

Salimova Marjona Salomovna

Termiz Davlat universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti

Amaliy psixologiya yo'nalishi 3-kurs talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Apatiya tashqi omillar yoki kasallik tufayli yuzaga kelishi mumkinligi, Apatiya holati har qanday yoshda bo'lishi mumkin, ammo keksa odamlar ko'proq azob chekishishi, Asab tizimining salohiyatini tiklash uchun mutlaqo vaqt kerak bo'ladi, chunki zo'ravonlik hissiyotlari doimo ma'lum gormonlar oshishi bilan birga kelishi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *apatiya, asab tizimi, hissiyot, kasallik, davolash, shug'ullanish, his-tuyg'u, mashg'ulot, muloqot.*

Apatiya nima? Bugungi kunda ushbu so'z nutq nutqida ham, Internetda ham keng tarqaldi. Biroq, ko'p odamlar hali ham ushbu atamaning asl ma'nosini bilishmaydi.

Apatiya - bu sodir bo'layotgan voqealarga to'liq befarqlik va befarqlikda, shuningdek, his-tuyg'ular namoyon bo'lishida va har qanday faoliyatga intilishda namoyon bo'ladigan alomatdir.

Befarqlikka moyil bo'lgan odam, hattoki u holda qila olmaydigan narsalarga (sevimli mashg'ulotlariga, o'yin-kulgiga, ishiga, muloqotiga) qiziqishni to'xtatadi. Ba'zi hollarda, odamlar hatto o'zlariga g'amxo'rlik qilishni to'xtatadilar: sochingizni, kiyim yuvish, yuvish va hk.

Apatiya paydo bo'lishiga quyidagi omillar yordam berishi mumkin:

- depressiya,
- shizofreniya,
- markaziy asab tizimidagi nosozlik,
- endokrin kasalliklar,
- psixotrop dorilarni iste'mol qilish,
- giyohvandlik yoki spirtli ichimliklarga qaramlik,
- shuningdek boshqa bir qator sabablar.

Shunisi e'tiborga loyiqki, befarqlik, masalan, past ijtimoiy yoki kasbiy faollik tufayli juda sog'lom odamlarda ham kuzatilishi mumkin. Shuningdek, bu yaqin kishining o'limi, shaxsiy hayotdagi muammolar, ishdan ayrilish va hokazolarga olib kelishi mumkin bo'lgan jismoniy ortiqcha ish yoki stressning natijasi bo'lishi mumkin.

Apatiya tuyg'u, hissiyot, qiziqish yoki biror narsaga tashvish yetishmasligidir. Bu befarqlik holati yoki kabi his-tuyg'ularni bostirish tashvish, hayajon, motivatsiya, yoki ehtiros. Befarq odam hissiy, ijtimoiy, ma'naviy, falsafiy, virtual yoki jismoniy hayotga va dunyoga qiziqish yoki tashvish yo'q.

Befarq odam maqsad, qadr-qimmat yoki ma'nosini sezmasligi mumkin ularning hayotidagi ma'no. Shuningdek, befarqlik yoki sustlik namoyon bo'lishi mumkin. Yilda ijobiy psixologiya, befarqlik, odamlarning qiyinchiliklarga qarshi turish uchun zarur bo'lgan mahorat darajasiga ega emasligini his qilishlari natijasida tasvirlanadi (ya'ni.)oqim "). Shuningdek, bu hech qanday qiyinchilikni sezmaslikning natijasi bo'lishi mumkin (masalan, qiyinchilik ular uchun ahamiyatsiz yoki aksincha, ular yordamsizlikni bilib oldi). Apatiya - bu hamma odamlar biron bir tarzda duch keladigan narsa va umidsizlik, tushkunlik va stressga tabiiy javobdir. Bunga javoban, befarqlik bu salbiy his-tuyg'ularni unutishning bir usuli. Ushbu turdagi keng tarqalgan apatiya odatda faqat qisqa vaqt ichida seziladi va u uzoq muddatli yoki hatto umrbod davlatga aylanganda, ehtimol chuqurroq ijtimoiy va psixologik muammolar yuzaga keladi.

Apatiya tetiklashganda yoki biron bir stimulgacha sezgir reaksiyalar yo'qligida ruhning o'ziga xos holati bo'lsa-da, barcha shartsiz reflekslar saqlanib qoladi. Apatiya tashqi omillar yoki kasallik tufayli yuzaga kelishi mumkin.

Apatiya holati har qanday yoshda bo'lishi mumkin, ammo keksa odamlar ko'proq azob chekishadi. Apatiyaning rivojlanish mexanizmi shundaki, ortiqcha ishlangan, asab tolalari har qanday vaqt uchun quvonch, zarba va hormonlarga ta'sir qilish qobiliyatini yo'qotadi. Depressiyaning paydo bo'lishi sabablari juda ko'p.

Shunday qilib, inson hayot va o'lim o'rtasidagi chiziqni his qilgan ko'plab kuchli somatik kasalliklar, befarqlikning rivojlanishiga olib keladi. Misol uchun, zo'ravonlik sodir bo'lgan avtohalokatdan omon qolgan kishi, uning atrofidagi barcha narsalarga e'tibor berishni to'xtatadi va bir necha kun hissiy hissiyotlarga duch kelishi mumkin. Bundan tashqari, og'ir og'riqlar va kislorod yetishmovchiligini boshdan kechirgan yurak xurujidan so'ng odamlar o'lim haqida doimo o'ylashni boshlaydilar va atrofidagi hamma narsaga qiziqish yo'qotadilar.

Onkologik bemorlar ko'pincha befarq bo'ladilar, chunki ular muqarrar o'limni his qilishadi. Shunga qaramay, ularning his-tuyg'ulari kuchli psixotrop yoki giyohvand moddalar bilan zaharlangandir, ular og'riq sindromini yo'qotish uchun shifokor tomonidan belgilanadi.

Apatiya - hayot faoliyati yoki boshqalar bilan o'zaro munosabatlarga qiziqishning yetishmasligi. Bu sizning ish tutishingiz, munosabatlarni saqlab qolish va hayotdan zavqlanish qobiliyatingizga ta'sir qilishi mumkin.

Har kim vaqti-vaqti bilan befarqlikni boshdan kechiradi. Siz ba'zan kundalik ishlarda ishtiyoqsiz yoki qiziqmasligingizni his qilishingiz mumkin. Bunday vaziyatda apatiya normaldir.

Shunga qaramay, beparvolik bir nechta nevrologik va psixiatrik kasalliklarning alomati bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, bu sindrom bo'lishi mumkin. Agar surunkali holatingiz bo'lsa va uni davolamasangiz, bu jiddiyroq bo'lishi mumkin.

Apatiya bir nechta psixiatrik va nevrologik kasalliklarning alomatidir, jumladan:

- Altsgeymer kasalligi
- doimiy depressiv kasallik (aka distoni, surunkali engil depressiya turi)
- frontotemporal demans
- Huntington kasalligi
- Parkinson kasalligi
- progressiv supranuclear falaj
- shizofreniya
- urish
- qon tomir demans

2011-yildagi tadqiqot apatiya belgilari bo'lgan odamlarning miyasida frontal loblarning shikastlanishini aniqladi. Miyaning apatiya markazi miyaning old qismida joylashgan deb ishoniladi. Apatiya miyaning bu qismiga ta'sir qiladigan qon tomiridan kelib chiqishi mumkin.

Apatiya katta kamchiliklar, deyarli yiqilish yoki "qobiliyatsizlik" tufayli kelib chiqishi mumkin. Shunday qilib, his-tuyg'ularga to'lib-toshgan bema'nilik butun molmulki yo'qolishi, hayot sharoitida o'z xohish-irodasini emas, balki yaqin kishining to'satdan yo'qolishi mumkin.

Qanday qilib apatiya bilan shug'ullanish mumkin?

Avvalo o'z davlatini nazorat qilish, ijobiy narsalarni ko'rish uchun o'rganish kerak. Axir, ko'pincha befarqlik ba'zi burilish nuqtasidan keyin keladi. Misol uchun, qiz chindan ham go'zallik musobaqasida g'olib bo'lishni xohlagan edi - u dietada, kunduz va kechqurun u aerobikani bajargan, oynani oldida gapirishni o'rgandi, ammo amalda oxirgi joyni egallagan. Bu holatda, u asabiy zarba va his-tuyg'ularga tushib qolgan, chunki hissiy muhitda keskin pasayish yuzaga keladi va asab tizimi tugadi, ya'ni har qanday tuyg'ularni uyg'otish uchun ko'proq ogohlantirishlar talab etiladi va go'zallik tanlovi deyarli uning hayotining mazmuni edi.

Apatiyani qanday davolash mumkin?

Boshidan darhol kasallikka chalinmaslik juda qiyin va buning uchun shifo darhol mumkin emas. Asab tizimining salohiyatini tiklash uchun mutlaqo vaqt kerak bo'ladi, chunki zo'ravonlik hissiyotlari doimo ma'lum gormonlar oshishi bilan birga keladi, retseptorlar biologik faol moddalarning konsentratsiyasini oshirishga to'g'ri keladi va ularga to'g'ri javob bermay qo'yadi.

Biroz vaqt o'tgach, asab tizimi mutlaqo o'zgartirilgan gormonal fonga qaytadi va xushbo'y "uyg'onish" uchun unumdor tuproq hosil bo'ladi. Birinchidan, odam tasodifan biror narsaga qiziqish uyg'otadi va bundan oldin boshqa narsalardan farqli o'laroq ishg'ol qilinadi. Keyin atrofdagi hayotga asta-sekin qo'shilib ketadi, lekin biror narsaga erishish istagi yoki xohish-istagi faqatgina odamni odatiy holga keltiradi. Shunday qilib, apatiya onalaridan odatiy hayotga bolalarning o'tkir kasalliklariga qaytish va muvaffaqiyatsiz biznesmen uchun quvonch va yig'lash uchun dalda armwrestling yoki suzish bilan mashg'ul bo'la oladi.

Apatiyadan qanday qutulish mumkin?

Avvalo, befarqlikdan aziyat chekadigan odam tanasiga dam berishi kerak. U yangi stressli vaziyatlardan qochishi, dam olish bilan muqobil ish olib borishi, etarlicha uxlashi va to'g'ri parhezga rioya qilishi kerak.

Bundan tashqari, toza havoda sayr qilish va sport bilan shug'ullanish katta foyda keltirishi mumkin. Buning yordamida inson muammolardan chalg'itishi va boshqa faoliyat turiga o'tishi mumkin bo'ladi.

Biroq, agar shaxs befarqlikning og'ir shakli bilan og'rikan bo'lsa, u albatta psixoterapevt yoki psixiatrdan yordam so'rashi kerak. Yaxshi mutaxassis to'g'ri tashxis qo'yish va tegishli davolanishni tayinlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Ehtimol, bemorga ba'zi dori-darmonlarni ichish kerak bo'lishi mumkin, yoki unga psixoterapevt bilan bir necha mashg'ulotlardan o'tishi kifoya qiladi. Shuni anglash kerakki, odam qancha tezroq yordamga murojaat qilsa, shunchalik tezroq odatdagi turmush tarziga qaytishi mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Fedorova N. V., AV N. Depressiya, apatiya i angedoniya pri bolezni Parkinsona: mekhanizmy razvitiya nemotornykh proyavleniy i podkhody k korrektsii [Depression, apathy and anhedonia in Parkinson's disease: mechanisms of non-motor symptoms and treatment strategies] //Nervnye bolezni. – 2012. – T. 3. – C. 22-8.

2. Boysoatovna R. R., Charos H. DEPRESSIYA KASALLIGI VA UNING O'ZIGA XOS JIHATLARI //Scientific Impulse. – 2023. – T. 1. – №. 8. – C. 734-738.

3. "Apatiya: bu tuyg'u alomatlari va sabablari": Psixologiya va aql. Qabul qilingan kuni: 2018 yil 4-oktabr, Psixologiya va aql: psicologiyamente.com.

4."Apatiyaning la'nati": Psixologiya Bugungi kunda. Qabul qilingan sanasi: 2018 yil 4-oktabr, Psixologiya Bugun: psychologytoday.com.

5."Apatiyadan qutulishning 10 usuli": Live Bold and Bloom. Olingan vaqti: 04 oktyabr 2018 yil Live Bold and Bloom: liveboldandbloom.com.