади; хатолар кўпаяди, топшириқларни ўз вақтида бажара олмайди. Режалаштириш ва ўз ишига тўғри баҳо бериш ҳолати бузилади. Бу воқеаларнинг барчаси салбий эмоцияларни келтириб чиқариб, унда ўз кучига ишонмаслик, ўзига тўғри баҳо бериш процессии камаяди. Бунининг натижасида у кўпроқ хатоларга йўл қўяди ва стресс ҳолатига яқинлаштиради.

Бизнинг ҳаётимиз битмас-туганмас ҳаяжонли даврлардан иборат:

1. Инсон идроки қандайдир муаммолар билан тўқнашади.
2. Идрок бу муаммоларни ҳал қилиш учун курашади.

Агар биз бу муаммони ҳал қила олмасак, ёки кўнгилдагидек ҳал қила олмасак тушкунлик ҳолатига тушамиз. Биз бу тўсқинликдан ўтиш учун кўплаб хатоларга йўл қўямиз. Бу хатоларнинг энг кўп тарқалганларидан бири шундан иборатки, биз кичкини муаммони ҳал этиш учун жуда катта куч сарфлаймиз ва натижада ишлаб чиқаришда эмоционал танқисликни ҳосил қилади. Муваффақиятсизликка эътиборни кучайтириши, хато қилишдан қўрқиши иккинчи тез учрайдиган хатодир. Ўз муваффақиятларни эслаб қолиш, муваффақиятсизликни эсламаслик эса инсон психологиясига роҳат бағишлайди. Кўплаб ўспиринлар хатоларга йўл қўйилиши натижасида ишончсизлик ҳолатига тушиб қолади. Шунинг учун одамлар мақтаниш каби ҳолатларни ўзида ривожлантириб фикрни ўзинин муваффақиятли ишларига қаратса, яшаш ва меҳнат қилиш осонлашади.