Stress o`zi nima ? Foydali va zararli stresslar.

Aliyorov Farrux To`xtamurod o`g`li

Samarqand davlat chet tillar instituti talabasi.

Mardiyeva Shahnoza Amirovna.

Ilmiy rahbar; Gumanitar fanlar va axborot texnologiyalari kafedrasi katta o`qituvchisi

Salom qadrdonim! Bugun ushbu maqolada hozirgi kunda nafaqat katta yoshli insonlar balki kishik yoshdagilar o'rtasida global muammo bo'lib kelayotgan va XXI asr vabosi deya ta'riflanadigan stress haqida gaplashamiz.

Bugungi tez suratda rivojlanayotgan zamonda yashayotgan ekansiz demak siz ham stress atamasiga bir necha marta duch kelgansiz , ehtimol bu holatni boshdan kechirgansiz. Mana shunday paytlarda go'yo muammolar faqat sizni boshingizga keladigandek tuyuladi va siz o'zingizga o'zingiz ' Nega aynan men baxtsizman?' ' Nega aynan men?' kabi savollarni bergan bo'lsangiz kerak.

Keling dastlab Stress o'zi nima degan savolga javob axtaraylik. Stress - (inglizcha: stress — „bosim", „kuchlanish", „tanglik") — odam va hayvonlarda kuchli taassurotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holati. Stress — bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan tananing o'ziga xos bo'lmagan reaktsiyasi va asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Organizmda har xil ta'sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya. „stress" terminini kanadalik patolog G. Selye ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi. Fizik (issiq, sovuq, shikastlanish va boshqalar) va psixik (qo'rquv, qattiq tovush, o'ta xursandchilik) stressorlar ajratiladi. Organizmda bu omillar ta'sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta'sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog'liq. Nerv sistemasi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his-tuyg'u ko'pincha stressor vazifasini o'taydi va u fizik stressor ta'siriga zamin tug'diradi. Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo'lishi mumkin. Shuning uchun ma'lum bir darajadagi Stresslarsiz faol hayot kechirib bo'lmaydi, chunki stresslar bo'lmasligi bu o'lim bilan barobar degan edi, Hans Selye.

Demak, stresslar ham 2 xil bo'lar ekan: foydali va zararli. Sizda strees ham foydali bo'lishi mumkinmi degan savol tug'ilgan bo'lsa keling, buni bir necha misollar bilan tushuntiraman. Tasavvur qiling. Siz do'stlaringiz bilan tog'ga toza havoda dam olish uchun sayohatga chiqdingiz va kutilmaganda ayiq sizlarga ta'qib qildi. Ana shunday vaqtda sof biologik stress garmonlarni ishga tushiradi va bu o'z navbatida sizning oyoq qo'llaringizni tezroq harakat qilishga majbur qiladi. Siz esa bir ayiq hujumidan omon qolishingiz mumkin.

Ana endi zararli stress haqida gapirsam... O'zi inson stressga tushishligi qanchalik to'g'ri? Mening fikrimcha bu umuman odamga yarashmaydigan holat. Nega desangiz insonni hayotida ham yaxshi va ham yomon holatlar bo'ladi. Lekin bitta narsa aniqki hayotimizda nimaiki hodisalar yuz beradigan

bo‘lsa hammasi yaxshilikkadur. Masalan, biz temirchilarni oladigan bo‘lsak, ular yaxshi bir pichoq yoki shamshir yasashligi va yanada uni mustahkkam bo‘lishi uchun uni qayta- qayta olovga tiqadi , uning ustidan bir necha martalab uradi. Natijada u o‘ta mustahkkam, pishshiq metalga aylanadi. Agar uni o‘z vaqtida olovga solmaganida va ustidan bolg‘a bilan urmaganida edi , u qilich yoki pichoq mo‘rt bo‘lar edi va boshiga kelgan ilk qiyinchilikda sinib ketgan bo‘lar edi. Shuning uchun hech qachon muammolar boshingizga kelganda nolimang chunki u sizni yanada kuchli - baquvvat qiladi, kelajakda keladigan turli xil vaziyatlarda taslim bo‘lmasligimiz uchun ham turli sinov va imtihonlar boshimizga keladi.

Xulosa o`rnida statistikaga qaraydigan bo‘lsak dunyo bo‘ylab har kuni qariyb 3 mln odam turli sabablarga ko‘ra vafot etishadi. Ana endi o‘ylab ko‘ring. Siz hali - hamon nafas olyapsiz. Shuning o'zi eng katta baxt emasmi? Hali-hanuz o‘zingizni omadsiz deb hisoblaysizmi yoki allaqachon kelajagingiz yaxshi tomonga o‘zgartirish uchun bu bir imkoniyat ekanini tushunib yetdingizmi?...

Ushbu maqolada O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi (2000-2005) ma’lumotlaridan foydalanilgan.