

Ruxiy salomatlik jismonan sog'liq garovi

Shodiyona Xusanboyeva
Impuls tibbiyot instituti

Annotatsiya: Maqolada ruhiyat va kasalliklarning o'zaro bog'liqligi, kasallikni kelib chiqishiga ta'sir etuvchi omillar va insonlarning ushbu kasalliklarni oldini olishi uchun zarur bo'lgan ishlar haqida fikrlar yoritilgan.

Kalit so'zlar: kasallik, ruhiyat, stress, nevroz, qo'rquv, xotirjamlik, shikoyat, hissiyot

Mental health is a guarantee of physical health

Shodiyona Khusanboyeva
Impulse Medical Institute

Abstract: The article explores the relationship between the psyche and diseases, factors influencing the occurrence of diseases, as well as measures necessary for their prevention.

Keywords: disease, psyche, stress, neurosis, fear, calmness, complaint, emotion

Ruhiyat-bu insonning ichki dunyosi, uning hissiyotlari, fikrlari, tajribalari va harakatlarini belgilaydigan murakkab va ko'p qirrali tushuncha deb qaralsa kasallik-tushunchasiga organizmning normal faoliyatini buzilishi, turli alomatlar va shikoyatlarni keltirib chiqaradigan holat hisoblanadi. Mashxur Abu Ali ibn Sino 1000 yil oldin "Sog'lom kishilarning sog'ligi" to'g'risida asar yozgan va ushbu asarning axamiyati hozirgi kunda xam nafaqat saqlanib qolgan, balki "eng muxim va eng dolzarb" masala sifatida, dunyo olimlari tomonidan tan olinmoqda. Ushbu arda ham bevosita sharqning buyuk tabibi e'tirof etgan rux va tananing uzviyligi masalasi tibbiyotda o'z isbotini topgan.

Ma'lumki, inson o'z xayoti davomida turli xil salbiy xolatlarga duchor bo'ladi, kayfiyati buziladi, og'ir axvolga tushib qolganda nima qilishini bilmay qoladi va ayrim xollarda u yomon oqibatlarga olib keladi. Ruxiy xolatlar salbiy asoratlari inson tanasini kasallanishiga olib keladi. Ruhiy salomatlik insonning jismoniy va emotsional sog'lig'iga katta ta'sir ko'rsatadi. Inson tanasining sog'lom bo'lishi nafaqat ruhiy kasalliklarni, balki ko'plab psixologik omillarni ham o'z ichiga oladi. Jumladan bugun insonlarimizni juda ko'p bezovta qilayotgan ruhiy kasalliklar turli xil bo'lib, ularga depressiya, ruhiy tushkunlik, shizofreniya, nevrozlar, stresslar va

boshqa ko'palab diagnozlar qo'yish mumkin. Odatda ushbu ruhiy kasalliklar insonning ishchanligi, emotsional holati va kundalik hayotiga o'zining salbiy ta'sirini o'tkazishi natijasida ba'zan salbiy oqibatlar bilan ham yakunlanadi.

Ruhiy salomatlik bu faqat kasalliklardan voz kechish emas aksincha inson o'z ruhiy xolatini anglab, har kungi muammolarni yengib o'ta olishi, samarali ishlashi, jamiyatga o'z hissasini qo'shadigan to'laqonli hayot kechirish holati sanaladi. Nima uchun ruhiy salomatlik shunchalik muhim, degan xaqli savol tug'ilishi tabiiy.

Ruhiy salomatlik bizning jismoniy salomatligimizga, kundalik munosabatlarimizga, faoliyatimizga, o'qishimizga va hayotimizning tartibli kechishiga ta'sir qiladi. Kuzatishlar natijasiga ko'ra kishilarda ruhat sog'lom bo'lish stress bilan kurashish, to'g'ri qarorlar qabul qilish va zararli odatlardan saqlanishga yordam beradi. Bu esa o'z navbatida kundalik faoliyatimizda mehnat samaradorligini oshirishga, hayotdan zavqlanishga, to'laqonli yashaga erishishga yordam beradi.

Ruhiy salomatlikka ta'sir qiladigan ko'plab omillar mavjud bo'lib ular orasida genetika tufayli ba'zi ruhiy kasalliklar avlod ajdodlarda ham rivojlanishiga sabab bo'lsa, atrof-muhit ta'sirida stress, ijtimoiy izolyatsiya, stigma va diskriminatsiya kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari hayot tarzimizning noto'g'ri tashkil etilishi, noto'g'ri ovqatlanish, uyquning yetishmasligi, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalarni iste'mol qilish, jismoniy faoliyatning kamligi ham ruhiy salomatlikni yomonlashtirishi mumkin.

Agar ruhiyat va kasallik o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rib chiqadigan bo'lsak u juda murakkab va ko'p qirrali bo'lib bu bog'liqlikni ikki tomonlama taxlil etish mumkin bo'ladi.

1. Ruhiy holatning jismoniy salomatlikka ta'siri: stress, depressiya, qo'rquv va xavotirlar, ruhiy kasalliklar (shizofreniya, bipolyar buzilish va boshqalar) jismoniy kasalliklar xavfini oshiradi.

2. Jismoniy kasallikning ruhiy holatga ta'siri: og'riqlar, surunkali kasalliklar, jarrohlik amaliyotlari ba'zi dori-darmonlar ruhiy holatga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Shuning uchun ham ruhiyat va kasallik o'rtasidagi bog'liqlikni anglash kerak, chunki bu vaziyatda shifokorning bemorni davolash samaradorligini oshiradi, tibbiyotda bemorning ruhiy holatni hisobga olib, davolash yaxshi natija beradi. Kasallikni davolashdan ko'ra oldini olish muxim, kishining ruhan sog'lomligi unda yuzaga keladigan turli kasalliklar xavfini kamaytiradi hamda insonning hayot sifatini yaxshilaydi.

Demak har birimiz yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda o'z ruhiy salomatligimizga g'amxo'rlik qilishimiz kerak. Buning uchun esa hissiyotlarimizni jilovlay olishimiz, sog'lom hayot tarzini tanlashimiz, to'g'ri ovqatlanishimiz hamda yetarlicha uxlashimiz va muntazam ravishda jismoniy mashqlar bajarib zararli odatlardan saqlanishimiz lozim.

Doimo yaqinlar bilan mazmunli muloqot, oila a'zolarimiz va do'stlarimiz bilan mustahkam munosabatlarni saqlash, hissiyotlarimizni atrofdagi ishonchli odamlar bo'lishish, yoqtirgan ishlar bilan shug'ullanish, sizga quvonch bag'ishlaydigan va sizni xotirjamlashtirishga yordam beradigan xobbi bilan band bo'lish va nixoyat turli qiyinchiliklarni boshdan kechirayotgan bo'lsangiz, psixolog yoki shifokordan yordam so'rashdan tortinmaslik kerak. Shuni unutmangki ruhiy salomatlik - bu hashamat emas, balki zaruratdir. Ruhiy salomatligingizga g'amxo'rlik qilish - bu o'zingizga, o'zingizning baxtingiz va to'laqonli hayotingizga g'amxo'rlik qilish demakdir.

O'zbekistonda xalqaro tashkilotlar jalb qilingan holda "Aholi salomatligi - 2030" milliy strategiyasi ishlab chiqilishi SSV hamda Salomatlik va strategik rivojlanish institute tomonidan 2024-2026-yillarga mo'ljallangan sog'lom turmush tarzini shakllantirish va to'g'ri ovqatlanishni targ'ib qilish dasturini tuzish uchun harakat boshlangani ham axoliga tibbiy va ruhiy yordam berish maqsadida davlatimiz tomonidan amalga oshirilayotgan oqilona siyosatning yana bir ko'rinishidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sayfiddin Faxriddin o'g'li "Valeologiya asoslari". Salomatlik yoxud uzoq umr ko'rish omillari. Darslik. Toshkent 2007
2. <https://www.gazeta.uz/oz/2023/09/07/healthy-lifestyle/>
3. Orifboeva, D. D. (2016). O 'QITISH FAOLIYATI JARAYONIDA Stressni oldini olish. NovaInfo. Ru, 3(41), 217-220.
4. Dilafro'z Dadamirzayevna Oribboyeva, Renata Anatolyevna Rafikova Osobennosti vnedreniya inklyuzivnogo obrazovaniya v Respublike Uzbekistan // Science and Education. 2024. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vnedreniya-inklyuzivnogo-obrazovaniya-v-respublike-uzbekistan> (data obraçeniya: 14.12.2024).
5. Dilafroz Dadamirzayevna Oribboyeva, Dilshoda Ikromova Aqliy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar psixologiyasining o'ziga xosligi, aqli zaiflik turlari // Science and Education. 2024. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aqliy-rivojlanishida-nuqsoni-bo-lgan-bolalar-psixologiyasining-o-ziga-xosligi-aqli-zaiflik-turlari> (data obraçeniya: 09.11.2024).
6. Dilafroz Dadamirzayevna Oribboyeva, Shaxnoza Baxtiyor Qizi G'aniyeva Assertiv xulq shakllanishining o'ziga xosligi // Science and Education. 2024. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/assertiv-xulq-shakllanishining-o-ziga-xosligi> (data obraçeniya: 09.11.2024).
7. Dilshoda, I., & Oribboyeva, D. D. (2024). ALALIYA NUTQ NUQSONLARI VA UNING TURLARI. Journal of new century innovations, 63(3), 70-73.

8. Dilshoda, I., & Oribboeva, D. D. (2024). AUTIZM NAMOYON BOLISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Journal of new century innovations*, 63(3), 74-77.