texnologiyalar” markazining bosmaxonasi : 2009.

STRESS NATIJASIDA KELIB CHIQADIGAN KASALLIKLAR PROFILAKTIKASI

Kuchkarov A. A., Alfraganus universiteti
Tibbiyot fakulteti o‘qituvchisi
Abduvohidova D. O‘.,davolash ishi yo‘nalishi 24-7 guruh talabasi

Annotatsiya: ushbu maqolada stress natijasida kelib chiqadigan kasalliklar profilaktikasi, kasallik alomatlari, psixologik, qfiziologik, shaxsy belgilari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Stress organizm, fiziologik va psixologik, reaksiya, moslashish**, o‘tkir va xronik,** uzluksiz stress.

Annotatsiya: V state rassmatrivayutsya voprosы profilaktiki zabolevaniy, vыzvannыx stressom, simptomы zabolevaniya, psixologicheskie, fiziologicheskie i lichnostnыe osobennosti**.**

Klyuchevыe slova: Stress, organizm, fiziologicheskiy i psixologicheskiy, reaksiya, adaptatsiya, ostrыy i xronicheskiy, postoyannыy stress.

Abstract: This article discusses the prevention of diseases caused by stress, symptoms, psychological, physiological, and personal characteristics.

Keywords: Stress, organism, physiological and psychological, reaction, adaptation, acute and chronic, continuous stress.

Stress bu inson duch keladigan talablar yoki chaqiriqlarga organizmning fiziologik va psixologik reaksiyasidir. Bu muammolarni hal qilish uchun resurslarni safarbar qilish imkonini beruvchi moslashish reaksiyasidir. Stress turli hodisalar, ish yuklamasi, shaxsiy muammolar, moliyaviy qiyinchiliklar yoki hayotdagi sezilarli o‘zgarishlar tufayli yuzaga kelishi mumkin.

Stress organizmda "ur yoki yugur" reaksiyasini qo‘zg‘atadi, uning doirasida adrenalin va kortizol gormonlar

Stress turlari: o‘tkir va xronik

O‘tkir stress: Bu ma’lum bir tashqi ta’sirga nisbatan qisqa muddatli reaksiyadir. Misol uchun, imtihon topshirish, auditoriya oldida chiqish qilish yoki kutilmagan yo‘l hodisasi.

Surunkali stress: Bu uzluksiz stress bo‘lib, uzoq muddat davom etuvchi muammolar, xronik kasalliklar yoki murakkab hayotiy sharoitlar natijasida kelib chiqadi. Xronik stress salomatlik uchun jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Stress organizmda "ur yoki yugur" reaksiyasini qo‘zg‘atadi, uning doirasida adrenalin va kortizol gormonlari ajralib chiqadi. Bu gormonlar energiyani safarbar qilish va tanani tez reaksiyaga tayyorlashga yordam beradi. Biroq, stressning doimiy ta’siri ko‘plab muammolarni keltirib chiqarishi mumkin:

Yurak-qon tomir tizimi: Surunkali stressning yuqori darajasi gipertoniya, infarkt va insult xavfining oshishiga olib kelishi mumkin.

Immun tizimi: Uzoq muddatli stress immun tizimni zaiflashtiradi va organizmni infeksiyalar va kasalliklarga ko‘proq moyil qiladi.

Hazm tizimi: Stress oshqozon, yaralar, ta’sirlangan ichak sindromi bilan bog‘liq muammolarga olib kelishi mumkin.

Ruhiy salomatlik: Depressiya, xavotirli buzilishlar, uyquning buzilishi va diqqatni jamlash bilan bog‘liq muammolar.

Teri va sochlar: Stress teri toshmalarini, ekzemalarni keltirib chiqarishi, shuningdek, soch to‘kilishi va boshqa dermatologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Surunkali stress xavfi

Doimiy stress holati salomatlik uchun halokatli oqibatlarga olib kelishi mumkin. Surunkali stress turli xil surunkali kasalliklarning rivojlanishi bilan bog‘liq, jumladan:

Yurak-qon tomir kasalliklari: Yuqori qon bosimi, aritmiya, infarkt, insult.

Ruhiy buzilishlar: Depressiya, xavotirli buzilishlar, posttravmatik stress buzilishi (PSR).

Metabolik buzilishlar: 2-tip qandli diabet, semizlik.

Oshqozon-ichak muammolari: Gastritlar, yaralar, ta’sirlangan ichak sindromi.

Strategiyalar va usullar

Stressga qarshi kurashish kompleks yondashuvni talab qiladi. Ba’zi samarali usullarga quyidagilar kiradi:

Jismoniy faoliyat: Jismoniy mashqlar taranglikni kamaytirishga va kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi.

Meditatsiya va yoga: Ushbu amaliyotlar sizga dam olish, diqqatni oshirish va stress darajasini pasaytirishga yordam beradi.

To‘g‘ri ovqatlanish: Antioksidantlar, vitaminlar va minerallar bilan boy muvozanatli ratsion umumiy sog‘liqni qo‘llab-quvvatlaydi va stressga qarshi kurashadi.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash: Yaqinlaringiz va do‘stlaringiz bilan muloqot qilish, ijtimoiy guruhlarda ishtirok etish, yolg‘izlik hissini kamaytiradi va psiko-emotsional holatni yaxshilaydi.

Nafas olish texnikalari: Chuqur nafas olish va boshqa usullar stressni tezda kamaytirishga yordam beradi.

Uxlash: Sifatli va yetarli uyqu — stressga qarshi kurashning eng muhim jihatlaridan biri.

Stressning oldini olish uning oqibatlariga qarshi kurashishdan ko‘ra ancha oson. Profilaktika uchun ba’zi maslahatlar:

Vaqtni tashkil qilish: Kuningizni rejalashtiring, ustuvorliklarni belgilang va dam olish uchun vaqt ajratishni unutmang.

O‘z-o‘zini rivojlantirish va xobbi: Sizga zavq keltiradigan va iste’dodingizni rivojlantiradigan ishlar bilan shug‘ullaning.

Ijobiy kayfiyat: Hayotga ijobiy qarashni shakllantiring va perfeksionistlikdan saqlaning.

Stress ta’sirini cheklash: Asossiz talablarga "yo‘q" deyishni va salbiy odamlar yoki vaziyatlar bilan bog‘liq stressdan qochishni o‘rganing.

Stress hayotning ajralmas qismi bo‘lib, u o‘rtacha miqdorlarda hatto foydali bo‘lishi mumkin. Biroq, stress haddan tashqari kuchayib, salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsata boshlaganda belgilarni tanib olish muhimdir. Stress darajasini nazorat qilish va pasaytirish uchun o‘z vaqtida choralar ko‘rish, shu bilan birga umumiy jismoniy va

hissiy holatni yaxshilash muhimdir. Sog‘lig‘ingizni asrang va ko‘p narsalar sizning qabul qilishingiz va qiyinchiliklar bilan kurashish qobiliyatingizga bog‘liq ekanligini unutmang!

Asab kasalliklari jismoniy va hissiy bo‘lishi mumkin bo‘lgan turli xil alomatlar bilan namoyon bo‘lishi mumkin. Asab kasalliklarining eng keng tarqalgan alomatlariga quyidagilar kiradi:

Tashvish va tashvish. Bu doimiy tashvish, tashvish yoki qo‘rquv hissi sifatida namoyon bo‘ladi. Biror kishi yurak urishi, terlash, bosh aylanishi va boshqa jismoniy alomatlar bilan birga keladigan vahima hujumlarini boshdan kechirishi mumkin.

Depressiya. Doimiy qayg'u, umidsizlik va umidsizlik hissi sifatida namoyon bo‘ladi. Biror kishi hayotga qiziqishni yo‘qotadi, charchaydi, uxlashda va ishtahada muammolarga duch keladi.

Uyqu buzilishi. Uyqusizlik yoki juda erta uyg'onish bemorning ahvoliga salbiy ta'sir qiladi. Biror kishi uxlab qolish va sifatli dam olishning iloji yo‘qligi bilan bog'liq qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Bosh og'rig'i. Ular kuchlanish yoki stress bilan bog'liq bo‘lishi mumkin bo‘lgan tez-tez bosh og'rig'i sifatida namoyon bo‘ladi.

Asabiylashish va tajovuzkorlik. Asabiylashish, g'azab yoki tajovuzning kuchayishi, his – tuyg'ularingizni va xatti-harakatlaringizni nazorat qila olmaslik asab kasalliklarining yana bir alomatidir.

Ovqatlanishning buzilishi. Haddan tashqari ovqatlanish yoki to‘yib ovqatlanmaslik ko‘pincha asab kasalliklari tomonidan qo‘zg'atiladi. Biror kishi ovqatlanish xatti-harakatlarida muammolarga duch kelishi mumkin.

Konsentratsiya va e'tiborning buzilishi. Ma'lumotni eslab qolish va qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar odamning boshqa odamlar bilan normal yashashiga to‘sqinlik qiladi.

Nervlar jiddiy oqibatlarga olib keladigan turli xil kasalliklar va kasalliklarga moyil bo‘lishi mumkin. Bunday hollarda, giyohvand bo‘lmagan davolanish asab tizimining sog'lig'ini tiklashning samarali usuli bo‘lishi mumkin.

Nervlarni dori-darmonsiz davolashning eng mashhur usullaridan biri bu jismoniy mashqlar. Muntazam jismoniy mashqlar qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi, bu esa asab hujayralarining yaxshi ovqatlanishiga yordam beradi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar stress va tashvish darajasini pasaytirishga yordam beradigan baxt gormonlari bo‘lgan endorfinlarni ishlab chiqarishga yordam beradi.

Asablarni davolash uchun psixoterapiya ham foydalidir. Bu asab kasalliklarining sabablarini aniqlashga va ularni engish strategiyasini ishlab chiqishga yordam beradi. Bundan tashqari, psixoterapiya hayot sifatini yaxshilashga va o‘z-o‘zini hurmat qilish darajasini oshirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Natadze R. G. Voobrajenie kak faktor povedeniya. Tbilisi, Metsniere-ba, 1972.

2.Miller D., Galanter Yu., Priboram K. Plann i struktura povedeniya (Ing-li:- chadan tarjima). M., Progress, 1965.

3, ЮBerkinblit M., Petrovskiy A. Fantaziya i realnost M., Politizdat, 1968.