

## YIG'I STRESSNING OLDINI OLUVCHI VA SALOMATLIKNING MUHIM OMIL SIFATIDA

Obidova Dilnoza Maqsud qizi-JDPU Umumiy psixologiya kafedrası o'qituvchisi  
Ergasheva Dilbar-JDPU Amaliy psixologiya yo'nalishi talabasi.

**Annotatsiya:**Ushbu maqolada yig'ining inson organizmiga ijobiy ta'siri,yig'i ustida olib borilgan tadqiqotlar, insonlarning kam yig'lashlari va yig'ini tutib turishlariga sabablar,meyoridan oshiq yig'ining inson organizmiga ta'siri,yig'i to'g'risidagi insonlar ongidagi steriotiplar to'g'risida atroflicha fikr yuritilgan.

**Kalit so'zlar:**Stress, migren, emotsional bo'shanish,endorphin, dinorfin, oksitatsin,prolaktin,g'azab,shok,vahima.

XXI asr jadal rivojlanish informatsiyalar oqimi tez bo'lgan davrda insonlar o'rtasida konfliktli to'qnashuvlar va shiningdek obyektiv va subyektiv ravishda stressli vaziyatlar bo'lishi tabiiy jarayon sanaladi.Shuningdek 2020-yilda insoniyat uchun og'ir krizisni olib kelgan COVID xalqning salomatlik stressini keng qamrovli og'ir ko'rinishda boshdan o'tqazishiga sabab bo'ldi.Shu kabi murakkabliklarni yengil bosib o'tish va aholi ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlash uchun fiziolog va psixologlardan jiddiy mehnat qilishlari va ilmiy farazlarni tadqiqotdan o'tqazishlarini taqozo etadi.

Ijtimoiy hayotda sodir bo'luvchi turli muammolar oqibatida yuzaga keluvchi stressli vaziyatlarni oldini olishning va hayot mahsuldorligini oshirishning bir qancha usullari tadqiqotchi psixolog va fiziologlar tomonidan taklif qilingan. Bu usullardan eng muhim o'rinda turadigani yig'i sanaladi. Ammo yig'iga nisbatan xalqda "kuchsizlik belgisi" degan steriotip mavjud,bu dinamik steriotip natijasida aksariyat insonlar yig'i kelgan vaqtda uni tutib turishadi va buning natigasida tabiiy holatda inson emotsional tizimida nomutanosibliklar yuzaga keladi.Ayniqsa erkaklar o'rtasida yig'lash juda uyat sanaladi.Ular o'zlariga qo'yilgan yuqori talablar asosida yig'lash natijasida o'zlarining oldida ham o'zlarining ishonchlari tushib ketishidan hayiqib yuqori foizda yig'lashmaydi.Tadqiqotlar natijasida ayollar yiliga 30 martadan 64 martagacha erkaklar esa 6 martadan 17 martagacha yig'lashlari aniqlangan. Minnesota universiteti biokimyogari Uilyam X. Frey II stress bilan bog'liq bo'lgan gormonlar, xususan, adrenokortikotrop gormonnini chiqarib yuborish tufayli odamlar yig'lagandan keyin o'zlarini "yaxshiroq" his qilishlarini aniqladi. Bu yig'lash paytida shilliq qavat sekretsiasining kuchayishi bilan bog'liq bo'lib, yig'lash odamlarda bu stress gormoni darajasi juda yuqori bo'lganda stressni bartaraf etish uchun ishlab chiqilgan mexanizm degan nazariyaga olib kelishi mumkinligini ko'rsatib berdi.

Yig'lash inson salomatligiga ham hissiy ham fiziologik ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu hususida bir nechta muhim omillarni hisobga olish zarur.

1. Hissiy bo'shanish: Yig'lash hissiy bo'shanish va katarsisni ta'minlaydi. Bu odamlarga o'z his tuyg'ularini ayniqsa qayg'u yoki umidsizlikni ifoda etish va qayta ishlash imkonini beradi. Tuyg'ularni bostirish ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shu sababdan yig'lashga ruhsat berish hissiy forovonlik nuqtai nazaridan foydali bo'lishi mumkin.

2. Stressni bartaraf etish: Yig'lash stressni kamaytirishga yordam beradi. Yig'i tanadagi stress garmoni bo'lgan kortizolni tanadan tezroq chiqarishga yordam beradi. Bundan tashqari, yig'lash harakati parasimpatik asab tizimini faollashtiradi, bu tanani tinchlantirishga va tashvishlarni kamaytirishga yordam beradi.

3. Kayfiyatni ko'tarish: Yig'lash organizmning tabiiy kimyoviy moddalari bo'lgan endorfin, dinorfin, oksitatsin, prolaktin kabi garmonlarni ajratib chiqarishga sababchi bo'ladi. Bu yaxshi kayfiyat va yig'lagandan keyin yengillik hissini keltirib chiqarishi mumkin.

4. Jismoniy yengillik: Yig'lash muayyan vaziyatlarda jismoniy yengillikni ta'minlaydi. Ko'z yoshlari ko'zlarni yog'lashga yordam beradi, quruqlik va tirnash xususiyatini oldini oladi. Yig'lash shuningdek nafas olish salomatligi uchun foydali bo'lib, begona zarralar yoki tirnash xususiyatini beruvchi burun va tomoqni tozalashga yordam beradi.

5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Yig'lash boshqalarga kimningdir qayg'uga duchor bo'lganligi haqida signal bo'lib xizmat qilishi mumkin, boshqalarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va hamdardlik uyg'otadi. Inson atrofidagi uni tushunish va hamdardlikni beruvchi do'stlari va oila a'zolari insonning umumiy salomatlik va farovonligiga ijobiy hissa qo'shadi.

Shuningdek yig'i insonning fiziologik salomatligiga yuqori darajadagi ijobiy ta'siri tadqiqotlar natijasida aniqlangan. To'satdan sodir bo'luvchi g'am-g'ussa, qo'rquv va g'azab bizning tanamizda fiziologik o'zgarishlarni olib keladi.

- Hazm qilish sistemasi faoliyati pasayadi.
- Qon bosimi oshadi.
- Yurak urishi tezlashadi.
- Inson tanasi muzlaydi.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz kerakki, yig'ini tutishdan tashqari ravishda yig'ining meyordan oshiq bo'lishi, buni tinimsiz boshqaraolmaslik belgilari yuzaga kelsa inson mutahassisga murojaat qilishlari zarur. Agar inson tabiiy yig'ini tutishi jarayon uzoq vaqt saqlanib qolsa, bu davomiy favqulodda vaziyat inson tanasi va shaxsiyatini hissiz, qattiq, monoton o'zgartirish qiyin holatga kelib qoladi. Insonlar orasida kimdir og'riqli emotsiyalarni tashqariga chiqarishga ruhsat bermasa, doktorlar yig'ini tutib turish sababli astma, migren (Qattiq bosh og'rig'i) va boshqa kasalliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Shuningdek yig'i boshqa tomondan g'azab, shok, vahimaning bir qismi sifatida yuzaga kelishi mumkin. Shu sabab yig'ida hikmat bor.

### Adabiyotlar ro'yxati

1. "Women cry more than men, and for longer, study finds". The Telegraph. London. 15 October 2009. Archived from the original on 22 April 2018. Retrieved 5 April 2018.
2. Van Hemert DA, van de Vijver FJ, Vingerhoets AJ (1 November 2011). "Culture and Crying: Prevalences and Gender Differences" (PDF). *Cross-Cultural Research*. 45 (4): 399–431. doi:10.1177/10693971111404519. ISSN 1069-3971. S2CID 53367887. Archived (PDF) from the original on 19 July 2018. Retrieved 14 July 2019.
3. *Western European Journal of Modern Experiments and Scientific Methods* "PSYCHOLOGICAL STRESS AND CONFLICTED SITUATIONS AS A INDISPENSABLE PART OF PERSONS LIFE". Volume 2, Issue 2, February 2024
4. Obidova, D., & Nasiba, J. ANALYSIS OF THE ACTIVITIES OF HEALTH CARE INSTITUTIONS: PROSPECTS FOR THE APPLICATION OF PSYCHOLOGICAL KNOWLEDGE.
5. Dilnoza, O. (2021). MAMLAKAT TARAQQIYOTIDA BOSHQARUVNING PSIXOLOGIK ASOSLARINI ORGANISH MUVAFFAQIYAT OMILI SIFATIDA. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, (2).
6. Dilnoza, O. (2020). МИЯ ЯРИМШАРЛАРИ АСИММЕТРИЯСИ-ШАХСНИНГ КОГНИТИВ ХУСУСИЯТЛАРИНИ БЕЛГИЛОВЧИ МУҲИМ ОМИЛСИФАТИДА. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, (1).
7. Obidova Dilnoza Rohila Atamurodova, Utamurodova Gulchehra (2020) The impact of the formation of high human emotion in students pedagogical psychological basis. *Vol. 6 Issue. 5 (May-2020) EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)* <https://eprajournals.com/IJMR/article/2704>
8. O'risheva, P. (2024). O'SMIR XULQ-ATVORIDAGI SALBIY O'ZGARISHLAR. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 4(1), 161-167. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9559>
9. O'risheva, P. (2022). THE DEVELOPMENT PROCESS OF A CHILD'S SELF-CONCEPTION AND MOTIVATION AREA. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(6).