

PSYCHOLOGY OF COMMUNICATING WITH A PREGNANT WOMAN

Avezova Muxabbat
Raxmatova Dilshoda

teachers of Bukhara Health College named after Abu Ali Ibn Sina

Abstract: *It is widely believed that a woman becomes psychologically like a young child during pregnancy. This is hardly true. Because the body of a pregnant woman undergoes restructuring, there are really significant changes in it, but this has nothing to do with regression.*

Keyword: *spregnancy period, Effectiveness, a psychologist, Psixoterapevt*

" ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ С БЕРЕМЕННОЙ"

Авезова Мухаббат
Рахматова Дилшода

преподаватели Бухарского колледжа здоровья имени Абу Али ибн Сины

Аннотация: *Распространено мнение, что во время беременности женщина становится психологически похожей на маленького ребенка. Вряд ли это правда. Потому что тело беременной подвергается перестройке, в нем действительно происходят значительные изменения, но это не имеет никакого отношения к регрессии.*

Ключевые слова: *период беременности, эффективность, психолог, психотерапевт.*

HOMILADOR AYOL BILAN MULOQOT PSIXOLOGIYASI"

Avezova Muxabbat
Raxmatova Dilshoda

Buxoro Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoa salomatligi texnikumi o'qituvchilari..

Annotatsiyasi: *Homiladorlik paytida ayol psixologik jihatdan kichik bolaga o'xshaydi, degan fikr keng tarqalgan. Bu haqiqat emas. Homilador ayolning tanasi qayta tuzilganligi sababli, unda sezilarli o'zgarishlar yuz beradi, ammo bu regressiya bilan hech qanday aloqasi yo'q.*

Kalit so'zlar: *homiladorlik davri, samaradorlik, psixolog, psixoterapevt.*

Homiladorlik ayolni o'zgartirishi – bu ma'lum fakt, biroq bu o'zgarishlarning mohiyatini hamma ham tushunavermaydi. Keling, psixologlar fikriga ko'ra ushbu davrda nimalar sodir bo'lishini bilib olaylik.

Bolalikka yaqinroq

Homiladorlik vaqtida ayol psixologik ravishda yosh boladay bo'lib qoladi degan fikr keng tarqalgan. Bu deyarli to'g'ri emas. Homilador ayol organizmida qayta tuzilish yuz berishi bois unda haqiqatan ham sezilarli o'zgarishlar sodir bo'ladi, biroq buning regress bilan hech qanday aloqasi yo'q.

Shunchaki ayol o'ziga va u bilan sodir bo'layotgan o'zgarishlarga e'tiborliroq bo'lib qoladi, ayni davrda juda muhim hisoblangan hissiyotlari va tanasidagi sezgilariga e'tiborini jamlaydi.

Bu haqiqatan ham uni kattalardan ko'ra o'zining asl hislariga va haqiqiy istaklariga yaqin bo'lgan kichkina bolaga o'xshatib yuboradi. Mashhur "homiladorlarning injiqliklari" haqida ham xuddi shularni aytish mumkin: axir bolalar odatda o'z qiziqishlaridan voz kechishga tayyor bo'lmaganlarida xarxasha qilishadi, homilador ayolni esa tabiatning o'zi o'z manfaatlarini hammasidan yuqori qo'yishga majbur qiladi. Uning bunday xudbin hulqida yana bir ma'no bor: yaqin yillarda ayolning turmush tarzi shunday o'zgaradiki, unga yaqinlarining ko'magi lozim bo'ladi – bu haqda u mana shunday bilvosita usullar orqali xabardor qilmoqda.

Hech nima sodir bo'lmadimi?

Ba'zan, homilador bo'lgach, ayol xuddiki buni payqamaydi va tug'ruqqacha hech narsa o'zgarmagandek yashashga urinadi. Buning yomon joyi yo'qdek tuyuladi, biroq agar bo'lg'usi ona o'zining yangi maqomini e'tiborga olmasa, baribir xavotirlanadigan joyi bor. Homiladorlikka e'tiborsiz munosabatda bo'lish, umuman olganda, o'ziga uncha e'tibor bermaydigan va o'z tuyg'ularidan ko'ra tashqaridan beriladigan yo'l-yo'riqlarga rioya qilishga moyil ayollarda vujudga kelishi mumkin.

Agar ayol homiladorlik davri davomida haddan tashqari ishga, o'qishga yoki jamoatchilik faoliyatiga kirishib ketsa, bu voqelikdan qochishga urinishga, uning onalikka psixologik tayyor emasligiga o'xshaydi.

aqin atrofdagilardan nima talab qilinadi?

Homilador ayollarga munosabatda ko'pincha ikki qarama-qarshilik kuzatiladi. Ayrim odamlar ularni papalab, gard yuqtirmaslik, qo'llarini sovuq suvga urdirmaslik kerak deb hisoblasa, boshqalar homiladorlarning ahvoliga ortiqcha e'tibor bermaslikni afzal bilishadi.

Shubhasiz, bo'lg'usi ona bilan billur vaza kabi muomala qilmaslik kerak: homiladorlik kasallik emas, balki odatdagidek yashash imkonini beradigan normal fiziologik holatdir. Biroq, mazkur holatning o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborsiz ham qoldirmagan ma'qul.

Homiladorlik vaqtida ayolning psixikasi nisbatan ta'sirchanroq bo'ladi, immuniteti esa zaiflashadi, shu bois uni ham jismoniy, ham hissiy ortiqcha yuklamalardan ehtiyot qilgan ma'qul. Qolaversa, qachon ayol ozmi-ko'pmi o'ziga e'tiborli bo'lsa, intuitiv ravishda o'zi zarur ehtiyot choralarini ko'radi. Ana shu o'z-o'ziga quloq solish homilador uchun

muhimdir. Yaqinlari hozir uning e'tibori o'z ichiga qaratilganini va boshqalarga yetarli darajada e'tiborini qaratishga imkoni kamroqligini tushunishlari kerak. Ayniqsa bolalar (agar homiladorlik birinchisi bo'lmasa) buni tushunishi qiyin. Bu vaziyatda ular yuqori e'tiborga muhtojlar. Shuning uchun oilada navbatdagi farzandni kutish – ularni ona yuklamasining bir qismini o'z gardanlariga olishga tayyor bo'lgan otasi va boshqa qarindoshlari bilan yaqinlashtirishning ayni vaqtidir.

Homiladorga psixolog zarurmi?

O'z holicha qaraganda, homiladorlik psixologik yordam so'rab murojaat qilish uchun sabab bo'lolmaydi. Muammolar vujudga kelgan taqdirdagina yordam zarur bo'ladi.

Ta'sirchanlik kuchayishi tufayli aynan shu davrda ayol ilgari sezmagan psixologik qiyinchiliklarga ilk marotaba e'tibor berishi mumkin.

Homiladorlik bilan turli kechinmalar bog'liq bo'lishi mumkin: o'zining yangi maqomini qabul qilishga tayyor emasligi, homiladorlikning kechishi va bo'lg'usi tug'ruqlar bo'yicha xavotir, o'zi va bola uchun qo'rquv, onalik vazifasini uddalay olmaslikdan qo'rqish, tananing muqarrar o'zgarishlari bilan bog'liq bezovtalik... Odatda, bu ancha oldin yurakning tub-tubida mavjud ichki qo'rquvning namoyon bo'lishidir. Shunchaki homiladorlik ularni yuzaga chiqardi. Agar bu kechinmalar noqulayliklarni keltirib chiqarsa, uni yengishga esa kuch bo'lmasa, psixologning alohida yordami asqatadi.

Shunday hayotiy vaziyatlar va sharoitlar bo'ladiki, bunda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash singari psixologik yordam ham zarur bo'ladi. Masalan, ko'pincha homiladorlik tufayli keskinlashadigan er-xotin o'rtasidagi muammolar. Biroq, bu holatda dastlab alohida ham xotinga, ham erga psixoterapiya zarur.

Psixoterapevtga oilaviy borishni esa, yaxshisi, keyinroqqa surgan ma'qul. Gap shundaki, farzand kutish jarayonida ayol va erkakning kechinmalari nihoyatda turlicha va yangi vaziyatni o'ziga xos qabul qilish bilan bog'liq bo'ladi, shuning uchun oilaviy terapiya ushbu davr uchun yoqimsiz og'ir kechinmalarni keltirib chiqarishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziev E.G'. «Psixologiya». Toshkent, «O'qituvchi» nashriyoti, 2008 yil.
2. Fayziev YA.M., Eshboev E.H. «Umumiy va tibbiy psixologiya». Toshkent, «Ilm Ziyo» nashriyoti, 2007 yil.
3. YUnusjonova Z.S., Mirzaeva S.A., Bositxonova E.I. «Psixologik parvarish» Toshkent, «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2010 yil