

STRESSNING PSIXOLOGIK VA FIZIOLOGIK TA’SIRI

Samandarova Rayhona Ilhom qizi

*O‘zbekiston xalqaro islom akademiyasi Mumtoz sharq filologiyasi fakulteti  
dinsotsiopsixologiyasi yo‘nalishi 2-bosqich talabasi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada stressning inson ruhiyati va jismoniy salomatligiga ta’siri keng yoritilgan. Stress kognitiv jarayonlarga, emotsional holatga va xulq-atvorga qanday ta’sir ko‘rsatishi tushuntiriladi. Shuningdek, stressning fiziologik ta’siri, jumladan, markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi, immun tizimi va ovqat hazm qilish tizimidagi o‘zgarishlar haqida ma’lumot beriladi. Maqolada stressni kamaytirishning psixologik, fiziologik va diniy usullari ham ko‘rib chiqilgan. Zero, stressni boshqarish inson hayot sifatini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.*

**Kalit so‘zlar:** *Stress, psixologik ta’sir, fiziologik o‘zgarishlar, ruhiy salomatlik, kortizol, xotira va diqqat, yurak-qon tomir tizimi, immun tizimi, stressni boshqarish, diniy yondashuvlar.*

Asr boshida keng tarqalgan “nervlarning barcha kasalliklari” iborasi “stressdan kelib chiqqan barcha kasalliklar”ga aylantirildi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, barcha kasalliklarning 45 foizi stress bilan bog‘liq va ba’zi ekspertlarning fikricha, bu ko‘rsatkich 2 barobar ko‘p. SSSRda saksoninchi yillarda o‘tkazilgan tadqiqotga ko‘ra, poliklinikalarga tashrif buyuruvchilarning 30-50 foizi amalda sog‘lom odamlar bo‘lib, ular faqat hissiy holatini yaxshilashga muhtoj. Bundan ko‘rinib turindiki, bugungi kunda stress har bir inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ishdagi bosim, o‘qishdagi talablar, ijtimoiy munosabatlar va hayotiy muammolar inson ruhiyatiga va jismoniy salomatligiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Stressning doimiy yoki yuqori darajada bo‘lishi inson hayot sifatiga jiddiy ta’sir etib, turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Stress vaqti inson miyasi haddan tashqari yuklama ostida bo‘ladi. Bu kognitiv ta’sirlar (aqliy jarayonlarga ta’siri) bo‘lib, ular quyidagi salbiy o‘zgarishlarga olib keladi:

Eng avvalo, diqqatni jamlash qiyinlashadi – stress odamni keraksiz o‘ylar bilan band qiladi, bu esa diqqatni jamlash va samarali ishlashga halaqit beradi va xotira zaiflashadi – doimiy stress miyada xotira uchun javobgar bo‘lgan gippokampus sohasining faoliyatini susaytiradi. Bu esa ma’lumotni eslab qolish va qayta ishlash qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Shu bilan birga inson haddan tashqari xavotirga tushib, aniq va to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini yo‘qotadi.

Stress inson hissiyotlariga jiddiy ta’sir ko‘rsatib, turli ruhiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan. Qattiq stress tufayli inson doimiy tashvishda yashaydi, bu esa ruhiy tushkunlikka olib keladi. Undan tashqari, odamda asabiylik va tajanglik ortib, tez jahl chiqishi yoki mayda gaplardan asabiylashish kabi holatlar kuzatiladi.

Agar emotsional stress uzoq davom etsa, inson o'z hayotidan qoniqish hissini yo'qotib, depressiyaga tushishi ham mumkin.

Yana stress ostida inson odatdagi xulq-atvorini o'zgartiradi. Misol, Ko'pchilik odamlar stressni yengish uchun ko'p ovqat yeyishadi, boshqalari esa ishtahasini yo'qotadi. Ba'zi kishilar chekish va spirtli ichimliklar iste'mol qilish kabi zararli odatlarga murojaat qilishadi. Buning natijasida esa inson jamiyatdan uzoqlashib qolishi ham mumkin.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, stress faqat psixologik muammo emas, balki inson tanasida ham jiddiy fiziologik o'zgarishlarga olib keladi. Uning markaziy asab tizimiga ta'sirini quyidagicha izohlash mumkin:

Stress vaqtida miya "kurash yoki qoch" rejimiga o'tadi va stress gormonlari (adrenalin va kortizol) ko'payadi. Bu uzoq davom etsa, bosh og'rig'i va bosh aylanishi, uyqu buzilishi (uyqusizlik yoki haddan tashqari uyquchanlik), charchoq va energiyaning kamayishi kabi muammolar yuzaga kelishi mumkin.

Shu bilan bir qatorda stress yurak faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi va qon bosimi oshishi, yurak xurujlari kabi xavflar ortishiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari stress immunitetni zaiflashtiradi, natijada inson tez-tez shamollash va grippga chalinish, yallig'lanish jarayonlarining kuchayishi, tanadagi yaralar sekin bitishi kabi turli kasalliklarga moyil bo'lib qoladi.

Yana qattiq stressni boshidan o'tkazayotgan insonda oshqozon og'rig'i, gaz hosil bo'lishi va ich qotishi kuzatilishi mumkin.

Bu kabi holatlarni davolash yoki oldini olish uchun stress bilan samarali kurashda turli yondashuvlar talab etiladi. Masalan, ijobiy fikrlash orqali, ya'ni dastlab inson stressga sabab bo'layotgan salbiy fikrlarni ijobiy nuqtai nazardan ko'rishga harakat qilishi kerak.

Shu bilan birga jismoniy mashqlar stressni yengish uchun eng muhim vosita hisoblanib, bunda har kuni sport bilan shug'ullanish stress gormonlarini kamaytiradi.

Vitamin va minerallarga boy ovqatlar iste'mol qilish hamda yetarlicha uyqu ham stressga chalinuvchanlikni pasaytiradi.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, diniy va ma'naviy yondashuvlar ham stressdan xalos bo'lishga yordam berar ekan. Xususan, ruhiy xotirjamlikka erishishda ibodat va duo katta ahamiyatga ega. Hayotdagi muammolarni Xudoga topshirish, bunga sabr qilish stressni kamaytirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, stress inson hayotining tabiiy bir qismi bo'lsa-da, uni boshqarish juda muhim. U psixologik va jismoniy salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkin, ammo to'g'ri yondashuvlar bilan stressni kamaytirish va undan qutulish mumkin. Ruhiy va jismoniy sog'liqni saqlash uchun ijobiy fikrlash, sog'lom turmush tarzi va ma'naviy yondashuvlar muhim ahamiyatga ega.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Fayziyev.Y.M. Umumiy va tibbiy psixologiya.T.: "Ilm-ziyo", 2017.-176

2. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. T.: Toshkent-2010.

3. G'oziyev. E.G'. Umumiy psixologiya. T.: -2003.

4. Норбекова, Б. 2021. Духовное воспитание - как основа психологического воспитания. Общество и инновации. 2, 10/S (ноя. 2021).

5. Shavkatovna, N. B. (2022). AXBOROT TEXNOLOGIYALARI BILAN ISHLOVCHI SHAXSLARNING PSIXOLOGIK XOLATINING PATOLOGIYASI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research.

Internet saytlari:

6. <https://uz.m.wikipedia.org>.

7. <https://mymedic.uz>.

8. <http://library.ziyonet.uz>.