

EMOTSIYA VA UNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Eshchanova Nasiba Matnazarovna

Urganch innovatsion universiteti stajyor-o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Maqolada emotsiya va his-tuyg'ularning inson fiziologiyasiga ta'siri va buning natijasida kelib chiqadigan ijobiy va salbiy o'zgarishlar haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: *emotsiya, hissiyot, qo'rquv, g'azab, stress, quvonch, qayg'u.*

АННОТАЦИЯ

В статье представлена информация о влиянии эмоций и чувств на физиологию человека и возникающих вследствие этого положительных и отрицательных изменениях.

Ключевые слова: *эмоция, чувство, страх, гнев, стресс, радость, печаль.*

ABSTRACT

The article provides information about the impact of emotions and feelings on human physiology and the resulting positive and negative changes.

Key words: *emotion, feeling, fear, anger, stress, joy, sadness.*

KIRISH

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti dunyo mamlakatlaridagi ruhiy salomatlik holatini baholadi. Ruhiy salomatlik xizmatiga bo'lgan ehtiyoj shunchalik kattaki, bu xizmatlari mahalliy darajadagi birlamchi tibbiy yordamning bir qismi bo'lishi kerak, deyiladi hisobotda. «Biz ruhiy salomatlikni mustahkamlash, himoya qilish hamda yordamga muhtojlarga g'amxo'rlik qilish bo'yicha o'z munosabatimiz, harakatlarimiz va yondashuvlarimizni o'zgartirishimiz kerak», — deya ta'kidlaydi JSST Bosh direktori Tedros Gebreyesus hisobot so'zboshida. [4]

Mamlakatimizda aholi sog'lom turmush-tarzini yaxshilash maqsadida alohida me'yoriy xujjatlar qabul qilinmoqda. Jumladan 2018-yil 18-dekabrda qabul qilingan PQ-4063-sonli "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvatlash va aholining jismoniy faollik darajasini oshirish chora tadbirlari to'g'risidagi va 2019 yil 13 dekabrda PQ-4190-sonli "2019-2025-yillarda O'zbekiston Respublikasi aholisining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini rivojlantirish konsepsiyasi tasdiqlash to'g'risida"gi qarorlar fikrimiz yaqqol isbotidir.[1]

METODOLOGIYA

Bugungi kunda butun dunyoda inson salomatligi masalasi har qachongidan ham dolzarb bo'lmogda. Salomatlik odam organizmining biologik, aqliy, ruhiy jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligidir. Sihat-salomatlik har bir kishi uchun baxt-saodatdir. Mehnat unimdorligini oshirish, mamlakatning iqtisodiy qudratini rivojlantirish va xalq farovonligini ta'minlashning zarur shartlaridan biri ham salomatlikdir. Sihat-salomatlikga nisbatan ongli va mas'uliyat bilan yondashishda har bir insonning turmush va axloqiy mezoni bo'lishi lozim. [1] Amerikalik olimlar insonning hissiy holatini o'rganib, kasalliklarning oldini olish nazariyasini ishlab chiqishmoqda. Ular odamlarning kayfiyatiga qarab tashxis qo'yishni taklif qilishadi. Ko'pgina „Kasalliklarning rivojlanish sababi uzoq vaqt davomida stress va tushkunlik holatida yurish, tez-tez psixologik zo'riqshlardir. [5] Ko'pincha bularni doimiy emotsional taranglikni talab etadigan ish faoliyati keltirib chiqaradi. Inson hayoti davomida turli hil vaziyatlarga duch keladi. Bu esa insoning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Emotsiya atamasi lotincha “emovere” to'lqinlatirmoq degan so'zdan kelib chiqqan bo'lib, ular psixik va somatik jarayonlarini tartibga solishda katta ahamiyatga egadir. Buyuk mutafakkirimiz Abu Ali ibn Sino qattiq hissiy zo'riqishdan keyin qand kasalligi, xafa qon kasalligi miokard informing, insult kabi og'ir kasalliklar rivojlanadi, Hatto oshqozon ichak yara kasalligi qon kasalliklari, ba'zan ruhiy zo'riqishdan keyin paydo bo'lishini aytib o'tganlar. Kasalliklarning kelib chiqishida asosiy sabablari asab tizimiga bog'liq ekanligi g'azab, qo'rquv, qattiq siqilishlar organizmni holsizlantirib turli kasalliklar va psixosomatik kasalliklarni yuzaga kelishiga sababchi bo'lishi haqida o'z fikrlarni yozib qoldirganlar. Abu Ali Ibn Sino quyidagi iborani bejizga aytmaganlar ya'ni “kasallikni emas bemorni davola” deb, Psixosomatik kasalliklar, ichki organlar va tizimlar vazifalarni buzilishi hisoblanadi. Bu kasalliklar shakllantirish asosi o'ziga xos mexanizmi hisoblanadi. Bu psixosomatik kasalliklar mexanizmlariga odatda quyidagilar hisoblanadi. Stress omil ichki organlar va qon tomir tizimi bilan vegetativ asab tizimi va endokrin tizimini faollashtiradi va hissiy kuchlanish qo'zg'atadi. [6] Tuyg'ularning inson salomatligiga ta'siri haqida ilmiy dalillar allaqachon olingan. Ingliz neyrofiziologi Charlz Sherrington quyidagi ketma-ketlikni aniqladi: birinchi navbatda his-tuyg'ular tug'iladi, keyin jismoniy tanadagi o'zgarishlar.

TAHLIL

Tuyg'ular intensivlikda farq qilishi mumkin: ular qanchalik kuchli bo'lsa, sog'likka ta'siri shunchalik kuchli bo'ladi. Faoliyatga ta'siriga qarab, stenik va astenik his-tuyg'ular mavjud. Birinchisi g'ayrat, quvonchni o'z ichiga oladi va ular harakatga undaydi. Ikkinchisi, aksincha, kuchlarni bo'shashtiradi yoki falaj qiladi. Keyin hech narsa qilishni xohlamaysiz. Bu sog'inish va qayg'uga olib keladi. Lekin, asosan, his-

tuyg'ular ikki guruhga bo'linadi, ijobiy va salbiy. Asosiy ijobiy his-tuyg'ular - quvonch, zavq, qoniqish, ajablanish, qiziqish. Hayotda ko'tarinki kayfiyatning ustunligi salomatlikka olib keladi. Siz quvonch gormonini ishlab chiqarasiz, farovonligingiz yaxshilanadi. Bu ajoyib profilaktika: inson qanchalik ko'p ijobiy his-tuyg'ularni his qilsa, u kamroq kasal bo'ladi. Salbiy his-tuyg'ular bitta umumiy xususiyatga ega - bu inson salomatligiga zararli ta'sir. Olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra barcha kasalliklarning 90% hissiy buzilishlardan boshlanganligini ko'rsatdi. Misol uchun, nafrat va tirnash xususiyati yurak, ichak, jigar sog'lig'iga ta'sir qiladi. Qandli diabet, artrit va hatto yurak xuruji xavfi mavjud. Doimiy tashvish oshqozon, taloq bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin. Haddan tashqari hayajon qon bosimini oshiradi, immunitetni zaiflashtiradi, erta qarishga olib keladi. Qayg'u, va sog'inish astma xurujini keltirib chiqarishi mumkin.[3]

Qo'rquv buyraklar va reproduktiv tizimni yo'q qiladi. Salbiy his-tuyg'ular saraton o'smalarini qo'zg'atishini bilasizmi? Statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, kasal bo'lishdan oldin odamlar stressni, qandaydir shokni boshdan kechirishgan yoki uzoq vaqt davomida tushkunlikka tushishgan. Shubhasiz, saraton psixosomatik kasallikdir, chunki yangi o'zaro sevgi, turmush tarzini o'zgartirish, optimistik munosabat kabi quvonchli daqiqalarga keskin o'tgandan so'ng, to'liq mo'jizaviy tiklanish holatlari mavjud edi. Ammo siz ko'pincha nosog'lom tuyg'u kuchiga tushib qolganingizni hatto tushunmaysiz. Nimani o'ylayotganingizni kuzatib borish juda muhim, chunki ba'zi fikrlar sizning hozirgi his-tuyg'ularingizni aks ettiradi:

qayg'u – muvaffaqiyatsizlik haqida qayg'uriganingizda;

qo'rquv va xavotir - kelajak haqida qayg'ursangiz, nimadandir qo'rqsangiz;

aybdorlik tuyg'usi - kimnidir tushkunlikka tushirgan, yoki zarar yetkazgan deb o'ylasangiz;

g'azab, - o'zgalarga nisbatan adolatsiz munosabatdan g'azablanganda;

uyat - yoqimsiz tanqiddan xijolat cheksangiz, xijolat tortsangiz.

Xo'sh, salbiy his-tuyg'ular bilan nima qilasiz? Faqat bitta javob bor - ularni boshqarishni o'rganing!

Bizning hayotimiz sog'lom turmush tarzini yaratishda emotsiyalarimizga ham bog'liq.

Salbiy emotsiyalar kasalliklarni yuzaga chiqaruvchi asosiy omillari bo'lib qolmay yon-atrofdagi insonlarga ham salbiy tasir qilish kuchiga egadir. Shuning uchun insonlar har doim insonlar kelajakka intilib ishonch bilan hayotga kulib boqishi lozimdir.

"O'zingizni nazorat qilishingiz kerak" yoki "Ojizliklarga berilmang" degan iborani eshitganmisiz? Ammo o'zingizga qanday munosabatda bo'lmaslik kerakligini aytasiz? Siz qilayotgan yagona narsa - bu his-tuyg'ularni bostirish yoki oddiyroq

aytganda, ularni ichkariga haydashdir.[3]Shunday qilib, siz o'zingizni yo'q qilasiz. Ko'proq erkaklar bundan aziyat chekishadi, ular jamiyatdagi xatti-harakatlar qoidalariga rioya qilishga, kuchli, vazmin bo'lishga majbur bo'ladilar.

Amerikalik psixolog Robert Xolt bostirilgan his-tuyg'ularning salomatlikka ta'sirini isbotladi. Shunday qilib, g'azabni ushlab turish oshqozon yarasi, gipertenziya kabi kasalliklarning rivojlanishiga yordam beradi. U his-tuyg'ularingizni samimiy, to'g'ridan-to'g'ri va ochiq ifoda etishni tavsiya qiladi, lekin ularning intensivligini nazorat ostida ushlab turish va agar hissiyotning intensivligi yuqori bo'lsa, u nima bo'lishidan qat'iy nazar, stressga olib keladi. Juda uzoq davom etadigan his-tuyg'ular ham tanani charchatadi va salomatlikka salbiy ta'sir qiladi. Tuyg'ularni boshqarishni o'rganish mumkin. Sport va har qanday jismoniy faoliyat stressni yengish uchun yordam beradi. Sevimli mashg'ulotlar yoki sevimli ishlar qayg'uli tajribalardan chalg'itishga yordam beradi. Art-terapiya yoqimsiz his-tuyg'ularni ijobiy his-tuyg'ular bilan qoplashda juda yaxshi yordam beradi.

XULOSA

Demak, yuqoridagilardan kelib chiqib, turli kasalliklarni davolashda, ularni oldini olish va reabilizatsiyada psixik emotsional holatlar muhim ahamiyatga ega xisoblanib, maqsadli psixologik tadbirlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Bemor bilan yaxshi aloqa o'rnatish, bemorda uning kasalligiga to'g'ri, adekvat munosabatni shakllantirish zarur. Bemorni tinchlantirish stressni yengillashtirish, rag'batlantirish, tiklanishga ishonchni ilhomlantirish zarur hisoblanadi. Bunda psixologik treninglar va metodikalar orqali yordam ko'rsatish bilan bemorning psixologik holatini yaxshilashga xizmat qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES):

1. Odam va uning salomatligi "O'qituvchi matbaa ijodiy uy Toshkent 2006 3 bett.
2. Изард К. Э. Психология эмоций .- СПб ..Питер, 1999
3. <https://4brain.ru/blog/emotions-and-health/>
4. <https://www.gazeta.uz/oz/2022/06/21/health>
5. <https://kun.uz/news/>
6. "Tibbiyot psixologiyasi" Z.Ibodullayev Toshkent 2009 Yangi asr avlodi.