

YOSHLAR ORASIDA RUHIY SALOMATLIK, STRESS VA DEPRESSIYA: MUAMMOLAR VA ULARNI OLDINI OLISH YO‘LLARI.

Toirova Shahrizoda Sherzod qizi

Kimyo International University in Tashkent

Davolash ishi yo‘nalishi

2-kurs talabasi

E-mail: shaxriaxmedova42@gmail.com

Annotatsiya: *Yoshlar orasida ruhiy salomatlik muammolari, jumladan, stress va depressiya barchani qiziqtirgan dolzarb muammolarga aylangan. Ushbu maqolada ruhiy salomatlik, stress, depressiya kabi muammolarni tahlil qilish, kelib chiqish sabablari va ularni davolash usullari haqida ma'lumotlar keltiriladi.*

Kalit so‘zlar: *ruhiy salomatlik, stress, depressiya, dam olish.*

Аннотация: *Проблемы психического здоровья и личный стресс стали серьёзной проблемой для молодёжи. В трёх статьях представлена информация об анализе таких проблем психического здоровья, как стресс и депрессия, их причинах и методах лечения.*

Ключевые слова: *психическое здоровье, стресс, депрессия, релаксация.*

KIRISH:

Ruhiy salomatlik — insonning emotsional, psixologik va ijtimoiy farovonligini ta’minlovchi eng muhim omillardan biridir, unda inson o‘z o‘qobiliyatlarini amalga oshira oladi, hayotiy stress va depressiyalarga qarshi kurasha oladi, jamiyatga o‘z hissasini qo‘sha oladi, shuningdek, kundalik hayotida bo‘ladigan hissiyotlar, fikrlar, xulq-atvorlarni namoyon eta oladi. Ayniqsa, yoshlik davrida bu holat alohida e’tiborni talab qiladi. So‘nggi yillarda dunyo bo‘ylab yoshlar orasida stress, xavotir, depressiya, shuningdek, o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik, yolg‘izlik kabi muammolar kuchaymoqda. Bu esa ularning ta’limdagi yutuqlari, ijtimoiy faolligi va kelajak hayotiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

1. Ruhiy salomatlik nima va nega muhim?

Ruhiy salomatlik bu – aqliy barqarorlik, hissiy muvozanat, stressga chidam, ijtimoiy muomala qobiliyatidir. Ruhiy salomatlik hayot uchun juda muhim. Yuqorida aytib o‘tganimizdek, u insonning umumiy salomatligini, hayot sifatini va ijtimoiy aloqalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

2. Ruhiy salomatlikning asosiy ahamiyati:



1. Emotsional farovonlik - inson salomatligi yaxshi bo'lsa, odam o'zini xohish-istaklarini qondira oladi va stressni yaxshiroq boshqaradi.

2. Ijtimoiy aloqalar - insondagi sog'lom ruhiy salomatlik ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi.

3. Fikr va qaror qabul qilish - aqlan sog'lom bo'lgan insonlar o'z fikrini bemalol bayon eta oladi va har qanday vaziyatda qaror qabul qila oladi.

4. Jismoniy salomatlik - ruhiy salomatlik yuqorida aytib o'tilgandek, emotsional farovonlik, ijtimoiy aloqalar, fikr va qaror qabul qilishdan tashqari, jismoniy faoliyat va immun tizimiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Stress va depressiya o'rtasidagi farqlar va sabablari:

Stress (ingliz. stress - bosim, kuchlanish, tanglik) - haddan tashqari zo'riqish natijasida organizmda paydo bo'ladigan umumiy tanglik holati. "Stress" termini birinchi marta 1936-yilda Kanada olimi G. Selye tomonidan kiritilgan. U organizmda haddan tashqari (stressli) qo'zg'atuvchi ta'sir etganda bosh miyaning pastki yuzasida joylashgan ichki sekretiya bezi - gipofizning faoliyati aktivlanishi va bunda uning adrenokortikotrop gormon, ya'ni buyrak usti bezlari po'stlog'i faoliyatini stimullovchi gormon ishlanib chiqishini kuchaytirishini ko'rsatib berdi. Buyrak usti bezlari qonga ko'plab har xil gormonlar, jumladan kortikoidlar ajratib chiqara boshlaydi.

Stress ta'sirida kasalliklar paydo bo'lishida organizmning dastlabki holati katta ahamiyati katta. Shuningdek, yoshlar orasida balkim, barcha o'rta yoshli, keksayu qari insonlar orasida tarqalgan har xil muammolardan tashqari kasalliklar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Stress og'irroq, ya'ni gipertonik krizlar bilan kechadi. Me'da yoki ichakda yallig'lanish kasalligi bo'lsa, qonaydigan yaralar paydo bo'lishi mumkin. Stress natijasida yurak muskulida halok bo'lgan kichik-kichik qismlar vujudga kelishi mumkin. Odamda emotsional stressor holatlar alohida o'rin tutadi. Tez-tez bo'lib turadigan emotsional stressor ta'sirotlar buyrak usti bezlarining funksional imkoniyatlarini kamaytiradi, bu esa organizmning zararli faktorlar ta'siriga bo'lgan moslashuv qobiliyatini keskin pasaytiradi.

Depressiya (lat. depressio - bosilish, susayish), depressiya sindromi ya'ni ruhiy (kayfiyat buzilishi, ruhiy protseslarning sekinlashishi) va jismoniy o'zgarishlar ya'ni umumiy tonusning pasayishi, harakatlanishning qiyinlashishi, ovqat hazm bo'lishi va uyquning buzilishi bilan kechadigan kasallik holati. Depressiya alomatlari turlicha namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, ruhiy tushkunlik, g'amginlik, ma'yuslik, qattiq siqilish, o'ziga o'lim istash, ruhiy protsesslarning sekinlashishi - tafakkur qilish istagining ma'lum darajada yo'qolishi, "fikr to'xtab qolishini sezish", aqliy ishni bajarishga



qobiliyatsizlik; harakatlarning sekinlashishi, biror vaziyatda soatlab qotib qolish bilan namoyon bo'ladi. Depressiya ba'zan infeksiyon kasalliklar masalan, grippdan paydo bo'lishi mumkin. Shifokor nazoratisiz ba'zi dorilar, xususan markaziy nerv sistemasini tinchlantiradigan dorilarni ko'p ichish ham uzoq davom etadigan depressiv holatni keltirib chiqarishi mumkin. Depressiv ruhiy zaif yoki barqaror bo'lmagan odamlarda (nevroz, psixopatiya, markaziy nerv sistemasi shikastlangan, xronik alkogolizmga qaram bo'lgan kishilarda, klimakteriya davrida va boshqa) salga paydo bo'laverishi mumkin.

Depressiya hamisha davo talab etadigan holatdir. Idrok etishning o'ziga xos tabiati va atrofdagi narsalarga baho berish ya'ni depressiv tafakkur demakdir. Depressiya insonga qattiq ozor yetkazadi. Shuningdek, yoshlar orasidagi bunday holatlarda hamma narsa "ko'ziga yomon ko'ringanda" salgina gap so'z ham unda nizo chiqarishga, yaqin insonlari bilan aloqani uzishga, o'zini o'zi o'ldirishgacha olib kelishi mumkin.

Yoshlar orasida stress va depressiyaga olib keluvchi asosiy omillar:

- O'qishdagi bosim: imtihonlar, reja va natijalarga bo'lgan yuqori talab
- Oila muammolari: ajralishlar, tarbiya, e'tibor va mehr yetishmasligi
- Ijtimoiy tarmoqlar: boshqalar bilan solishtirish, virtual bosim
- Kelajakdan xavotir: kasb tanlashdagi noaniqlik ya'ni o'zining shaxsiy fikriga ega emasligi
- Do'stlar bilan muammo

Yoshlar orasida ruhiy salomatlik, stress va depressiya holatlarini yaxshilash, insonning umumiy hayot sifatini oshirish uchun juda muhim hisoblanadi. Buni amalga oshirish uchun yuqorida aytib o'tilgan asosiy ahamiyatlardan tashqari, bir qancha samarali usullar mavjud. Quyida ruhiy salomatlikni, stress va depressiya holatlarini yaxshilash uchun eng keng tarqalgan va foydali usullar haqida ma'lumot beraman. 1. Psixoterapiya ya'ni terapevtik yondashuv bo'lib, ruhiy salomatlikni yaxshilashda samarali usullardan biridir. Shuningdek stressni kamaytiradi. Psixoterapiya yordamida inson o'z hayotidagi stress holatlarini aniqlaydi, ularni boshqarishni o'rganadi. Masalan, nafas mashqlari, o'z vaqtini boshqarish, ichki his-tuyg'ularini, ichki dialogini salbiy tomondan ijobiy tomonga o'zgartirishga yordam beradi.

Depressiya holatida esa psixoterapevt bilan suhbat foydali bo'ladi. Psixoterapevt bilan suhbat asosan salbiy fikrlarni aniqlash va ularni ijobiyga o'zgartirishga yordam beradi. Hayotga nisbatan motivatsiyani va o'ziga bo'lgan ishonchni tiklaydi. Albatta shuni aytib o'tishim kerakki, dori-darmon bilan yuqorida aytib o'tilgan yondashuvlarim birga qo'llanganda ta'siri yanada kuchli bo'ladi.



Kognitiv-behavioral terapiya (CBT): Bu terapiya esa inson ko'p o'ylab xayol qiladigan fikr va xulq-atvorlarini ijobiyga tomonga o'zgartiradi. O'z fikrlarini bemalol nazorat qila oladi va haddan tashqari havotirlanishga olib keluvchi salbiy, yomon, fojiali ya'ni "katastrofik" fikrlardan qutulishga yordam beradi. Psixoanaliz-chuqur ruhiy jarahotlar va bolalikdagi yomon holatlarni va ong ostini to'liq tahlil qiladi.

Bundan tashqari, boshqa usullar: gestalt terapiya, oilaviy terapiya, guruh terapiyasi-har xil ehtiyojlarni qondirish shuningdek, hissiy holatlar va xulqni o'zgartirishga qaratilgan.

2. Jismoniy mashqlar va fizik faoliyat:

Jismoniy faollik nafaqat tanani, balki ongni ham kuchaytirishga yordam beradi. Fizik mashqlar ruhiy salomatlik, stress, depressiya muammolarini oldini olishga yordam beradi. Fizik mashqlar serotonin, dopomin va endorfinlarni rag'batlantiradi, bu esa ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi.

Sport: Yengil yurish, yugurish, suzish yoki velosipedda sayr qilish kabi harakatlar stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Shuningdek, hayot faoliyatimizni yaxshilashga ya'ni sog'lom bo'lishimizga yordam beruvchi usullardan biridir.

Yoga va Pilates: Ushbu faoliyatlar tanani, ongni va nafasni birlashtirishga yordam beradi. Asab tizimini tinchlantiradi, stress, depressiya va ruhiy salomatlikni yaxshilaydi. Diqqatni jamlash va uxlash rejimini yaxshilaydi.

3. To'g'ri Ovqatlanish:

To'g'ri ovqatlanish ruhiy salomatlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri ovqatlanish ruhiy salomatlikni qo'llab quvvatlaydi.

Omega-3, B guruh vitaminlari, magniy kabi moddalarga boy ovqatlar stress, depressiya va xavotirlanishni kamaytiradi.

XULOSA

Ruhiy salomatlik-har bir yoshning sog'lom, baxtli nafaqat muvaffaqiyatli hayot kechirishi uchun samarali poydevordir. Bugungi zamonning tezkorligi, texnologik bosimlar va ijtimoiy muhitdagi ko'plab tahdidlar yoshlarning ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Stress va depressiyaning oldini olish uchun zamonaviy texnologiyalar, an'anaviy yondashuvlar birlashtirilishi, shuningdek, maktablarda va oliygohlarda psixologik yordam tizimini yo'lga qo'yish, jamiyatdagi ruhiy muommosi bor insonlarga nisbatan achinmasdan, ularni tushinish, yordam berish, ularga qarsh madaniyatini rivojlantirish juda zarur. Har bir sog'lom, aql-zakovati bor, har tomonlama mukkamal, o'z fikrini bemalol bayon eta oladigan barcha insonlar ya'ni har birimiz yoshlarning ruhiy salomatligiga javobgarmiz.



REFERENCES:

1. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO) – Mental Health in Adolescents
2. Salomatlik ensklopediyasi.

