

ПСИХОГИГИЕНА ҲАҚИДА ТУШУНЧА

О.Р.Парпиева

*Жамоат саломатлиги, соғлиқни сақлашни ташкил этиш ва бошқариш
кафедраси катта ўқитувчиси,*

Х.Хайриллов

Д.Ғофуржонов

Даволаш иши йўналиши

1-курс талабалари.

Фарғона жамоат саломатлиги тиббиёт институти.

Фарғона, Ўзбекистон.

Аннотация: *ушбу мақолада психогигиена фани, унинг мақсади, психогигиена турлари, ёшга оид психогигиенанинг бола ривожланишидаги аҳамияти, соғлом авлодни вояга етказиш жараёнида муҳим аҳамиятга эга бўлган омиллар тўғрисида сўз юритилган.*

Калит сўз ва иборалар: *психогигиена, ёшга оид психогигиена, хулқ-атвор, депрессия, ақлий ва жисмоний иш қобилияти, психологик зўриқиш.*

Аннотация: *в данной статье рассматривается наука психогигиена, ее назначение, виды психогигиены, значение возрастной психогигиены в развитии ребенка, факторы, имеющие значение в процессе воспитания здорового поколения.*

Ключевые слова и фразы: *психогигиена, возрастная психогигиена, поведение, депрессия, умственная и физическая работоспособность, психологический стресс.*

Психогигиена соғлом турмуш тарзининг муҳим омилларидан бири бўлиб, инсоннинг психик жиҳатдан саломатлигини асраш ва сақлашга қаратилган махсус тадбирлар тизимидир.

Психогигиена – бу руҳий саломатликни сақлашга ва мустаҳкамлашга қаратилган фан бўлиб, умумий гигиена ва клиник тиббиётнинг ажралмас қисмига айланган. Психогигиена фани терапия, неврология ва психиатрия фанлари билан ҳамкорликда психосоматик бузилишларнинг олдини олишни ва гигиена талабларига жавоб берувчи шароит яратишни ўргатади.

Психогигиена шартли равишда қуйидаги турларга бўлинади:

1. Ёш психогигиенаси.
2. Ақлий ва жисмоний меҳнат психогигиенаси.
3. Турмуш психогигиенаси.
4. Оила ва жинсий ҳаёт психогигиенаси.
5. Жамоа психогигиенаси.
6. Беморлар психогигиенаси.

Ёшга оид психогигиена болалик давридан, яъни чақалоқ туғилган даврдан бошланиши керак. Чунки инсоннинг шахс сифатида шаклланиши жуда эрта бошланади. Боланинг яшаш фаолияти ўйинларга асосланган, унинг идроки ёшига мос бўлади. Бола ўзи қизиққан нарса билан шуғулланади. Боланинг ёнида эҳтиёткорлик билан бўлиб сўзлашиш, уни тўғри йўлга бошлаш, камчиликларини ўз вақтида тузатиб бориш ўта муҳимдир. Болани қаттиққўллик билан эмас, фақат уқтириш йўли билан тарбиялаш мумкин. Болани ортиқча эркалатиб юбориш, унинг айтганини қилиш, талабларини бажариш ҳам яхши оқибатларга олиб келмайди, у қайсар, ўжар, ота-онани ҳурмат қилмайдиган бўлиб ўсади. Болани унинг ёшига мос турли ўйинлар билан машғул қилиш мақсадга мувофиқдир. Болани театрга, циркка, ҳайвонот боғларига олиб бориш, уни табиат қўйнида тарбиялаш, боланинг синхрон ривожланишида жуда муҳим аҳамият касб этади.

Болалар психогигиенасида катталар хулқ-атвори, авваламбор ота-онанинг хулқ-атвори ўта муҳим аҳамиятга эга. Доимо жанжал бўладиган, спиртли ичимликлар истеъмол қилинадиган, китоб мутолаа қилинмайдиган оилада яхши фарзанд вояга етиши анча мураккабдир. Фарзанд ота-онанинг яхши фазилатларига ҳам, салбий ҳаракатларига ҳам тақлид қилади. Ҳали болада бош мия катта ярим шарлари пўстлоғи функционал жиҳатдан тўла шаклланмаганлиги сабабли уларда яхши-ёмонни таҳлил қилиш имкони паст бўлади. Болани ҳаётга ўргатиб бориш, унинг тафаккурига мос ҳикоялар, эртақлар айтиш, ҳаётдан мисоллар келтириб бориш болада ҳаётга қизиқиш уйғотади, инсонларга меҳр-муҳаббатли бўлишга ундайди.

Агар ота-она болада фаннинг, санъатнинг ёки ҳунарнинг қайсидир бир турига қобилиятни сезиб қолса, унга ҳар томонлама ёрдам бериб, барча шароитни яратиб бериши зарур. Лекин болани илми қиламан деб, унга керагидан ортиқча талаб қўйиб юбориш, дарс қилишга мажбур қилавериш, кўчада бироз ўйнагани қўймаслик болада депрессия аломатлари ривожланишига сабаб бўлади.

Ўсмирлик ва ўспиринлик ёшида, турли таъсиротларга осон таъсирланиш, руҳан шикастланиш кучли бўлади. Организм жисмоний вояга етиши билан баробар йигит, қизнинг дунёқараши, атроф-муҳитни идрок этиши ўзгаради. Ўзининг мустақиллигини тасдиқлаш жараёни рўй беради, бу албатта, тақлид қилишлар билан ҳаётда ўз йўлини топишига уринишларда кузатилади. Моҳирлик билан эмоцияларни шакллантириб бориш, китоб, санъат, мусиқа, турли машғулотлар ҳамда спортга нисбатан меҳрни юзага келтиради.

Соғлом авлодни вояга етказиш жараёнида муҳим аҳамиятга эга бўлган объектив омиллар билан бир қаторда субъектив омиллар, уларнинг моҳияти, ёш авлод таълим-тарбиясига кўрсатадиган таъсир кучи, улардан педагогик фаолият жараёнида самарали фойдаланиш шартлари, шунингдек, шахснинг ҳар жиҳатдан камол топишида оиланинг ўзига хос катта ўрни бордир.

Ҳар бир инсон муайян вақт мобайнида мақсадга мувофиқ бирор фаолият турини маълум самарадорлик билан бажариш қобилиятига эга бўлади. Инсоннинг иш

шароити ва психофизиологик имкониятларига кўра максимал, оптимал ва пасайган иш қобилиятини кузатиш мумкин.

Ақлий ва жисмоний иш қобилияти: нерв-психик соҳанинг талай даражада фаоллашишини талаб этадиган ишни бажаришда одамнинг потенциал ақлий иш қобилиятини, нерв-мускул системаси эса жисмоний иш қобилиятини ташкил қилади.

Психогигиена ҳақида маълумот берилганда, психологик зўриқиш, унинг сабаблари ва олдини олиш, ўсиб, ривожланиб келаётган ёшларга жамиятда ўз ўрнини топиб уни бошқариш, ўз тақдирини ҳал қилиш ва мақсадни амалга оширишда гигиеник таълим-тарбия беришнинг аҳамияти, уларни ҳар томонлама соғлом қилиб, ўз саломатлигини қадрлаш маъсулиятини кучайтириш, гигиеник тайёргарликни ошириш зарурлигини аниқлаш ва унга шароит яратиш усулларини ўргатиш масалаларига эътибор қаратилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. O.R.Parpiyeva, O.O.Dzhaloldinova //The role of Valeology in raising a healthy generation// Texas Journal of Multidisciplinary Studies. <https://zienjournals.com>. 04-10-2022. 1-3 pages.

2. Eleonora Topvoldieva Mirzajonova, Odinaxon Raxmanovna Parpiyeva //Modern Special Preschool Education: Problems and Solutions// Journal of Pedagogical Inventions and Practices. Vol. 9. 06-2022. 100-106 page.

3. Parpieva Odinaxon Rakhmanovna, Ostanaqulov Alijon Dadajon Ugli, (2021). //Modern Scientific Research In Oncological Diseases// The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research, 3(03), 117-121стр

4. Odinaxon Raxmanovna Parpiyeva, Eleonora Topvoldieva Mirzajonova //The role of psycho-oncology in the treatment of cancer patients// Texas Journal of Medical Science. Vol. 9. 06-2022. 14-17 page.

5. Parpieva Odinaxon Rakhmanovna, Ostanaqulov Alijon Dadajon Ugli, //Mental-emotional Disorders in Patients with Oncological Disiases// EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR). Volume: 7/ Issue: 4/ Aprel 2021. 232-235 page.

6. O.R.Parpieva, E.Muydinova, G.Safarova, N.Boltaboeva //Social and psychological aspects of a healthy life style// ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN (online) : 2249-7137.Vol. 10, Issue 11, November 2020.

7. OR Parpiyeva, AD Ostanaqulov //Health theory// Международный научно-практический журнал “Форум молодых ученых”. Вып №6 (34) 2019. 26-29 page

8. OR Parpiyeva, Raimjonova Kh.G. qizi //The role of a nurse in patient care// Международный научно-практический журнал “Мировая наука” Выпуск № 11(32) – 2019. 56-59 page

9. O.Parpiyeva, A.Ostonaqulov //Drugs to treat the psychological state of the patients and their methods// Международном научно-практическом журнале “Экономика и социум”. Выпуск №1 (56) – 2019. 93-97 page

10. Parpiyeva O.R, Marifjonovna B.N //The effect of harmful habits on human health// Международный научно-практический журнал “Мировая наука” Выпуск №5(26) – 2019. 76-79 page

11. O.R.Parpiyeva, Ostanaqulov A.D //SCHIZOPHRENIA DISEASE// Международный научно-практический журнал “Теория и практика современной науки” Выпуск №6 (48) – 2019. 18-21 page

12. O.R Parpiyeva, Ostanaqulov A.D //Thoughts that do not go away from the brain// Международный научно-практический журнал “Мировая наука”. Выпуск № 6 (27) – 2019. 9-12 стр

13. Parpiyeva O.R, Jamoliddinova U.A.Qizi //PROTECTION OF THE HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS// Международный научно-практический журнал “Мировая наука”. Выпуск № 11(32) – 2019. 53-55 стр

14. OR Parpieva, ZA Solieva //THESE IMPORTANT THANKS// Международный научно-практический журнал “Теория и практика современной науки” Выпуск №4 (34) – 2018. 85-87 стр.