

STRESSLI HOLATLARGA BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHINING SOG‘LOM TURMUSH TARZI BILAN BOG‘LIQLIGI

Olimova Feruza Aslonovna
Buxoro shahar 40 sonli maktab psixologi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada hozirgi kundagi asosiy muammolardan biri bo‘lgan insonlarning ruhiy muammolari, stress haqida yoritilgan. Shu bilan birgalikda maqolada umumiy olingan ma‘lumotlarga asoslanib bir qancha yechimlari ham keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: stress, depressiya, psixologik bosim, individuallik, ijtimoiylashuv, sotsiogramma.

Kirish

Ko‘pincha stress qiyin yoki yangi vaziyatda, aniq xavf, vaqt bosimi, mumkin bo‘lgan yoki yuzaga keladigan ziddiyat sharoitida yuzaga keladi - ya'ni. zamonaviy faol odamning hayotiga deyarli doimo hamroh bo‘ladigan vaziyatlarda. Bundan tashqari, so‘nggi paytlarda tobora ko‘proq odamlar ongli ravishda o‘zini o‘zi bilish va o‘z-o‘zini rivojlantirishga intilmoqda va bu faoliyat o‘zining tabiatiga ko‘ra stressdir.

Shunday qilib, zamonaviy inson uchun stressni boshqarish texnologiyalariga ega bo‘lish uning samarali faoliyati va ayniqsa, u uchun yangi sohalardagi faollik uchun zaruriy shartdir. Va, bir tomondan, stressni boshqarish texnologiyalari insoniyat tomonidan etarli miqdorda to‘plangan - hozirgi vaqtda ularga qiziqish ortib bormoqda, ayniqsa menejerlar, ishbilarmonlar, ekstremal mutaxassisliklar. Zamonaviy menejment doirasida hatto alohida yo‘nalish ajratilgan - "stressni boshqarish". Bu borada ko‘plab psixologlar, biznes-trenerlar talab katta bo‘lgan trening va seminarlar o‘tkazmoqda. Biroq, ko‘pincha tavsiya etilgan stressni boshqarish usullarining aksariyati ilmiy jihatdan asoslanmagan va ular bilan yomon bog‘langan va bu birinchi omil ushbu ishning dolzarbligini aniqlash.

Stressdan saqlanish uchun sog‘lom turmush tarzi

Barchamiz stressni boshdan kechiramiz. Bu hayotning barcha jabhalarida keladi va o‘z-o‘zidan har doim ham yomon narsa emas. Stress og‘ir mehnatning sababi bo‘lishi mumkin, u qiziqarli hodisalarga hamroh bo‘lishi mumkin va u hayotsiz bo‘lmaydi. Stress hatto biz uchun yaxshi bo‘lishi mumkin, ayniqsa, u jiddiy



darajalarda emas. Stressda hayotning ko‘plab sohalarida bo‘lgani kabi, stressni boshqarish ham turli xil jabhalarda stress bilan kurashishdan iborat.

Nima uchun muvozanatli turmush tarzini saqlash muhim?

Kuchli stressni bartaraf etish rejasining bir qismi tez sur‘atda tinchlanish yo‘llarini izlashni talab qiladi, shuning uchun stressni yanada samarali tarzda boshqarishi mumkin, chunki u surunkali stressning salbiy oqibatlarini oldini oladi. Stressni bartaraf etishning yana bir muhim usuli — sog‘lom turmush tarzini saqlab qolishdir. Sog‘lom turmush tarzi odatda sizning stress ta’siringizdan xalos bo‘lishingizga yordam beradi, bu sizni surunkali stressning salbiy oqibatlarini bartaraf qilish yoki hatto qaytarish imkonini beradi. Sog‘lom turmush tarzini o‘rganish, odatda, endorfin shovqini, umidsizlikni kamaytirish yoki uzoq umr ko‘rish kabi qo‘shimcha foyda keltiradi. Bu erda muhokama qilingan ko‘plab sog‘lom turmush tarzi odatiy holatlarda, stressni kamaytirishga yordam berishi mumkin, uzoq muddatda siz hali ham boshdan kechmagan stressdan himoyalanihingizni ta’minlaydi

Sog‘lom turmush tarzini saqlab qolish, stressni yengib o‘tish usulini faqat bir marta ishlatishdan ko‘ra, qiyinroq, sog‘lom turmush tarzini saqlab qolishdan olingan foydalar uni saqlash uchun zarur bo‘lgan qadriyatlardan ko‘ra ko‘proqdir.

Siz ko‘rgan sog‘lik va salomatlikning ortishi, shuningdek, stressning kamayishi sizni bu o‘zgarishlarni tezroq o‘zgartirishni xohlaysiz va sizning doimiy g‘ayratga ega bo‘lgan ajoyib manbalaringiz bo‘lishi mumkin.

O‘zgarishlarni kuchaytirishi mumkin

Ko‘pgina odamlar bir necha sabablarga ko‘ra sog‘lom turmush tarzi o‘zgarishi bilan qo‘rqishadi yoki xafa bo‘lishadi:

Qayerdan boshlashni bilmaslik: Sog‘likka va sog‘liqqa foyda keltirishi mumkin bo‘lgan juda ko‘p o‘zgarishlar mavjud bo‘lib, bu qanday boshlanishi mumkinligini bilish qiyin bo‘lishi mumkin.

Bir vaqtning o‘zida juda ko‘p ish qilish: Odamlar ko‘pincha bir vaqtning o‘zida juda ko‘p o‘zgarishlarni amalga oshirishga urinadilar, keyin bu juda qiyin (yoki mukammallikni kuchaytirishga intilishlari uchun harakat qilishlari) va harakatdan voz keching.

Qiyinchilikka duch kelaylik. Ayniqsa siz stressni o‘zgartirganingizda qiyinchiliklarni o‘zgartirish qiyin. Ba’zida turmush tarzi stressni oshiradi va sizning tezligini kamaytiradi.

Sog‘lom turmush tarzini tarozida stressni yengillashishda yordam berishi va sog‘lom turmush tarzi o‘zgarishini ta’minlash qiyin bo‘lishi mumkinligini hisobga olsak, quyidagi manbalar ham sog‘lom turmush tarzi uchun yangi maqsadlarni tanlashda



va yangi maqsadlarga reallik bilan yangi sogʻlom odatlarni qabul qilishda yordam berishi mumkin hayot tarzimiz.

Sogʻlom turmush tarzi tanlovlari

Bu erda sogʻlom va kam stressli turmush tarzi uchun qanday oʻzgarishlar kirita olasiz:

Sogʻlom ovqatlanish: Sogʻlom turmush tarzi bilan yashashni xohlaydigan eng mashhur oʻzgarishlardan biri — boshqa ovqatlanishdir. Semizlikning salbiy oqibatlaridan kelib chiqadigan boʻlsak, taʼsir koʻrsatish fitnesi oʻzimizning hurmatimizga bogʻliq va oziqlanishning stress darajalariga va uzoq umrga boʻlgan taʼsiri, sogʻlom ovqatlanishga oʻtish salomatlik uchun eng katta foyda keltiradi. Stress va vazn olish, stress va oziqlanishning oʻzaro taʼsiri va hissiy ovqatlanishdagi stressning oʻrni haqida oʻqing.

Muntazam jismoniy mashqlar: muntazam jismoniy mashqlar qilish sizning vazningizni nazorat qilish, umumiy stress darajasini boshqarish va boshqalar bilan aloqada qolishning yana bir ajoyib usuli hisoblanadi. Mashq qilish, shuningdek, sogʻliqning koʻpgina sharoitlarini yaxshilashga yordam beradi va bu ishni qadrlashga munosibdir. Hikoya asta-sekin boshlash va yoʻlingizni ishga solishdir. Stressni yoʻqotish uchun jismoniy mashqlar haqida koʻproq maʼlumot oling va band odamlar uchun jismoniy mashqlar maslahatlarini toping.

Sifatli uyqu: Odamlar koʻpincha yetarli uyqu olish va toʻgʻri turini olishning ahamiyatini kam deb hisoblashadi. Biroq yetarli uyqu yoʻqligi koʻplab salbiy oqibatlarga olib keladi — ular nozik, ammo ahamiyatli. Yotoqxonada uyquga erishish odamlarning qaror qabul qilishda hal qiluvchi omillardan biri emas, balki u boʻlishi kerak. Stress sizni uyquga olib kelishi mumkin va uxlashni boshlaydigan koʻplab usullar stressni (va aksincha) kamaytirishi mumkinligi sababli stressni uyquga qanday taʼsir qilishini va siz uyquni qanday qilib sifatli uxlashni bilish juda yaxshi fikrdir. taʼkidladi.

Barcha turdagi odamlar uchun eng yaxshi stressni yoʻqotishdir.

Stressning turi va intensivligi kichik muammolardan katta inqirozlargacha turlicha boʻlishiga qaramay, barchamiz muntazam ravishda stressni boshdan kechiramiz. Stress juda kuchli, surunkali va boshqarilmasa, bizning sogʻligimiz va farovonligimiz uchun qiyinchilik tugʻdirishi mumkin. Shuning uchun ichki stressni va jismoniy salomatlikni tiklashda samarali stressni kamaytirish zarur.

Biroq, har qanday stressli vaziyatga mos keladigan stressni ketkazuvchi vositalarni topish qiyin boʻlishi mumkin.



Fikrlaringiz poyga qilganda, doimo meditasyon uchun kayfiyatda bo'lmashingiz mumkin, garchi u stressni kuchaytiradigan kuch bo'lsa-da; ba'zan siz aloqa metodlarini o'rganish orqali bo'lishi mumkin bo'lgan nafas mashqlari (boshqa yuqori samarali stressni kamaytiruvchi) tomonidan boshqarilmaydigan munosabatlardagi stressga duch kelasiz. Guduimli tasvir, yotishdan oldin, hayajonli, o'yin do'stlaringiz bilan baham ko'rish uchun tegmaslik stress tushkudir.

Quyidagi ro'yxat ko'p qirrali yodda mo'ljallangan. Ushbu stressni bartaraf etuvchi vositalar samarali hisoblanadi va turli vaziyatlarda qo'llanilishi mumkin. Siz ularni har bir marta sinab ko'rishingiz, nimalarga ega bo'lishingizni ko'rishingiz yoki kundalik mashg'ulotingizning bir nechta eng sevimli qismlarini, kerakli asosda foydalanish uchun ayrim ilovalar bilan ko'rishingiz mumkin.

Har bir ro'yxat elementi yana bir bor qayta ko'rib chiqishga munosib bo'lgan ro'yxatni yaratish uchun ko'proq ma'lumotga bog'langan.

Qo'llaniladigan tasvirlarni qo'llash amaliyoti

Tasvirlangan tasvirni amalda qo'llash — stressdan oromgohda bo'lish, xohlaganingizni aniqlab olish va optimizmni yaratish uchun qiziqarli va oddiy usul. Bu aqliy tinchlikka nisbatan tezroq yo'l.

O'z-gipnozdan foydalaning

Self-gipnoz o'zgaruvchan odatlarga oddiy va tasalli marshrutni beradi, tanangizni taskinlab, fikrlash modelingizni o'zgartiradi va boshqalar. Chunki ularning barchasi stressni yengillashtirishi mumkin, gipnoz o'z-o'zidan kuchga to'ladi.

Avtogenetiklarni o'rganish

Avtogenetiklar sizning fikringiz bilan fiziologiyangizni o'zgartirishi va stressni oson javob qaytarishini ta'minlaydi.

Stress bilan kurashish uchun qanday va ajoyib vositaga ega bo'lishni bilib oling.

Jurnalistlikdan foydalaning

Yozuvni turli xil usullar bilan qo'llash mumkin, bularning hammasi stressni yengillashtirishi mumkin. Kundalik jurnallar stressni kamaytirish bilan bir qatorda, sog'liq uchun ko'plab foyda keltirib chiqaradigan tadqiqotlarni isbotlaganligi sababli, bu stressni kamaytirishni tavsiya qiladi.

Meditatsiyaga kirish

Meditatsiya qisqa muddatli stresslarni bartaraf etishga hamda stressni boshqarishning uzoq muddatli manfaatlariga xizmat qiladi. Sinash uchun turli xil meditatsiya shakllari mavjud — ularning har biri noyobdir va o'z e'tirozlarini keltirib chiqaradi.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Hutmacher Walo. Key competencies for Europe// Report of the Symposium Berne, Switzerland 27 – 30 March, 1996.
2. Hymes, D.H. Sociolinguistics. Penguin Education [Electronic resource]. – 1972. – 278 p.
3. Klippel F. Keep Talking. Communicative fluency activities for language teaching. – UK. Cambridge University Press. 2010.– 201 p.
4. Luka I. Developing Communicative Competence in Teaching English for Students of the Tourism Industry. Latvia University – Riga. – 2006.– 228 p.
5. Nunan D. Second Language Teaching and Learning. – Boston. Heinle and Heinle Publishers. 2000.– 330 p.
6. Richards J. Communicative language teaching today. Cambridge University Press, 2006. – 47 p.
7. Richards J.C., Rodgers Th. S. Approaches and Methods in Language Teaching. 2nd ed. – England. Cambridge University Press. 2001. – 278 p.

