

SHAXSDA YUZGA KELADIGAN NEVROZLAR VA ULARNING SABABLARI

Sultanova Iftixor Baxtiyor qizi

Nizmoiy nomidagi Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti

Amaliy psixologiya yo‘nalishi 2-bosqich talabasi

E-mail: iftixorsultanova@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada Zigmund Freydning qarashlari va nazariyalari asosida aynan hozirgi kunda shaxsda yuzga keladigan nevrozlar va zo‘riqlarning sabablarini, ularning oldini olish bo‘yicha mulohaza yuritiladi. Nevrotizm haqida tushuncha beriladi.

Kalit so‘zlar: Zigmund Freyd, psixoanaliz, nevrozlar, shaxs, nevrotizm, nevroz turlari.

ABSTRACT

This article, based on the views and theories of Sigmund Freud, reflects precisely on the causes of neuroses and strains that come to the face in the person at the present time, on their prevention. An understanding of neuroticism is given.

Keywords: Sigmund Freud, psychoanalysis, neuroses, personality, neuroticism, types of neurosis.

KIRISH

“Insonda yuzaga keladigan barcha his-tuyg‘ular shunchaki bostirilmaydi, ular ma’lum bir vaqt o‘tgach juda yomon ko‘rinishda qaytadan namoyon bo‘ladi.” Ushbu gaplar avstryalik mashhur psixolog, psixoanaliz nazariyasi asoschisi Zigmund Freydga tegishlidir. Mavzuyimizni kirish qismida nevroz haqida ozgina ma’lumot berib o‘tsak. Nevroz bu aynan insonning o‘tmishidagi tajribalardan muvaffaqiyatsiz bostirilgan his-tuyg‘ulardan kelib chiqqan holda kurashish strategiyasidir. Bu his-tuyg‘ular hozirgi tajribaga to‘sqinlik qiladi yoki umuman yo‘l qo‘ymaydi.

ASOSIY XULOSA

Nevrozlar tashvish, ruhiy tushkunlik yoki inson hayotining holatlariga mutanosib bo‘lmagan boshqa baxtsizlik yoki qayg‘u hissi bilan tavsiflanadi. Ular insonning hayotining deyarli har qanday sohasida, munosabatlarida yoki tashqi munosabatlarida ishlashiga putur yetkazishi mumkin, ammo ular odamni qobiliyatsiz qilish uchun etarlicha kuchli emas. Ta’sirlangan bemorlar odatda psixoz bilan og‘rigan odamlarda

ko‘rinadigan haqiqat tuyg‘usini yo‘qotishdan aziyat chekmaydilar. Zigmun Freydning “Psixoanaliz asoslari” asarida yozilishicha: Aholining 10% dan ortig‘i nevrozlardan aziyat chekadi. Nevrozning asosiy belgilari: tushkunlik, nohush kayfiyat, qiziquvchanlikni yo‘qolishi, tashqi olamdan uzoqlashish kabi belgilar. Doimiy ishonchga muhtojlik (hatto kichik masalalarda va siz ilgari tasdiqlagan narsalarda ham). Boshqalarga haddan tashqari qaram bo‘lish yoki munosabatlardagi chuqur o‘zaro bog‘liqlik. Hissiy chidamlilik yoki orqaga qaytish qobiliyatining yetishmasligi tufayli boshqalar bilan nizolar kelib chiqishi. Agar vaqtida aniqlanib davolanmasa, nevroz siz va munosabatlaringiz, asosiysi sog‘lig‘ingiz uchun katta muammolarga aylanishi mumkin. Buning sababi shundaki, nevrozik bo‘lish sizning ruhiy sog‘lig‘ingizga va kundalik hayotda ishlash qobiliyatiga ta‘sir qiladi. Vaqt o‘tishi bilan sizda quyidagi asoratlar namoyon bo‘la boshlaydi: Charchoqlik, yurak muammolari, immun tizimining disfunktsiyasi, astma, egzema, ichak sindromi va boshqalar. Nevrozning bir qancha turlari bor: Narisistik nevroz, persevsiv nevroz, depressiv nevroz, kopsensatsiya nevrozi, obsesif-kompulsiv nevroz. Agar nevrozik xatti-harakatlar sizda kuzatilsa, siz shifokoringiz yoki ruhiy salomatlik bo‘yicha mutaxassis bilan gaplashishingiz kerak. Agar siz nevrozizm tashxisini olmagan bo‘lsangiz ham, agar xatti-harakatlar jiddiy, qayg‘u va munosabatlardagi muammolarini keltirib chiqarsa, sizga ruhiy salomatlik buzilishi tashxisi qo‘yilishi mumkin. Bunda o‘z-o‘zini anglashni mashq qilish va bu xatti-harakatlarga nima sabab bo‘lishi mumkinligini tan olish nevrozni boshqarishda muhim va doimiy qadamdir. Sizning nevrozizmningizni nima yomonlashtirayotganini bilganingizdan so‘ng, ruhiy salomatligingizni yaxshilash uchun quyidagi ijobiy turmush tarzi o‘zgarishlarining amalga oshirishingiz mumkin: Masalan, agar siz haftada juda ko‘p marta odatdagidan kechroq uxlashingizni bilsangiz, deyarli har doim simptomlar yoki nevrozik xatti-harakatlarning kuchayishi kuzatiladi, muntazam uyqu vaqtini birinchi o‘ringa qo‘ying. Nafas olish mashqlarini mashq qiling: ular tanangizni va miyangizni kisloroddan mahrum qiladigan, tashvish bilan bog‘liq sayoz nafas olishni bartaraf etishga yordam beradi, bu esa keyinchalik to‘liq tashvish yoki vahima hujumlariga o‘tishi mumkin.

Xulosa o‘rnida shuni aytib o‘tish lozimki, Nevrozizm ruhiy kasallik emas, balki shaxsiy xususiyatdir. Bu obsesif fikrlash va tashvish bilan tavsiflanadi. Ba’zida bu tashvish buzilishi kabi ruhiy kasallikning rivojlanishiga hissa qo‘shishi mumkin. Bu siz davolay oladigan narsa emas, lekin qo‘zg‘atuvchilarni o‘rganish va boshqarish va kundalik stressni yengishning sog‘lom usullarini ishlab chiqish orqali nevrozik xatti-harakatlarni kamaytirishingiz mumkin. Siz haqiqatan ham shaxsiy xususiyatni davolay olmaysiz, lekin siz xulq-atvoringizni nima qo‘zg‘atayotganini, masalan, yuqori stressli muhit yoki nazoratdan chiqib ketish holatlarini yomonlashtiradigan narsalarni bilib,

uni boshqarishni o'rganishingiz mumkin. Keyin siz ushbu muammolarni to'g'ridan-to'g'ri hal qilishingiz va nevroitik xatti-harakatlarni kamaytirishingiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

- 1.Zigmund Freyd "Psixoanaliz asoslari" -Toshkent "O'zbekiston"-2004.
- 2.Ergash G'oziyev "Umumiy psixologiya" Toshkent 1-kitob, 2004.