

STRESS VA DEPRESSIYADAN CHIQRISHNING YANGI USULLARI**Allanazarova Sholpan**

dotsent, Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti.

Soliyev Muhammadali

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

Amaliy psixologiya yo'nalishi 4-kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15312779>

Annotatsiya. Ushbu maqolada "Stress va depressiya" tushunchasining turli psixologik oqimlarda va ijtimoiy gumanitar sohalarda qanday shaklga va mazmun-mohiyatga ega ekanligi va hozirgi kundagi holati haqida yoritilgan.

Bundan tashqari stress va depressiyadan chiqishning yangi usullari; insonga bo'lgan ta'siri haqida; ushbu holatdan chiqishning yangicha usullari ya'ni xonadagi bosqichlari; stres va depressiyadagi hissiy holatlar yaqqol yoritilgan.

Kalit so'zlar: Pozitiv, negativ, manipulatsiya, qora doira, qizil qatlam, ishonch kuchi qonuni, pik nuqtadagi stress.

NEW METHODS OF GETTING RID OF STRESS AND DEPRESSION

Abstract. This article discusses the form and content of the concept of "Stress and Depression" in various psychological trends and social humanitarian fields and its current state.

In addition, new methods of getting rid of stress and depression; their impact on a person; new methods of getting rid of this condition, that is, the stages in the room; emotional states in stress and depression are clearly explained.

Keywords: Positive, negative, manipulation, black circle, red layer, law of belief power, stress at peak point.

НОВЫЕ СПОСОБЫ СНЯТИЯ СТРЕССА И ДЕПРЕССИИ

Аннотация. В статье рассматриваются форма и содержание понятия «Стресс и депрессия» в различных психологических направлениях и социально-гуманитарных областях, а также его современное состояние.

А также новые способы борьбы со стрессом и депрессией; о влиянии на человека; новые способы выхода из этой ситуации, т. е. этапы в комнате; Четко выделены эмоциональные состояния при стрессе и депрессии.

Ключевые слова: позитив, негатив, манипуляция, черный круг, красный слой, закон веры, пиковый стресс.

Stress — inson organizmining haddan tashqari zo‘riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo‘lgan javob reaksiyasidir.

Stress chog‘ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalini gormoni ishlab chiqaradi.

Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo‘lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo‘lar edi.

Boshqa tomondan, agar stress juda ko‘p bo‘lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo‘qotadi.¹

Depressiya deganda hissiy tushkunlik, aqliy qobiliyatning pasayishi va sodir bo‘layotgan narsalarga qiziqishning yo‘qolishi bilan birga kechadigan ruhiy kasalliklar tushuniladi.

Bunday ruhiy kasalliklarga moyil bo‘lgan odam doimiy ravishda tushkunlikka tushishga majbur bo‘ladi va nochorlik va befarqlik hissi bilan azoblanadi.

Kuchli stressga va depressiyaga tushgan inson tashqi muhitdan qilinadigan aksariyat ta’sirlardan o‘zini bloklab qo‘yadi.² Ya’ni tashqi tomonda qilingan pozitiv ta’sirlarni aslo qabul qilmaydi.

Aksincha negativ qilingan ta’sirlarni qabul qilish kuchli bo‘ladi. Stressga tushgan insonning hayot olamini asta sekinlik bilan stressga tushishga sababchi bo‘lgan turfa xil muammolar unga nisbatan qilingan nojo‘ya manipulatsiya va shunga o‘xshash millionga yaqin sabablar butkul uning ongini egalab oladi va o‘zining kuchli ta’sirini o‘tkaza boshlaydi.

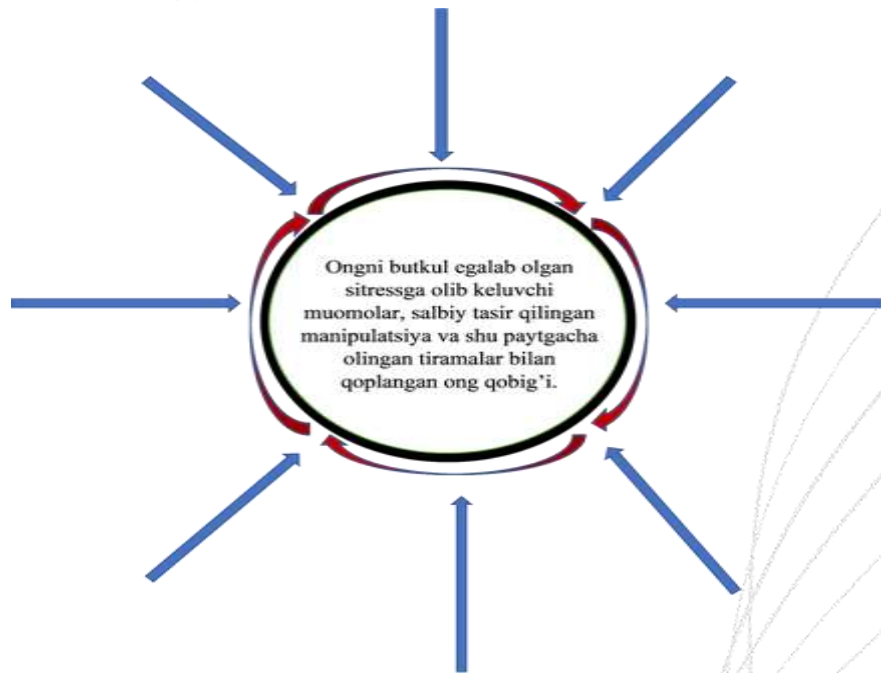
Bu holatda qilinayotgan ta’sirlarga nisbatan (ya’ni insonni stressga tushishga sabab bo‘lgan muammolar) qarshi kurashadigan ma’naviy va ruhiy kuch sust bo‘lsa asta sekinlik bilan stressga olib kelgan muammolar inson ongini butkul egallay boshlaydi va stressning eng pik nuqtasiga yetganda, buning oqibatida suidsidning kelib chiqish men konsepsiyasining susayib ketishi ijtimoiy jamiyatdan aloqalarni uzish va turli xil cheklovlarni o‘z o‘ziga noo‘rin qilingan manipulatsiya qilishi kuzatiladi.

Stress oqibatida ong tomonidan qilingan kuchli ta’sirlar natijasida inson o‘z organizmida me’yorida ketayotgan davomiy holatda rivojlanayotgan turli xil vazifalarni bajaruvchi hujayralarni aksariyatini o‘ldirishga sababchi bo‘ladi va me’yorida rivojlanayotgan organizmni butkul o‘zgartirib yuboradi.

Aytish joizki, bugungi kunda stressga depressiyaga tushganlarning soni juda ham ko‘payib bormoqda.

¹ Pennebaker, J. W. (1995). Tuyg‘u, oshkor qilish va sog‘liq. Amerika psixologik assotsiatsiyasi.

² Lazarus, R. S. (1991). Tuyg‘ularning kognitiv-motivatsion-munosabat nazariyasi bo‘yicha taraqqiyot. Amerikalik psixolog.



Kuchli stressga tushgan inson ongini butunlay muammolar qamrab oladi. Ushbu holatda tashqi tomondan qilingan ijobiy ta'sirlarni aslo qabul qilmay qo'yadi. Aksincha salbiy ta'sirlarni qabul qilishi va o'z xotirasida doimiy holatda ushlab turadi. Tashqi tomondan qilinayotgan ijobiy ta'sir qiluvchi omillarga kuchli blok qo'yadi va ularni qabul qilishi juda qiyin bo'ladi.

Yuqoridagi rasmda aynan shu holat ko'rsatilgan. Qora doirani stressga tushgan inson ongi deb olsak, qizil qatlam esa tashqi tomondan qilinayotgan ta'sirlarni himoya qiluvchi qobiqdir. Ushbu holatda bu qobiq salbiy ta'sirlar uchun ojizlik qiladi. Chunki ong xuddi magnitga o'xshab salbiy ta'sirlarni doim o'ziga tortib turadi. Bu esa stressning tobora kuchayishga o'zining yaxshigina hissasini qo'shadi. Endi esa ushbu holatni bartaraf etishning bir necha usullarni va stress sabablarini aniqlash metodikasini ko'rib chiqamiz.

Stressning birinchi bosqichida uni bartaraf etish uchun ishonch kuchi qonuni ko'p hollarda foydalaniladi. Ishonch kuchi qonuni—bu shaxsga boshqa shaxs tomonidan qilingan manipulasiya oqibatida uning kurashishga undashdir. Inson ongi eshitgandan ko'ra ko'zlari bilan ko'rgan narsalarga ishonishi kuchlidir. Shuni inobatga olgan holda stressdan chiqarish maqsadida audio ta'sir bilan birga ko'rishi orqali ta'sir qilish. Ya'ni inson o'zining ongga o'zining kuchli ta'siri orqali o'z o'zini davolash erishsa bo'ladi. Bunda inson organizmga salbiy ta'sir qilayotgan omillarga nisbatan qarshi kurashadigan hujayralarning harakati ikki barobarga kuchayadi. Chunki ong tomonidan kurashishga tinimsiz tarzda buyruq kelib turadi. Ong tomonidan qilinadigan ijobiy ta'sirni yanada yaxshilash maqsadida yaxshi tomonga o'zgarayotganini stressga chalangan insonni ishontirish uchun tezda yaxshi natijani ko'rsatish lozim. Bu usul stressning birinchi bosqichidan chiqishga yordam beradi.

Pik nuqtaga yetgan stressda esa bu usul ijobiy natijani kutish juda ham qiyin. Chunki bu holatda inson boshqa shaxsni soatlab eshitishi amrimahol.

Pik nuqtadagi stressga tushgan insonning ongini butkul stressga olib kelgan sabablar qamrab oladi, hattoki buning oxiri suidsid bilan tugash holatlari ham kuzatilgani barchamizga ayondir. Pik nuqtadagi stress holatidan chiqarish uchun uning ongiga yaxshi xotiraga aylanadigan bugungi kunini yaratish kerak bo'ladi. Bu shuni anglatadiki butkul salbiy narsalar bilan to'lgan ongning ichiga ijobiy ta'sirni kiritish demakdir. Ya'ni o'sha yuqorida aytib o'tilgan tashqi tomondan qilinayotgan ta'sirlarga nisbatan qo'yilgan blokni ijobiy ta'sirlarga ochish, tashqi tomondan qilingan salbiy ta'sirlarni bloklab qo'yish tushuniladi.

Biroq salbiy ta'sirlar bilan to'lgan ongga kiritilgan ijobiy ta'sirlar natijasida asta sekinlik bilan salbiy ta'sirlardan ustunlik qila boshlaydi. Biroq salbiy ta'sirlar unutilib ketmaydi. Ular asta sekinlik bilan ong ostining eng quyi darajasiga tushib boradi. Natijada pik nuqtadagi stressga tushgan inson ongida salbiy ta'sirlarga nisbatan ijobiy ta'sirlar kuchayadi va ong ostiga tushgan salbiy sabablar xotirada yana qaytalangan holda ham ongni egallagan ijobiy ta'sirlardan ustunlik qila olmaydi. Bu usul sensorli xonada amalga oshiriladi. Biroq bu usuldan foydalanish uchun ham birinchi o'rinda ishonch kuchi qonunidan foydalanish kerak bo'ladi. Aytib o'tish joizki, sensorli xona usulidan foydalanish uchun pik nuqtadagi stressga tushgan insonning yoki uning oila a'zolarining roziligi albatta kerak.

Pik nuqtadagi stressga tushgan insonda odamovilik, kamgapli holatlari ko'p uchraydi.³

Ushbu holat esa pik nuqtadagi stress sabablarini aniqlashda bir qancha qiyinchiliklarni keltirib chiqarishu mumkin. Shuning uchun Muhammadali Soliyevning "Inson holatini aniqlash" metodikasidan foydalanish eng yaxshi natijarni olishga katta yordam beradi. Ushbu metodika o'ta sodda va qulay tuzulgan bo'lib ko'p natijalarni olishga yordam beradi. Jumladan oilaviy, ijtimoiy, do'stlar orasidagi, biron shaxs bilan bo'lyotgan intim munosabatlardagi, o'tmishdagi va bolalikdagi tiravmalar tasirida stressga tushishga sababchi bo'lyotgan muamolarni aniqlab beradi. Agarda metodika natijalarni ekispiementator tomonidan aniq diyagnostika qilinsa ko'plab salbiy omillarni oldini olishga ershsa bo'ladi, jumladan suistitning ham.

Muhammadali Soliyevning "Inson holatini aniqlash" metodikasi.

Ushbu metodika insonning bugungi kundagi holati, ya'ni uni qiynayotgan narsalar va hozirgi paytda unga kerakli narsalar nima ekanligini aniqlab beradi. Metodika natijasi orqali siz insondagi stress, depressiya, tushkunlik sabablari nimada ekanligini aniqlab olasiz va metodika natijasi orqali ularni bartaraf etish imkonini topasiz. Bu metodika asosan insonning ichki olamini ochib beradi. Hattoki yopiq insonlarda ham bu metodikani qo'llash samarali natijani beradi. Bu metodika o'n olti yoshdan kattalarga qo'llanadi.

³ Sarafino, E. P. (2012). Sog'liqni saqlash psixologiyasi:

Metodikani olishdan oldin mijozlarni metodikaga yaxshilab tayyorlash lozim shunda metodika natijalari siz kutganday bo'ladi. Ushbu metodikani yakka holda mijoz bilan ishlaganda u haqida bilishga yaxshi yordam beradi. Metodika ikki qismdan iborat bo'lib. Birinchi qismida mijoz berilgan variantlardan bugungi kunda nimalar ko'proq kerakligini belgilaydi. Belgilash soni cheklanmagan. Ikkinchi qismida esa berilgan variantlardan imkoni bo'lgan holatda hayotidan butkulga nimalarni o'chirib tashlagan bo'lardi. Shu variantlarni belgilaydi va bunda ham belgilash soni cheklanmagan. Metodika natijalarni taxlil qilishda mijoz tomonidan tanlangan birinchi va ikkinchi qismdagi varyatlarni bir biri bilan solishtirgan holatda sinchikovlik bilan diyagnos qilish talab qilinadi. Natijalar chiqanidan so'ng, olingan natijalarga muvofiq mijoz bilan suxbatni suxbatni boshlash kerak. Mijozga beriladigan savolar jarayoni ham metodika natijalardan kelib chiqan holatda patsent qiynab qoymagan holda bosqichma bosqich amalga oshirish kerakdir.

I. Qism: Aynan hozirgi kuningizda sizga nimalar eng ko'proq kerak?

1. Do'stlar
2. Sevgi
3. Ishonch
4. Qo'llab-quvvatlash
5. Mehr
6. Shodlik
7. Tinchlik
8. Oilaviy birdamlik
9. Ishonchli suhbatdosh

II. Qism: Agarda imkoni bo'lganda butunlayga hayotingizdan nimani o'chirib tashlagan bo'lardingiz?

1. Pushaymonlar
2. Sevgi
3. Ba'zi xotiralarni
4. Kamsitilishni va xo'rlanishni
5. Ishonchni
6. Ko'ngildagi dardlarni
7. Xiyonatni
8. Ayrliqni
9. Muammolarni

Natijalarni baholash

I. Qism

1. Do'stlar. Unga ayni paytda do'stlar kerak. Do'stlashish masalasida biroz omadi chopmagan. Insonlar bilan muloqot qilishda tortinchoq. Biroq harakat qilsa do'stlashishni albatta uddalaydi.

2. Sevgi. U sevimli juftga mushtoq. Boshqa masalalarda omadi chopgan bo'lishi mumkin biroq haligacha o'z sevganini uchratmagan. Hayoti mobaynida sevgi masalasida suhbatdoshi bo'lgan biroq u uning uchun haqiqiy sevgi hisoblanmaydi. Umid qilamizki u albatta sevgisini topadi.

3. Ishonch. Yaqinlari, qadirdoni, do'stlari yoxud sevgan insonlari uni hech nimani uddalay olmaydigan inson deb bilishadi u shunday o'ylaydi. Shuning uchun ham unda maqsadga bo'lgan intilishi sust. Shuni unutmasligini so'raymiz insonlar sizga ishonishini xoxlasangiz. Aytgan so'zlaringizni ustidan chiqing va ularga muvafaqqiyatga erishganingizni ko'rsating.

4. Qo'llab quvvatlash. Hozirda uning xohishlariga qarshi chiqayotgan insonlar uni qo'llab-quvvatlashini xohlaydi. Balkim moddiy tomondan ishonishlarini xohlaydi. Unda xohish va intilish bor. Biroq u kimningdir qo'llab quvvatlashiga mushtoqdir.

5. Mehr. Ota ona yoxud sevgan insonining mehriga mushtoq. Unga ko'proq e'tibor berishlarini, vaqt ajratishlarini xohlaydi. Ammo shuni unutmangki, mehrga mushtoklik sizni hayotingizni barbod qilmasligi kerak.

6. Shodlik. Hozirgi paytda uning hayotida tushkunliklar va muammolar mavjud. Unga sayohatlar kerak. Unutmangki hayotingizni shodlikga burkaydigan yagona inson o'zingiz hisoblanasiz.

7. Tinchlik. Barchasidan charchagan. Hozirda unga hech qanday suhbatdosh ham yelkadosh ham kerak emas. Bunga sabab esa hayotidagi muammolar, hiyonatlar, omadsizliklar va boshqalar bo'lishi mumkin. Unga maslahatimiz o'z taqdiringizni seving va boricha qabul qiling.

O'zingizga kelib olishingiz uchun unumli narsani tanlashda adashmang. Sizga ruhiy tinchlik kerak.

8. Oilaviy birdamlik. Oilaviy muammolardan yoxud jufti bilan kelishmaslikdan charchagan.

Biroq oilani buzulishini xohlamaydi, birdam bo'lishini istaydi. Unutmangki oilangiz mustahkamligida sizning o'ringiz ham juda katta ahamiyatga egadir.

9. Ishonchli suhbatdosh. Unga uni tinglaydigan tinglovchi kerak. Uni qadrlagan insonlar uning hayoti bilan umuman qiziqishmaydi. Bu esa unda yolg'izlik hissini tug'diradi. Biroq u kimdir bilan suhbat qilganda ichki kechinmalari haqida aytishni xohlamaydi. Sabab esa ishonchsizlikdir.

II.Qism

1. Pushaymonlar. Hayoti davomida ba'zi qilgan xatolaridan, aytgan so'zlaridan, kimgadir ishonganidan, kimningdir ko'nglini sindirganidan shu kabi holatlar bo'lgani uchun ham hamon

uni pushaymonlik qiynab keladi. Ushbu pushaymonlikni unutish uchun pushaymonlik o'rnini bosadigan, uni unutishga sababchi bo'ladigan sevimli narsalar bilan o'zni rag'batlantirishi kerak.

2. Sevgi. Sevgi bobida omadi kelmagan, biroq bu degani hayot tugadi degani emas. U sevgini unutishni xohlaganining sababi hiyonat, aldovlar va tuyg'ularining o'yin bo'lganidir.

Bunday insonlar kimgadir ko'ngil qo'yishi juda qiyin. Sabab yana qiynalishni xohlashmaydi va u endi sevgiga aslo ishonmaydi. Ammo aslo unutmang sevgi qaytadi.

3. Ba'zi xotiralar. Qilgan xatolari bo'lishi mumkin, ba'zi bir insonlarni ya'ni xiyonat qilgani, aldagan insonini unutishni xohlashi. U xotirani eslash unga azob beradi biroq uni unuta olmaydi. Shuni unutmang xotiralaringiz bu sizning hayotingiz. Yomon xotiralarni unutishni xohlasangiz baxtli xotiralarni yarating.

4. Kamsitilish va xo'rlanish. Ushbu holat unda yoshlik paytida bo'lgan ya'ni xo'rlash va kamsitilish. Qandaydir kamchiligi tufayli yoki nochorlik yuzasidan uni kamsitishgan. Eng qadrlı insonlari tomonidan u ota yoki ona yo bo'lmasa sevgani tomonidan kamsitilgani uchun ham bu unga alam qilib keladi. Sizni kamsitib xato qilganliklarini anglatishning eng yaxshi yo'li bu katta muvafaqqiyatga erishishdir. Shunda o'zingizdan faxrlana boshlaysiz.

5. Ishonch. Insonlarga ishonib ko'p aldangan. Bu esa hayotda qiyin to'siqlarga sababchi bo'lgan. Tubdan o'zgartirib yuborgan bo'lishi ham mumkin. Unutmaslik keraki bu dunyoda siz ishonishingiz kerak bo'lgan yagona inson bu ko'zgu oldidagi aksingizdir.

6. Ko'ngildagi dardlar. Bunday insonda hayotining mazmuniga aylangan eng qadrdon insonlari tomonidan ko'ngli sindirilgani hamon unga azob berib kelmoqda. Bundan halos bo'lish uchun eng sevimli mashg'ulotingiz bilan shug'ullanishi kerak toki ularni o'ylashga vaqti qolmasin.

7. Xiyonat. Bunday insonning ishongan insonlar, sevgani, do'stlari, uni aldashgan unga nisbatan nohaqlik qilib xiyonat qilishgan. Shu sababli ham u birovga ishonishi bugungi kunda juda xam qiyin.

8. Ayрилиq. Bunday insonlar ayriliqni unutishiga sabab o'sha mudhish ayriliq uning hayotini izidan chiqarib yuborgan. Ayрилиq sababchisini o'zi deb bilgani uchun ham hamon bu ayriliq uni qiynab keladi. Ayрилиq sababli ham bunday insonlar boshqalar bilan mustahkam rishta qurishga qo'rqishadi.

9. Muammolar. Bunday insonlar hayotida uni azoblovchi muammolar juda bisyordir. Ayni paytda u barcha muammolardan halos bo'lishi va ruhiy halovat kerak. Muammolar tufayli unda halovat yo'qolgan, munosabatlar ham ko'ngildagidek emas. Ammo unutmaslik kerakki harakat qilsa barcha narsani uddalasa bo'ladi.

Xulosa.

Aytish joizki bugungi kunga kelib stress va depressiyaga kasalligi anchagina avj olib bormoqda. Haddan ziyod ko'p kulish ham bu stressning kuchli ta'siri sifatida aytsak mubolag'a bo'lmaydi. Ishonch kuchi qonuni orqali inson bosh miyasini aldash yo'li bilan stressdan chiqarishga erishsa bo'ladi. Bosh miyani aldash deganda ya'ni bu insoning ko'rishi va eshitishi orqali miyani aldagan holda o'ziga bo'lgan kuchli ishonch insonda uyg'otish tushuniladi.

Bu usul bilan biz stressning oldini olish va stress oqibatida paydo bo'luvchi ko'plab salbiy oqibatlarni oldini olishga erishsak bo'ladi. Pik nuqtadagi stressga chalingan inson bilan ishlashda yuqorida keltirib o'tilgan "Inson holatini aniqlash" metodigasini olganda so'n uning oila a'zolari do'stlari va kunlik muloqotda bo'ladigan insolar bilan birga ishlash tezroq yaxshi natijani berishni ta'minlaydi.

REFERENCES

1. Lazarus, R. S. (1991). Tuyg'ularning kognitiv-motivatsion-munosabat nazariyasi bo'yicha taraqqiyot. Amerikalik psixolog.
2. Pennebaker, J. W. (1995). Tuyg'u, oshkor qilish va sog'liq. Amerika psixologik assotsiatsiyasi.
3. Sarafino, E. P. (2012). Sog'liqni saqlash psixologiyasi:
Foydalanilgan Saytlar
4. Uz.everaoh.com
5. Mymedic.uz
6. Mediall.uz