

STRESS VA UNI YENGISH YO‘LLARINI BIRGALIKDA O‘RGANAMIZ

Sherova Orzigul Alisher qizi,

Komilov Nuriddin Dilshodbek o‘g‘li

O‘zbekiston Davlat Jahon Tillari

Universititeti 3-bosqich talabalari

E-mail: orzigulalisherovna@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola bugungi kunda ko‘plab insonlar orasida tarqalib, ko‘plab salbiy holatlarni keltirib chiqaruvchi kuchli bosim ya’ni stress, unga sabab bo‘luvchi omillar va uni yengishga qaratilgan turli xil usullar, harakatlar haqida.

Kalit so‘zlar: Stress, adabtatsiya sindromi, stressorlar, zo‘riqish, melissa, charchoq, reaksiya.

Kirish: Stress bugungi kunda yoshi katta odamlar bilan bir qatorda hali voyaga yetmagan yoshlarda ham uchrab turadigan reaksiya hisoblanadi. Aslida stress nima? Stress kelib chiqishiga nimalar sabab bo‘ladi? Uning inson sog‘ligiga salbiy oqibatlari qanaqa va qay darajada? Stressga qarshi kurashish, uni yengib chiqish uchun nimalar qilish kerak? Ushbu maqola orqali shu kabi bir qator savollarga javob beriladi. Bir qancha misollar, turli usullar keltirib o‘tiladi.

Asosiy qism: Stress so‘zi asli ingliz tilidan kirib kelgan bo‘lib, „bosim, kuchlanish” degan ma’nolarni anglatadi. Ya’ni insonlarda, hatto hayvonlarda ham kuchli ta’surotlar natijasida sodir bo‘ladigan o‘ta kuchli hayajonlanish, asabiylashish, qattiq xursand yoki qattiq xafa bo‘lish kabi holatlardir. Bu termin birinchi bo‘lib 1936-yil Kanadalik patolog G.Selye tomonidan ta’riflanib, tibbiyotga kiritilgan. Uning ta’rifi bo‘yicha stress holatiga olib keluvchi omillar, “stressorlar”, ular ta’sirida organizmda ro‘y beradigan o‘zgarishlar „adabtatsiya” ya’ni moslashish sindromi deb atalgan. Inson organizmining uzoq vaqt davomida haddan tashqari ko‘p zo‘riqishi yoki oddiygina bir uzoq vaqt zerikishga bo‘lgan javob reaksiyasi stress hisoblanadi. Shu sababli insonni ta’sirlaydigan, uni bezovta qiladigan har bir narsa stressga sabab

bo'lishi mumkin. Stressga sabab bo'luvchi omillar ikki turga bo'linadi va ular: 1) tashqi sabablar, 2) ichki sabablar. Misol uchun, qarindoshining yoki biror-bir yaqinining o'limi, yoki ish, o'qish joyining o'zgarishi, nimadandir bezovtalanish tashqi sabablarga kirsam, hayotiy qadriyatlar va e'tiqodlar tufayli sodir bo'lgan stress sabablari ichki sabablar hisoblanadi.

Statistika ma'lumotlariga ko'ra erkak va ayollarda stress holati deyarli teng darajada uchrashi mumkin. Biroq har bir organizm o'z xususiyatiga ega. Shuning uchun har bir organizmda stress turlicha oqibatlariga olib keladi. Misol uchun og'ir stress sog'liqqa juda salbiy zarar qiladi. Immunitetni pasaytiradi, ko'plab kasalliklarga misol tariqasida, yurak-qon tomir, oshqozon ichak, asab tolalari yemirilishi va shu kabi boshqa kasalliklar paydo bo'lishga sabab bo'ladi. Bundan tashqari stress insonni doimiy bezovtalanish, tushkin holatda yurish, notinch uyqu, jismoniy zaiflik bosh og'rig'i, doimiy charchoq, diqqatning kamayishi, doimiy paydo bo'ladigan yig'lash, ishtahaning pasayishi, ba'zi hollarda haddan ortiq ko'p ovqat yeyish, odamlarga ishonchsizlik, tirnoq tishlash va shu kabi boshqa ko'plab salbiy oqibatlar va alomatlariga olib keladi. Biroq stress doim ham inson uchun zararli emas. Chunki inson stressga chalingan vaqtda uning organizmi bu muammoga yechim qidirishga undaydigan adrenalin gormonini ishlab chiqaradi. Shu bois kichik miqdordagi stress har bir inson uchun kerak. Chunki bu insonni fikrlashga, muammoga yechim topib, undan chiqishga undaydi. Shu sabab stressiz hayot juda zerikarli bo'lib qoladi. Kanadalik patolog G.Selye aytganidek, „ ma'lum bir darajadagi stresslar siz faol hayot kechirib bo'lmaydi, chunki stresslar bo'lmasligi bu o'lim bilan barobar”. Inson stress holatida o'zi mustaqil harakat qilishi, undan chiqishga urinishi kerak. Agar uddalay olmasa, stress kuchli bo'lsa, mutaxassislarga uchrashib ular bilan birga harakat qilib stressni yengishi kerak. Buning uchun inson birinchi navbatda stressga qarshi emas, uni keltirib chiqaradigan omillarga qarshi kurashishi kerak. Inson o'zi his qilayotgan narsalar haqida kimdir bilan doimiy suhbatlashishi, o'zi yaxshi ko'radigan va unga g'amxo'rlik qiladigan odamlar bilan doimiy muloqotda bo'lishi, o'ziga yoqadigan qiziqarli ishlar qilishi, doimiy jismoniy faol bo'lishi, sog'lom ovqatlanishi va sog'lom turmush tarziga ega bo'lishi, toza havoda ko'proq sayr qilishi, boshqalarga yordam

berib turishi, eng asosiysi chalg‘g‘ishi, yetarli darajada uxlab dam olishi kerak. Bundan tashqari xalq tabobatida stress bilan kurashishda bir qancha usullar mavjud. Ular:

Moychechak damlamasini ichish. Bu inson bosh og‘rig‘ini qoldirishga, uyqusizlik bilan kurashishga, insonni tinchlantirishga va miya dam olishiga yordam beradi.

Yana Melissadan tayyorlangan choy. Bu zo‘riqishni oldini oladi, charchoqni tezda yengadi, asosiysi og‘ir stressni ham yengishga yordam beradi.

Bundan tashqari suv tagida ma‘lum miqdorda nafas olmasdan turish. Bu ham ma‘lum miqdorda stressni yengishga yordam beradi. Stressdan qutilish har bir insonning oziga bog‘liq. Buning uchun inson birinchi navbatda stressga olib keluvchi omilga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta‘sir o‘tkazishi ya‘ni stressning asl sababini o‘rganishi va uni baholashi, shundan keyin vaziyatga bo‘lgan qarashini o‘zgartirishi, o‘z oldiga stressning oldini olish, erishilsa bo‘ladigan maqsadlar ya‘ni, „ Men doimo ideal bo‘lishim kerak” kabi g‘oyadan yiroq bo‘lib, uning o‘rniga „ Men reja tuzsam hammasini uddalay olaman. Hamma narsani ketma-ketlikda, bosqichma-bosqich amalga oshiraman”, yoki „ Agar buni uddalay olmasam, barchasini qilish uchun boshidan boshlayman”, kabilarni qo‘yishi kerak. Zero stress doimo inson tomonidan yengsa bo‘ladigan hodisadir. Buning uchun kuchli iroda va xohish hamda harakat kerak xolos.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘z.milliy ensiklopediyasi (2000-2005)
2. Asab va stress Abduqodir Sattarov 2016
3. <https://hozir.org>
4. <https://mentalhealthtx.org>
5. <https://mymedic.uz>