

AYOLLARDA STRESS KECHISHI

Baratullayeva Dilnoza – JDPU, Umumiy psixologiya kafedra stajyor o‘qituvchisi
Karimova Bahora Asilbek qizi- Psixologiya (amaliy psixologiya) yo‘nalishi talabasi

Anotatsiya: Ushbu maqolada ayollarda uchraydigan stressli vaziyatlar va ularning ko‘rinishlari hamda stressni bartaraf qilish yo‘llari haqida mulohazalar yuritilgan.

Kalit so‘zlar: depressiya, tushkunlik, qayg‘u, uyqusizlik, ayollarda stress, charchoq, adaptatsiya, qo‘rquv, distress.

Stress (inglizcha: stress — “bosim”, “kuchlanish”, “tanglik”) — odam va hayvonlarda kuchli ta’sirotlar natijasida sdir bo‘ladigan o‘ta hayajonlanish, asabiylik holati. Stress — bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta’sirida yuzaga keladigan tananing o‘ziga xos bo‘lmagan reaksiyasi va asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik o‘zgarishlar bilan tavsiflanadi. Organizmda har xil ta’sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya. „stress“ terminini kanadalik patolog G. Selye ta’riflab, tibbiyotga kiritgan.

Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta’sirida organizmda ro‘y beradigan o‘zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi. Fizik (issiq, sovuq, shikastlanish va boshqalar) va psixik (qo‘rquv, qattiq tovush, o‘ta xursandchilik) stressorlar ajratiladi. Organizmda bu omillar ta’sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o‘zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta’sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog‘liq. Nerv sistemasi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his-tuyg‘u ko‘pincha stressor vazifasini o‘taydi va u fizik stressor ta’siriga zamin tug‘diradi. Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo‘lishi mumkin. Shuning uchun ma’lum bir darajadagi Stresslarsiz faol hayot kechirib bo‘lmaydi, chunki stresslar bo‘lmasligi bu o‘lim bilan barobar degan edi, Hans Selye.

Demak, stresslar nafaqat xavfli, balki organizm uchun foydali ham bo‘lishi mumkin (eustress), bu holat organizm imkoniyatlarini ishga soladi, salbiy ta’sirotlarga chidamliligini oshiradi (masalan, infeksiyalar, qon yo‘qotish va boshqalar), ma’lum bir somatik kasalliklar (masalan, yara kasalligi, allergiya, yurak kasalliklari va boshqalar) kechishini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan form bo‘lishiga yordam beradi.

Zararli stresslar (distress) organizm rezistentligini pasaytiradi, ko‘pgina kasalliklarning kechishini og‘irlashtiradi. Stress ta’sirida kasalliklar paydo bo‘lishida organizmning dastlabki holati katta ahamiyatga ega. Masalan,

gipertoniya kasalligi bilan og‘rigan bemorda stress og‘irroq, ya’ni gipertonik krizlar bilan kechadi.

Hans Selye, stress natijasida rivojlanadigan kasalliklar yo stressorning kuchli ta’sir etishi, yoki gormonal tizimning “noto‘g‘ri” reaksiya berishiga bog‘liq deb hisoblagan. Chunki ayrim hollarda distress uncha kuchli bo‘lmagan stressor ta’sirida yuzaga keladi. Stressning organizmga ijobiy yoki salbiy ta’sir etishi organizmning ushbu stressorga nisbatan reaksiyasiga bog‘liq. Stress xrlatini faol o‘zgartirishga qaratilgan choralar organizm chidamliligini oshiradi va natijada kasallik rivojlanmaydi yoki, aksincha, faol kurashish bo‘lmasa, moslashish sindromi susayib, og‘ir holatlarda organizmni nobud bo‘lishigacha olib kelishi ham mumkin. Organizmdagi hamma o‘zgarishlarni nazorat qilishda miyadagi katexolaminlar miqdori katta ahamiyatga ega. Shunday qilib, nerv sistemasi organizmning stressga reaksiya berish holatini belgilaydi (qarang Neyrogumoral regulyasiya).

Hozirgi “stress” termini juda keng ma’noda tushuniladi, masalan, nerv sistemasi bo‘lmagan quyi hayvonlar, hatto o‘simliklarda ham suv miqdori yoki harorat keskin o‘zgarsa, ularda kechayotgan fiziologik jarayonlar buziladi.

Shunday qilib, ayollarda nega depresssiya holatlari uchraydi. Depresssiya o‘zi nima?

Depresssiya insonga o‘ziga bo‘lgan ishonchni so‘ndiradi, tushkunlikka tushirib qo‘yadi, bu holatga qachonki inson o‘tib ketgan ishlarga achinishi, ularni o‘ylab asabiylashishi sabab bo‘lishi mumkin!

Depresssiya davrida odamlarda kunlar, haftalar yoki oylar davom etishi mumkin bo‘lgan qayg‘u, uyqusizlik yoki energiya yetishmasligini his qiladi.

Depresssiya va uning belgilari:

Depresssiya sizning his tuyg‘ularingizga, fikrlashingizga va uyqu holatingizga va ovqatlanish rejimingizga katta ta’sir ko‘rsatadi. Tez yig‘laydigan, kechalari uxlay olmaydigan, umuman ovqatlanmaydigan yoki teskarisi juda ko‘p ovqatlanadigan odamlarda depresssiya belgisi bo‘ladi.

Ayollarda depresssiya omillari:

Ayollar stressli hodisaga javoban depressiyaga tushib qolishilari mumkin. Ba’zi dalillar shuni ko‘rsatadiki, ayollar stressli vaziyatlarni boshdan kechirishganda masalan: oilada o‘lim, qiyin munosabatlar yoki ishdan bo‘shash ularning stress hislari erkaklarnikiga qaraganda kuchliroq bo‘ladi. Ba’zi ayollarda tug‘ruqdan oldingi va keyingi depresssiya holatlari kuzatiladi va ayollarda hattoki semizlik tufayli depresssiya holatlari kuzatilar ekan.

Davolash usullari:

Depresssiya holatidagi odam atrofidagi insonlardan ko‘proq dalda kutadi, gaplashishni xohlaydi, bunda psixolog juda ham yordam bera oladi. Biz odamlar faqat ruhiy tushkunlik vaqtida ruhshunos maslahatiga moyillik sezmaymiz, bizning ongimizga har doim psixolog ordami kerak. Hayotda turli xil o‘zgarishlar insonni ruhiy tushkunlik, ya’ni depresssiya holatiga tushurib qo‘yadi. Hayotda inson har bir zarbaga tayyor turishi kerak, buning uchun avvalo o‘z ongini va fikrlashini bunga

tayyor qilishi lozim. Odamlar ba'zida charchoq hissini depressiya bilan adashtirishadi, eng yaxshisi depressiya holatiga tushmaslik va uni davolash usuli, bu dam olish. O'zingiz uchun vaqt ajrating va o'zingiz yoqtirgan ishlarni qilishga harakat qiling. Inson qachonki o'zi yoqtirgan vazifa bilan shug'ullanayotgan vaqtda charchamaydi. Iloji boricha muloqotda bo'ling, do'stlaringiz, yaqinlaringiz bilan ko'proq vaqt bo'lishga harakat qiling.

Tekshiruv ishlari bo'yicha aniqlandiki: ayollarda erkaklarga nisbatan depressiya holati ko'p kuzatilar ekan, har 4 ayoldan 1 nafarida tushkunlik holati mavjud.

Adabiyotlar ro'yhati:

1. <https://mymedic.uz/salomatlik/psixologiya/stress/>
2. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Stresshttps://uz.wikipedia.org/wiki/Stress>
3. <https://aniq.uz/uz/yangiliklar/nega-ayollarda-depressiya-holatlari-kup-uchraydi>
4. Usmonova, M. (2023). OILAVIY NIZOLARDA FARZAND VA OTA-ONA MUNOSABATLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, (1).
5. Usmonova, M. (2023). OILAVIY NIZOLARDA FARZAND VA OTA-ONA MUNOSABATLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, (1).
6. Usmonova, M. (2023). O'SMIRLARNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI HAQIDA. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(3).
7. Usmonova, M. (2023). MAKTABDAN TASHQARI TA'LIM JARAYONIDA O'QUVCHILARNI KASB-HUNARGA YO'NALTIRISH TALABLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(3), 152-155.
8. Shakarboyeva, S. (2022). B'ULAJAK U'KITUVCHILARDA U'Z USTIDA IShLASH FAOLIYATINI TARBIIYALASHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIХATLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(2).
9. Shakarboyeva, S. (2021). B'ULFUSI PEДAГOГЛAPDA U'Z USTIDA IShLASH FAOLIYATINI TARBIIYALASHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, (1).
10. Шакарбоева, Ш. А. (2021). САМОРАЗВИТИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ПРЕДМЕТ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ. In *Стратегия научно-технологического развития-2021* (pp. 39-40).
11. Шакарбоева, Ш. А. ПЕДАГОГИКА & ПСИХОЛОГИЯ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА. *ПЕДАГОГИКА*, (1), 61-64.
12. И.А.Хасанова. (2022). KИЧИК МАКТАБ EШИ U'QUVCHILARINING TAFAKKUR JAPAEHLARINI ШAKЛЛАНТИРИШДА ИНТЕРФАОЛ УСУЛЛАРИНИНГ U'PНИ. EURASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES,

- PHILOSOPHY AND CULTURE, 2(12), 186–190. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7339056>
- 13.Xasanova, I. A (2022). DEVIANT XULQ-ATVOR RIVOJLANISHINING OLDINI OLIHDA RUHIY TARBIYA USULLARIDAN FOYDALANISH. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7452>
- 14.Xasanova, I. (2024). IRODA VA UNING TA'LIM JARAYONIDA TUTGAN O'RNI. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 4(1), 168-173. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9560>
- 15.Xasanova, I. (2024). IRODA VA UNING TA'LIM JARAYONIDA TUTGAN O'RNI. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 4(1), 168-173. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9560>
- 16.Xasanova, I. (2024). O'QUVCHILAR TAFAKKURINING RIVOJLANISHIDA TA'LIMNING O'RNI. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 4(1), 174-180. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9561>
- 17.Shakarboyeva, & O'ktamova , O. (2024). TARBIYASI OG'IR O'SMIRLARNI IJTIMOYLASHTIRISHDA OILA, MAHALLA, TA'LIM MUASSASASI HAMKORLIKIGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 4(1), 139-147. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9555>
- 18.Shakarboyeva, & Qayumov, A. (2024). AUTIZMLI BOLALARNI RIVOJLANTIRISHDA ART TERAPIYA USULLARIDAN FOYDALANISH IMKONYATLARI. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 4(1), 148-154. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9556>
- 19.Shakarboyeva, & Жасурова, Н. (2024). ЎСМИРЛАРДА ХОРИЖИЙ ТИЛЛАРНИ ЎРГАТИШНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК МАСАЛАЛАРИ. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, (1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8831>
- 20.Shakarboyeva. (2024). O'SMIRLIK DAVRIDAGI SUITSIDNING KELIB CHIQISH SABABLARI. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, (1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8726>
- 21.Shakarboyeva, & Худойкулова , Г. (2024). БОШЛАНГИЧ СИНФЛАРДА ЧЕТ ТИЛИ ЎЗЛАШТИРИШ ВА ЎРГАНИШНИНГ ЁШГА ОИД ХУСУСИЯТЛАРИ. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, (1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8832>

- 22.Fayziyeva, nodira. (2024). YOSH OILALARNING IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK MUAMMOLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 4(1), 85-90. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9547>
- 23.Fayziyeva, nodira. (2024). YOSHLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASH MUAMMOLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 4(1), 119-125. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9552>
- 24.Iroda, X. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF LEADERSHIP. *World Bulletin of Management and Law*, 21, 16-18.
- 25.Munira Usmonova, OILAVIY NIZOLARDA FARZAND VA OTA - ONA MUNOSABATLARI , Журнал Педагогики и психологии в современном образовании: № I (2023): «СОВРЕМЕННАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ТРАДИЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ» I - МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
- 26.Fayziyeva, nodira. (2024). YOSH OILALARNING IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK MUAMMOLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 4(1), 85-90. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9547>
- 27.Fayziyeva, nodira. (2024). YOSHLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASH MUAMMOLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 4(1), 119-125. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9552>
- 28.Собирова, ФН (2024). Психологические особенности учащихся начальных классов. *Wire Insights: Журнал Innovation Insights* , 2 (2), 16–18.
- 29.Файзиева, Н. С. (2023, January). СОСТОЯНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ В ПСИХОЛОГИИ. In *International Conference of Education, Research and Innovation* (Vol. 1, No. 1, pp. 121-126).
- 30.Fayziyeva, N. (2022). KICHIK YOSHDAGI MAKTAB BOLALARNING KOMMUNIKATIV QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISH. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 2(12), 211-215.
- 31.Fayziyeva, nodira. (2024). BOSHLANG'ICH MAKTAB YOSHDAGI BOLALARDA ALOQA KO'NIKIMLARINI RIVOJLANTIRISH SHAKLLARI VA USULLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, (I). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8721>
- 32.Sobirovna, F. N. (2024). Psychological Characteristics Of Primary School Students. *Wire Insights: Journal of Innovation Insights*, 2(2), 16-18.