



PSIXOGIGIYENA VA PSIXOPROFILAKTIKANING SHAXS RUHIY FAOLIYATI BILAN BEVOSITA BOG`LIQLIK JIHATLARI

Suyunova Dildora Halim qizi

Termiz davlat universiteti psixologiya yo`nalishi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqola orqali psixogigiyena tushunchasi, maqsad va vazifalari haqida, shuningdek, birlamchi va ikilamchi profilaktika haqida ma`lumotga ega bo`lishingiz mumkin.

Kalit so`zlar: Psixogigiyena, psixoprofilaktika, ruhiy salomatlik, asab markazi, bemor, klinik tibbiyot, yosh oila.

Аннотация: В данной статье представлена информация о концепции, целях и задачах психогигиены, а также о первичной и вторичной профилактике.

Ключевые слова: Психогигиена, психопрофилактика, психическое здоровье, нервный центр, пациент, клиническая медицина, молодая семья.

Abstract: This article will provide you with information about the concept, goals and objectives of psychohygiene, as well as primary and secondary prevention.

Keywords: Psychohygiene, psychoprophylaxis, mental health, nervous center, patient, clinical medicine, young family.

Psixogigiyena — bu ruhiy salomatlikni saqlashga va mustahkamlashga qaratilgan fan bo`lib, umumiy gigiyena va klinik tibbiyotning ajralmas qismiga aylangan. Psixogigiyena fani terapiya, nevrologiya va psixiatriya fanlari bilan hamkorlikda psixosomatik buzilishlarning oldini olishni va gigiyena talablariga javob beruvchi sharoit yaratishni o`rgatadi. Psixogigiyena tashqi salbiy omillarning asab tizimiga ta`sirini pasaytirish, asab markazlarining «immunitetini» mustahkamlash bilan ham faol shug`ullanadi. Shuning uchun ham psixogigiyena muammolari psixoprofilaktika muammolariga o`xshab ketadi. Psixogigiyena asab-ruhiy kasalliklar, shaxs o`zgarishlari, ichkilikka ruju qo`yish, giyohvandlik kabi illatlarning oldini olish bilan ham faol shug`ullanadi. Psixogigiyena muammolari inson shaxsini e`tiborga olgan holda yechiladi. Vaholanki, shaxsning shakllanishi organizmning ruhiy-asabiy holatiga katta ta`sir ko`rsatadi. Har bir vrachning psixogigiyena fanini chuqur egallashi va uning qonunlarini bilishi kasalliklarni davolashda va oldini olishda, shuningdek psixoprofilaktikadan yangi dasturlar tayyorlashga katta yordam beradi. Shunday ekan, ruhiy zo`riqishlar ichki a`zolar kasalliklariga sababchi bo`lsa, o`z vaqtida ichki a`zolar patologiyasi inson ruhining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Doimiy hasad, vahimaga tushaverish, har narsaga arazlayverish kabi holatlar inson ruhini ishdan chiqaradi. Bunday odamlar ruhiy salomatligidan ayrilib, ichkilikka ruju qo`yadigan, hech kimga ishonmaydigan, o`zining sog`ayib ketishiga ham katta gumon bilan qaraydigan bo`lib qolishadi. Ruhiy buzilish «yuqumli» kasallikdir. Albatta,

oilada asabi buzilgan yoki bir soʻz bilan aytganda, nevroz yoki psixozga chalingan odam boʻlsa, buning yomon taʼsiri oila aʼzolariga ham tezda oʻtishi, ularning ruhiy salomatligiga katta ziyon yetkazishi mumkin. Demak, psixogigienaning yana bir katta muammolaridan biri, bu oila psixogigienasidir. Bitta odamning ruhiy salomatligini tiklab berish, uni oʻrab turgan qarindosh-urugʻlari, yor-u birodarlarining ruhiy salomatligini ham tiklash yoki buzilishdan saqlab qolish demakdir. Psixogigienaning asosiy vazifalari, yoʻnalishlari nimalardan iborat? Psixogigiena quyidagi maqsadlarni oʻz oldiga qoʻyadi: 1) sogʻlom shaxsni tarbiyalash va shakllantirish; 2) tibbiy maskanlarda gigiena talablariga javob beradigan sharoit yaratish; 3) insonning salomatligiga ziyon keltiruvchi omillarni kamaytirish va tugatish; 4) bemorlarni, yosh-u qarilarni sportga qiziqtirish, uni keng ommaga yoyish; 5) har bir kishini oʻz salomatligiga eʼtibor bilan qarashga, uni saqlashga oʻrgatish.

Psixogigiena shartli ravishda quyidagi turlarga boʻlinadi: 1) yoshga oid psixogigiena; 2) aqliy va jismoniy mehnat psixogigienasi; 3) oʻrganish va oʻrgatish psixogigienasi; 4) oila va jinsiy hayot psixogigienasi; 5) turmush psixogigienasi; 6) bemor psixogigienasi.

Yoshga oid psixogigiena bolalik davridan, yaʼni chaqaloq tugʻilgan davrdan boshlanishi kerak. Chunki insonning shaxs sifatida shakllanishi juda erta boshlanadi. Bolaning yashash faoliyati oʻyinlarga asoslangan boʻladi. Uning idroki yoshiga mos boʻladi. Bola oʻzi qiziqqan narsa bilan shugʻullanadi. Bolaning yonida ehtiyot boʻlib soʻzlash, uni toʻgʻri yoʻlga boshlash, kamchiliklarini oʻz vaqtida tuzatib borish oʻta muhimdir. Bolani qattiqqoʻllik bilan emas, faqat uqtirish yoʻli va tayinlash bilan tarbiyalash mumkin. Bolani ortiqcha erkalatib yuborish, uning aytganini qilaverish, talablarini bajaraverish ham yaxshi oqibatlariga olib kelmaydi, u qaysar, oʻjar, oʻtaronani hurmat qilmaydigan boʻlib oʻsadi. Bolani uning yoshiga mos turli oʻyinlar bilan mashgʻul qilish kerak. Bolani teatrlarga, sirkka, hayvonot bogʻlariga olib borish, uni tabiat qoʻynida tarbiyalash, bolaning sinxron rivojlanishida juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixoprofilaktika umumiy profilaktikaning bir boʻlimi boʻlib, birlamchi va ikkilamchi profilaktikalarga boʻlinadi.

Birlamchi profilaktikaning maqsadlari psixogigienaning maqsadlariga oʻxshab ketadi va nafaqat psixogen buzilishlarning, balki barcha somatik kasalliklarning oldini olish bilan ham shugʻullanadi. Bunga u qanday qilib erishadi? Bolalik davridan boshlab, insonning ruhiy salomatligini nazorat qilib borish, oʻz vaqtida yuqumli kasalliklarga qarshi emlash, ruhiy va jismoniy rivojlanishdan orqada qolayotgan bolalar tarbiyasiga, jismoniy rivojlanishiga har tomonlama yordam koʻrsatish orqali erishadi. Demak, psixoprofilaktikani nafaqat nevrolog, psixolog va psixiatrlar, balki pediatriklar, terapevtlar, endokrinologlar va tibbiyotning boshqa mutaxassisleri ham targʻib qilishlari va amalga oshirishlari kerak. Birlamchi psixoprofilaktikaning asosiy maqsadlaridan yana biri — yosh oila qurayotgan yigit-qizlarni tekshirib irsiy



kasalliklarni aniqlash, yangi tug'ilgan chaqaloqlar salomatligini saqlash, onalar salomatligini muhofaza qilish hamdir.

Ikkilamchi profilaktika psixogen kasalliklar qayta qo'zg'alishining oldini olish bilan shug'ullanadi. Shu maqsadda erta tashxis qo'yish, aniqlangan belgilarni o'z vaqtida bartaraf etish, yangi davolash usullarini keng qo'llash, kasalliklarning surunkali davrga o'tib ketishining oldini olish choralari ko'riladi. Jamiyatimizda har bir jabhaning o'z o'rnini va ahamiyati mavjud. Ularni takomillashtirish, zamonaviy metodlardan foydalanish soha rivojiga ulkan hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Nishanova Z.T., Alimbaeva Sh.T., Sherimbetova Z.Sh. Psixologik xizmat Elektron darslik. - T.: 2012 y.
2. Maxmudova D.A. Psixokorreksiya asoslari. -T.: Fan va texnologiya nashriyoti. 2011.-128 b
3. Zarifboy Ubaydullayeva darslik. Toshkent-2008.
4. Нажмутдинова, Д. К., Рахимбердиева, З. А., & Ботаева, Н. О. (2018). ОСОБЕННОСТИ КЛИНИЧЕСКОГО ТЕЧЕНИЯ МИКРОАДЕНОМ У ЖЕНЩИН. In INTERNATIONAL INNOVATION RESEARCH (pp.226-228).