**Аслиддин Усмонов**

**(Самарканд, Узбекистан)**

**INSONLARDA STRESS VA UNING PROFILAKTIKASI**

Insonni sog’ligiga, fiziologiyasiga, hulqiga bo’lgan stress ta’sirlarini misollardan ko’p keltirish mumkin. Bu ta’sirlarni hammasi ozmi, ko’pmi stress bilan bog’liqligi bor. Masalan, odamni hulqiga ta’sir etuvchi omil chekish, ichish, ko’p ta’sirchanlik, jahldorlik, achchig’i tezlik va hakazo. Odamni ish qobiliyatiga ta’sir etuvchi omillar bu garanglik, ishdagi kelishmovchilik, ishni unumdorsizligi, diqqatni tez-tez bo’linishi va hakoza.

Stress so’zi ingliz tilidan olingan bo’lib, “stress” kuchlanish, bosim, tanglik ma’nolarini beradi. U dastlab fizikada qo’llanilgan bo’lib, tirik organizmga nisbatan ishlatilishi qayd qilinganidek Gans Selye tadqiqotlari bilan bog’liq. Har qanday tashqi yoki ichki ta’sirot, agar uning kuchi yetarli bo’lsa, stress holatiga olib kelishi mumkin.

Londondagi “Sandi tayms” gazetasi psixologlari tekshirish natijalariga, oid stressni kasbga bog’liqligi bo’yicha maqola nashr etishgan. Bu ma’lumotlar tablitsa shaklida berilgan bo’lib, 10 balli sistemada stress holatlarini kasbga bog’liqligi ko’rsatilgan: shaxtyor - 8,3, militsioner – 7,7, fuqaro aviatsiyasidagi uchuvchi, ishchi, journalist – 7,5, stamatolog, artist – 7,3, haydovchi – 6,8, kinorejissor – 6,5, o’t o’chiruvchi, musiqachi – 6,3, o’qituvchi – 6,2, kadrlar bo’limi xizmatchisi – 6,0, sotuvchi – 5,7, avtobus haydovchisi – 5,5, diplomat, dehqon – 4,8, harbiy – 4,7, injener, advokat, kotiba, hisobchi, pardozchi – 4,3, rassom, dizayner - 4,2, grammist - 3.7, svyashennik - 3.5, astranom - 3,4, muzey ishchisi - 2,8, kutubxonachi - 2,0.[[1]](#footnote-2)

Inson hayotidagi stressni to’g’ri tushunish, zararli va foydali stressning farqiga borish, uning to’laqonli kamol topishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu narsani ta’kidlash joizki, yoshlar turli-tuman stress omillar ta’siriga duch keladi.Mavjud adabiyotlarda keltirilgan ma’lumotlarga ko’ra, odamning sihat-salomatligi ko’p hollarda yuzaga kelgan stress omillardan qanday foydalanishga bog’liq ekan. O’quv yurtlari va oliygohlarda ta’lim olish payti yangi fanlarni, predmetlarni o’zlashtirib borish birinchi stress omil bo’lsa, o’qishni bitirib, ishga joylashish ikkinchi stress omil, oila qurib yashashga moslashish uchinchi stress omil, ijtimoiy hayotda o’z o’rnini topish to’rtinchi stress omil, ovqatlanish, kiyinish hamda madaniy hayot kechirish uchun mablag’ topish beshinchi stress omil, ijtimoiy foydali mehnatda qatnashish oltinchi stress omil va boshqalar o’sib va shakllanib borayotgan organizm uchun kuchli sinov bo’lib hisoblanadi. Shu sinovlardan muvaffaqiyatli o’tish uchun esa ta’sir etuvchi omillarning zararli xususiyatlarini aniqlash va ulardan qutulish yo’llarini topish stress haqidagi ta’limotni yetarli darajada tushunib olishni talab qiladi. Aks holda turli-tuman omillar ta’sirida salomatlikka ancha-muncha zarar yetkazish mumkin.

Kasalliklar orasida ko’p uchraydiganlaridan biri va insonning psixik faoliyati buzilishi bilan bog’liq kasallik – nevrozdir. Bu hozirgi zamonda asab sistemasiga zo’rlik qilishi natijasida, asab taranglanishi vujudga kelmoqda.Ilmiy texnik progressni ortib borishi bolalarni asab sistemasiga hali kuchli ta’sir qiladi.Hamma bolalarni ham miyasi hozirgi zamon ma’lumotlarini hazm qilishga ulgura olmaydi.Chunki hayotini birinchi kunidanoq bola miyasiga minglab ma’lumotlar kirib boradi.Nevropataloglarni fikricha, inson miyasini rivojlanishi ba’zi uzilishlarga ega, uni “hayotni kritik davrlari” deb nomlaydilar.Bola hayotini birinchi davrini o’zlashtirmasdan turib ikkinchi davr – maktab davri boshlanib qoladi. Bunday o’zgarishlarni va ko’p miqdordagi ma’lumotlarni bolalar o’zlashtira olmaydi. Natijada asab taranglashib nevrozga olib keladi.

Oxirgi 65 yil ichida nevrozga tez uchrash 24 marta ortdi, psixik kasallinish esa 1,6 marta ortib ketdi. Nevrozlarni rivojlanish holatlarini uchta asosiy komponentlatga bo’lish mumkin:

1. Masalani yechishga ishtiyoqni balandligi yoki zarurligi;

2. Ma’lumotlar miqdorining ko’pligi;

3. Ularni hazm qilishga vaqtni yetmasligi – tseynot. Bu uchchalasi zamonaviy insonni hayoti uchun juda xos.

Industrialrivojlanishmashg’ulotlarguruhiorasidarivojlanayotganmamlakatlarigako’ranevrozyuqoridarajadamoddiyzararyetkazmoqda.Rivojlangan mamlakatlarda moddiy tomondan muammo kam ya’ni ozuqa, yashash joy, o’qish, bilim olish, tibbiy sharoit va hokazolar rivojlanayotgan mamlakatlarnikidan ancha yoqori. Shu sababli nevrozlarni sababini boshqa yerdan izlash kerak. Asosiy sabablardan biri, ilmiy – texnikaviy revolyutsiya va vaqtni kamligi, yetishmasligi. Hozirgi vaqtdagi aqliy mehnat hajmini olsak, ancha ortib ketganini sezish qiyin emas, “evrogen” li belgilar odam salomatligiga ancha putur yetkazmoqda. Emotsional ta’sir hammaga birdan bir xil darajada salbiy ta’sir qiladi degan tarqoq va xato fikrlar mavjud. Nevroz esa shunday emotsional stresslarni natijasidir.

Jo’shqin emotsiyalar doimo nevrozga olib kelavermaydi. Ba’zida bu emotsiya odamni ruhuni qotiradi, chiniqtiradi va ko’zlagan maqsadiga erishishiga yordam beradi. Sog’lom odamlarda nevro – psixik reaktsiyalar ko’pincha fiziologik me’yor o’zgarish chegarasidan chiqmaydi, chiqqanda ham tezda tiklanadi.Masalan, er qimirlaganda, yong’inda yoki suv toshqinida hamma birdek o’zini yo’qotib qo’ymaydi.Albatta ular orasida tezda o’zini qo’lga olib, nafaqat o’zini, balki boshqa odamlarni ham hayotini sarab qoluvchilar doimo topiladi.Nevrotik o’zgarishlar ko’proq qiyin hal qilinuvchi shaxsiy, oilaviy yoki ish xizmatidagi muammolar bilan bog’liq. Kasallik va shikoyatlarni klassifikatsiyasi, stressga kuchli reaktsiya yoki birdan bo’lgan jismoniy zo’riqishhga yoki psixikaga ta’sir qiluvchi holatga reaktsiya nevrotik buzulishlarga kirmaydi deb belgilanadi .

Buholatlarumumiynevrozni, uyqusizlikniyokihayajonnikeltiribchiqarganibilanhaqiqiynevrozgaaylanibketmaydi, agardashuinsonbungamoyilbo’lmasada, yaxshitinchsharoitdao’sganbo’lsa, albatta.Odamdaqiyinchiliklardanqochishhis – tuyg’usibilanbirgao’shaqiyinchiliknioldiniolishvayengibchiqishhis – tuyg’usihammavjud. Bufaolhimoyalanishhissi.Tirikorganizmo’ziboshqariladigansistema.Odamdahimoyalanishqobiliyati, kulfatumumiybo’lgandaortadi.

Nevrozlarning eng asosiy sababi bu – insonning o’ziga va haqiqatga munosabatining individual buzilishidir. Bu buzilishlar oila sharoitida vujudga kelib, keyinchalik ketishi mumkin.Psixologik neadekvatli o’zgarishlarga ega bo’lgan insonlar, faqatgina biror – bir stressga, muammoga duch kelganlarida nevroz vujudga keladi. Demak, har qanday stress ham nevroz va psixik o’zgarishlarga olib kelavermaydi. Oxirgi 40.000 yil ichida inson miyasi umuman o’zgargani yo’q. Insonni fiziologik asosi va uni muhiti o’zgarib ketgan. Ham jismoniy, ham informatsion muhitini inson soat sayin o’zgartirmoqda.Shunday bo’lishiga qaramay inson, miyasi rezervini ishlatti deb bo’lmaydi.Biz hali miya zapasini chegarasiga hatto yaqinlashganimiz yo’q.Insonni asab sistemasi juda ko’p imkoniyatlar zahirasiga boy.Miya doimo zo’riqishga qarshilik qilaveradi.

Faqatgina miyasini uzluksiz oz – ozdan ishlashga o’rgatib borgan insongina buyuk yozuvchi, tabib, olim, faylasuf bo’lishi mumkin. Odam doimo miyasini o’tkirlashga, miyani ishlashga va to’g’ri shakllanishiga intilishi kerak.Nevrologik kuzatishlar shuni ko’rsatadiki, o’zlashtirayotgan o’quvchilar orasida “inimal miya disvazifasi” ga ega bo’lgan bolalar ko’p uchrab turadi.Bunday bolalarni miyasi alohida funktsional sistema rivojlanmay qolgan yoki sistemalar orasidagi bog’lanishlar yaxshi, yetarlicha ishlamaydi. Yozma nutqni markazini rivojlanmaganini, so’zlarni noto’g’ri yozish orqali, savodsiklik orqalibilinadi. O’quvchilarni bu kamchiliklari tufayli ular beriladigan ma’lumotlarni to’liq o’zlashtira olmaydilar.[[2]](#footnote-3)

Uyquningbuzilishi: qiyinuxlash, ziyrakuxlash, uyqudanto’ymaslik,odamniasabsistemasinibuzilishigakuchlita’siretadi.

O’z hayotimizni ko’rib chiqadigan bo’lsak, har birimiz undagi stressli vaziyatlarni topishimiz mumkin.Zo’riqishning organizmga zarari emas, to’satdan bo’lgan kuchli stresslarni zarari ko’p xavflidir.Soatlab kitob ustida o’tirish mumkin, bunda asabiylashish kuzatilmaydi. Shu vaqtda biror noto’g’ri ta’na yoki so’z birdan asab taranglashuviga olib kelishi mumkin. Bunday taranglashuvdan musbat emotsional effekt qutqazishi mumkin.Masalan, o’quvchini “Buday yaxshi, sen bugun to’liq 20 ta yangi so’zlarni yodlabsan” deb o’qituvchi maqtasa, natijada hatto eng qobilyatsiz bola o’zini charchaganiga qaramay yanada ko’proq o’qishga intiladi.Aksincha “Juda yomon, atigi 20 tagina so’z yodlabsan” desa o’qituvchi, bu vaziyatda esa uni hatto eng yaxshi o’quvchisi kechi bilan uxlay olmay chiqadi.

Masalan, rahbar o’z ishchisiga hammani oldida baqirib, ishini yaxshi qilmasligini aytib ayblaganda, u faqat o’ziga bo’lgan nafratni oshiradi, balki boshqa narsaga erisha olmaydi. Agarda u ishchisini sekingina chetga olib, unga to’g’ri tushuntirganda, u o’z maqsadiga yaqinroq kelardi. Albatta, rivojlantirish uchun salbiy ta’sirlar ham kerak, lekin ularni to’g’ri maslahatlar va ko’rsatmalar orqali tushuntirish kerak.Nevrozni eng ko’p tarqalgan formasi bu – nevrasteniya.Bu kasallik ko’proq o’z qobiliyatini baholay olmay, hayotdan ko’p narsa xoxlaydigan insonlarga xos.

Bu insonlar doimo o’zlarini majburlab, uzluksiz ishlatadilar, ammo ishlarini tartibga sola olmaydilar. Nevrasteniya omadsizlar, qiyinchiliklar oldida qo’rquvni uyg’otadi va kasallikni shu orqali kuchaytiradi. Bunday insonni ko’pchilik “yomon, zahar” deydilar, ammo bu inson bizni salbiy bahomizga emas, aksincha yordamimizga muhtoj bo’ladi.Oxirgi yillar miyadan neyropeptidlar (molekulalar zanjiri qisqa bo’lgan faol oqsil) aniqlangan va u “qo’rquv peptidi” deb nomlangan. Uning xossasi – qo’rquv, vahima holatini keltirib chiqaradi.Ba’zi insonlarda u kalta bo’ladi, ba’zilarida uzun (naslga qarab).Uzun peptid odamni yashashiga halaqit qiladi.Doimiy stressor holatlariga tushayotgan u yoki bu komanda murabbiyi g’alabaga to’g’ri kelganda ham yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin. Masalan, G’arbiy Berlinning “Shpandau – 04” voleybol komandasi murabbiyi A. Balen g’alabadan so’ng qichqirib yechinmasdan suvga sakragan.Ammo bu g’alaba murabbiy uchun eng so’ngi g’alaba bo’lib chiqdi.Balenni suvdan hushsiz holatda olib chiqishdi, uch soatdan so’ng o’ziga kelmasdan shifoxonada olamdan o’tgan edi. Shifokorlarning tashhisi bo’yicha o’ta emotsional hayajonda bo’lgan murabbiyning, suvda organizmi tezda yaxlab qolishi, yurak va miyaga nagruska bo’lgan,natijada bir vaqtning o’zida ham infarkt, ham insul’t bo’lgan.

1981 – yiliFransiyaningD. Lorantafutbolkomandasinimurabbiyito’g’ridan – to’g’rifutbolo’yinivaqtidao’tirgichdao’libqolgan. Xuddi shu vaziyatda Shotlandiya terma komandasini murabbiyi D. Stin 1985 – yilda dunyo chempionatida finalga chiqishi uchun o’ynagan vaqti yuragi ko’tara olmagan.Futbol o’zi “murabbiylar o’limi” ko’p bo’lgan o’yin. Fransiya futbol ligasi murabbiylarini tibbiy ko’rik natijasida 60 % futbol murabbiylarida – infark – miokard, yurak – tomir xastaliklari va asab kasalliklari aniqlangan. Bu inson nafaqat sog’ligini, hatto hayotini xavf ostiga qoldirmoqdalar.Psixoterapiya psixologik yo’llar bilan davolashdir.**Psixoterapiyani qo’llanishda juda ko’p foydali taraflari bor:**

1. Stressniyengillashtirishyo’li − bubemornistressgaqarshiadekvativharakatlarnio’zidanamatonbo’lishiuchunharakatqilishvabarchajavobgarliknio’zigaolishikerak. Buning uchun inson unga qanday stressor ta’sir etishini bilishi kerak.Keyinchalik unga stressdan chetlab o’tishni, kamaytirishni yoki uni yo’q qilishga harakat qilishi kerak.

2. O’zini tutish stereotipini modifikasiyasini ishlab chiqish. Bu bemorni o’ziga ta’sir etayotgan stressorni kamaytirishga olib keladi. Masalan ovqatlanish tartibini o’zgartirish, kun tartibini to’g’rilash kabilar bo’lishi mumkin.

3. Insonni stressga ko’ra ta’sirchanligini yo’qotish. Hamma narsani yurakka yaqin olavermaslikni o’rgatish zarur. Har bir inson o’zini sog’ligi uchun o’zi javobgar va u uchun kurashish kerak. Hayotni to’g’ri tartiblash, sport bilan shug’ullanish vaqtida dam olish va davolanish kerak.

Stress ta’sirlanish emas, omilga aylanganishi, bizni o’tmish yoki kelajak ustida yosh to’kish o’rniga harakat qilishga undashi,  tugay degan kuchlarni yangilashi, jazo emas, foydaga aylanganishi mumkin.

Shuning uchun stressdan qutulishga shoshilmasdan va uni qanday yengishni o’ylamasdan, yaxshisi, undan qanday foydalanishni o’ylash lozim. Stressni boshqarish – muvaffaqiyat yo’lidagi bir bosqichdir. Ammo, stressni boshqarish bilim va psixologik yordamni talab qiladi.

**Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Красивов Ю.В. Стресс, посстрессовые состояния и основы организации реабилитационной работы. Москва, Санкт-Петербург, 2007. -32 c.

2. Қурбонов Ш. Стресс нима? Илмий-оммабоп қўлланма. – Т., 1982. 12-18 бетлар.

3. Sirliyev B.N., Ismailova N., Hakimova I.M. Stress va agressiya. O’quv-metodikqo’llanma. – T., 2014.

**Научный руководителъ:**

Кандидат педагогически наук, доцент Собир Мусинов.

1. http://www.zdorovieinfo.ru [↑](#footnote-ref-2)
2. Красивов Ю.В. Стресс, пострессовые состояния и основы организации реабилитационной работы. Москва, Санкт-Петербург, 2007. – 32 с. [↑](#footnote-ref-3)