



## OILALARDA NEVROTİK XOLATLARNI PROFILAKTIKASI

Y.K Narmetova

M.M Abdumutalibova

Loyiha ishtirokchilari

A.M.Mirzayeva

V.G.Maxsudov

G.T.Turgunova

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10435219>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-December 2023 yil

Ma'qullandi: 24- December 2023 yil

Nashr qilindi: 27- December 2023 yil

### KEY WORDS

*nevroz, oila, his-tuyg'ulari, stress, tashvish, bezovtalik, dipressiya, hissiy beqarorlik, g'azablanish, tushkunlik, ruhiy salomatlik.*

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada bugungi kundagi shaxslarda ko'p uchrayotgan nevroitik buzilishlar, nevrotizmni kelib chiqish sabablari, inson salomatligiga va kundalik turmush tarziga ta'sir qiluvchi salbiy oqibatlari va uni bartaraf etish yo'llari haqidagi muammolarga e'tibor qaratilgan*

Nevrotizmni engish qiyin bo'lishi mumkin, ammo uning intensivligini kamaytirish va yaxshiroq kurashishga yordam beradigan samarali usullar mavjud. Terapiya izlash, turmush tarzini o'zgartirish va/yoki qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash orqali nevrotizmga qarshi kurashni boshdan kechiring. O'zingizning kuchli tomonlaringiz va sog'lom strategiyalaringizdan foydalanib, siz nevrotizm ta'sirini kamaytirishingiz va umumiy salomatlik tuyg'usini saqlab qolishingiz mumkin.

Nevrotik odamlarga yordam berish. Nevrotik odamga o'z muammolari haqida gapirishga ruxsat bering. Esda tutingki, nevroitik odamlar ko'pincha kimdir ularni eshitayotgandek his qilishni xohlashadi. Nevrotik alomatlari bo'lgan odam ruhiy kasallikdan ham azob chekishi mumkin. Bu odam bilan gaplashayotganda kamroq gaplashishga harakat qiling. Agar kerak bo'lsa, odamga gapirishga ruxsat bering. Agar ular so'rasa, maslahat bering, lekin suhbatni to'xtatmang [2].

Biror kishi o'z his-tuyg'ularini bildirganda, siz "Mening fikrimni bilishni xohlaysizmi?" Degan savolga javob berishingiz mumkin. "Siz har doim buni buzasiz" yoki "Sen aqldan ozgansan" kabi ayblovchi gaplardan saqlaning. Bu kabi bayonotlar odamlarning o'zlarini yomon his qilishlariga olib keladi va ularning alomatlarini yomonlashtirishi mumkin. Ularni ko'proq ijobiy natijalarni ko'rishga undash. Nevrotik odamlar ko'pincha mumkin bo'lgan salbiy natijalarga e'tibor berishadi. Ba'zida ular o'zlarining xatti-harakatlari uchun ekstremal oqibatlarni tasavvur qilishadi, bu esa ularni tadbirlarda ishtirok etishni to'xtatishga olib keladi. Agar sizning hayotingizda kimdir bu tendentsiyalarni namoyon qilsa, ularni yanada ijobiy natijalarni ko'rishga harakat qiling[3]. Qanday qilib ularning eng yomon qo'rquvlari hech qachon sodir bo'lmagani yoki ular juda kutilmagan stsenariyni qanday tasavvur qilayotganliklarini eslatib o'ting [4]. Ammo odamlar bilan bahslashmang. Ushbu suhbatlarni

ochiq, ammo do'stona tuting. Nevrotik odam bir kechada salbiy fikrlashni to'xtatmaydi. Faqat ular qanday qilib ijobiy fikrlashlari mumkinligi haqida o'z takliflaringizni bering. Agar odam buni qabul qilmasa, unga bosim o'tkazmang. Siz ularni majburlay olmaysiz.

Insonning yutuqlarini maqtang. Nevrotik odamlar qo'llab-quvvatlashga muhtoj va ko'pincha boshqalardan tasdiqlashni izlaydilar. Ba'zida ularning alomatlarini vaqt o'tishi bilan yaxshilanadi, agar ular shaxsiy va professional munosabatlarni rag'batlantirsa. Ba'zi ijobiy fikrlarni taqdim etish uchun nuqta qo'yish uzoq yo'lni bosib o'tishi mumkin. Bu sizdan ko'p kuch talab qilmaydi va bu katta o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Do'stingizga o'tmishdagi yutuqlarini eslatish, agar ular bir kun ayniqsa o'zlarini yomon his qilsalar, foydalidir. Ularga inson sifatida qadrliliklarini ko'rsating.

Agar kimdir ma'lum bir mahorat yoki qiziqishga ega bo'lsa, uni bunga intilishga undang. Shaxsiy hayotidagi yaxshilanishlar ularning kayfiyatini va umuman alomatlarini yaxshilashi mumkin.

Agar sizda nevroitik hamkasbingiz bo'lsa, ularni ishlarini maqtang. Shunchaki "yaxshi ish" yoki "zo'r ish" deb aytish orqali siz ularning qo'rquvini yengillashtirasiz va ularni ish joyida yanada yoqimli his qilishlari mumkin.

Buzg'unchi xatti-harakatlarni rag'batlantirishdan saqlaning. Nevrotik xarakterga ega odamlar ba'zida kundalik stresslarini alkohol yoki moddalar bilan yengishadi. Bu potentsial halokatli xatti-harakatlar, siz ularni rag'batlantirmasligingiz kerak. Nevrotik odamni ushbu kurashish mexanizmlaridan uzoqroq tutishga harakat qiling va buning o'rniga ko'proq konstruktiv faoliyatni taklif qiling.

Misol uchun, agar do'stingiz yomon kun o'tkazgan bo'lsa, barda uchrashishni taklif qilmang. Bu ularni yengish mexanizmi sifatida ichishga undaydi. Buning o'rniga, muammoni unutishga yordam beradigan filmni ko'rishni taklif qiling.

Xuddi shunday, agar sizning nevroitik hamkasblaringizdan biri ofis ishdan keyin baxtli soatlarda qatnashganda har doim juda ko'p ichsa, ular ehtiyot bo'lishlari va kamroq ichishlari kerakligini eslatib, ularga nosog'lom kurash strategiyalari borligini ko'rsatishi mumkin. Boshqa hamkasblaringizni ham xuddi shunday qilishga undash ham yordam berishi mumkin.

Nevrotik odamlar ham qarama-qarshi turmush tarziga ega bo'lishi mumkin va sog'liq uchun spirtli ichimliklardan faol ravishda voz kechishlari mumkin. Bularning barchasi ularning stressiga qanday javob berishiga bog'liq[8].

Agar ular xavfsizlik bilan bog'liq bo'lsa, ularning tashvishlarini jiddiy qabul qiling. Nevrotik odamlar ba'zida ahamiyatsiz narsalarga berilib ketishsa-da, ular potentsial tahdidlarga juda moslashgan. Agar nevroitik do'stingiz yoki hamkasbingiz xavfli narsadan shikoyat qilsa, ularni darhol hisobdan chiqarmang. Kuzatuv nima ekanligini va uning haqiqiyliги mavjudligini ko'rib chiqing. Bu odam siz sezmagani potentsial xavfsizlik muammosini payqagan bo'lishi mumkin.

Misol uchun, agar sizning hamkasbingiz sizning qavatingizdagi yong'in qutisi qutilar bilan to'sib qo'yilganidan xavotir bildirsa, bu har kimning xavfsizligiga ta'sir qiladigan qonuniy tashvish. Agar ular buni xo'jayinning e'tiboriga etkazsa, siz hamkasbingizni qo'llab-quvvatlashingiz kerak.

Agar ularning alomatlarini kundalik hayotga xalaqit bersa, terapiyani taklif qiling. Ko'p nevroitik odamlar terapiyasiz yaxshi ishlaydi. Biroq, ba'zida odamlar kundalik hayotda ishlashda muammolarga duch kelishadi. Bunday holda, ular ruhiy salomatlik bo'yicha

mutaxassisdan yordam so'rashlari kerak. Buni do'stingiz yoki hamkasbingizga aytib bering va ularni yordam so'rashga undang. Ular o'zlari bo'lmagan va siz ularning sog'lig'i haqida qayg'urishingizni ayting. Ular dastlab qarshilik ko'rsatishi mumkin, lekin qat'iyat bilan siz ularni yordamga muhtojligiga ishonтира olasiz.

Biror kishini terapiyaga muhtojligiga ishon tirishning standart usuli yo'q. Ba'zi odamlar mantiqqa yaxshi javob berishadi, boshqalari esa doimiy ishon chga muhtoj. Nima eng yaxshi ishlashini aniqlash uchun vaqt kerak bo'ladi.

Terapiyani taklif qilayotganingizni aniq ayting, chunki bu sizning do'stingiz yoki hamkasbingiz uchun eng yaxshisidir. Siz ko'proq yordam berishni xohlashingiz, lekin siz buni qilish uchun to'g'ri bilimga ega emasligingiz va vaziyatni yomonlashtirishingizni ayting.

Tushuning, kimdir yordamga muhtojligini hech qachon qabul qilmasligi mumkin. Buni jiddiy qabul qilmang. Bu ular hal qilishga tayyor bo'lishi kerak bo'lgan muammo. Siz ular uchun buni qila olmaysiz.

### ***Tegishli Chegaralarni Belgilash***

1. Bu odam bilan qancha vaqt o'tkazishingizni cheklang. Agar, nevroitik do'stingiz bo'lsa, vaqti-vaqti bilan tanaffuslar kerak bo'lishi mumkin. Bu siz hali ham ularga g'amxo'rlik qilmaysiz degani emas. O'zingizga g'amxo'rlik qilishingiz uchun do'stingizning stressidan dam olish odatiy holdir. Ushbu do'stingiz bilan uchrashuvlaringizni oldindan rejalashtirishga harakat qiling va ma'lum vaqtgacha ketishingiz kerakligini eslatib o'ting. Shunday qilib, do'stingiz hali ham e'tiborni tortadi va siz kerak bo'lganda tanaffus qilishingiz mumkin .

Masalan, do'stingiz bilan rejalar tuzganingizda, ertaga ishingiz borligi uchun kechki soat 9 gacha ketishingiz kerakligini oldindan ayting.

Shuningdek, siz o'z faoliyatingizni aralashtirib, gaplashish mumkin bo'lmagan ba'zi narsalarni qilishingiz mumkin. Misol uchun, agar, siz filmni ko'rsangiz, do'stingiz bilan vaqt o'tkazishingiz mumkin, ular butun vaqtini stress haqida gapirishga sarflaydilar.

2. Nevrotik odam bilan chegaralarni belgilang. Siz qo'llab-quvvatlovchi va do'stona munosabatda bo'lishingiz mumkin bo'lsa-da, boshqa odam yoki uning muammolarini hal qilish uchun javobgar emasligingizni tushunish ham muhimdir. Chalg'itmasdan o'z hayotingizga e'tibor qaratish sizning huquqingiz. Muloqotni davom ettiring va hamkasbingiz yoki do'stingizga ular sizning chegaralaringizni kesib o'tayotganini bildirishdan tortinmang .

Bu odam bilan gaplashmaslik uchun qo'pollik qilish shart emas. Biroq, siz juda bandsiz va hozir gaplasha olmaysiz deb aytilish juda o'rinli.

Shuningdek, nevroitik odamning xatti-harakatlarini shaxsan qabul qilmang. Bu ularning shaxsiy xususiyati ekanligini tushuning va ular buni o'zgartira olmaydilar.

Agar nevroitik hamkasbingiz sizning vaqtingiz va makoningizni buzayotgan bo'lsa, gapiring. Agar hamkasbingizning chalg'itishi maxfiylikingizni buzsa yoki ishingizni buzsa, siz g'azablanishga haqlisiz.

3. Agar nevroitik hamkasbingiz ishingizga ta'sir qilsa, xo'jayiningiz bilan gaplashing. Agar nevroitik hamkasbingizning harakatlari sizni chalg'itadigan narsaga aylangan bo'lsa, uni xo'jayinning e'tiboriga etkazish oqilona. Buni xotirjam qiling. Hamkasbingizning xatti-harakati shaxsan shikoyat qilishdan ko'ra, sizning ishingizga qanday ta'sir qilishi haqida gapiring. Keyin muammoning echimini so'rang .

Agar sizning hamkasbingiz doimiy ravishda chalg'itadigan bo'lsa, ular siz bilan chegaralarni kesib o'tgan vaqtlar jurnalini saqlang. Buni xo'jayinga ular bilan gaplashganda

taqdim eting.

Ultimatumlardan qoching: "agar siz bu odamni ishdan bo'shatmasangiz, men ketaman." Bu sizning xo'jayiningizni qiyin ahvolga soladi. Ularga eng samarali qaror qabul qilish uchun vaqt bering.

4. O'zaro munosabatlarni qachon tugatish kerakligini biling. Afsuski, sizning harakatlaringizga qaramay, ba'zida nevroitik odamlar bilan munosabatlar ishlamaydi. Agar munosabatlaringiz zaharli bo'lib qolganini his qilsangiz, do'stlikni tugatish haqida o'ylashingiz kerak. Qabul qiling, bu sizning aybingiz emas. Agar siz qo'llab-quvvatlovchi do'st bo'lish uchun qo'lingizdan kelganini qilgan bo'lsangiz, munosabatlarga yordam beradigan boshqa hech narsa qila olmasiz.

Do'stlik zaharli bo'lib qolganining ba'zi belgilari shundaki, bu munosabatlar sizning ruhiy hissiyotingizga ta'sir qiladi, do'stingiz sizni hissiy jihatdan xafa qiladi, ular sizdan asossiz qurbonliklar qilishingizni kutishadi va siz do'stlikka faqat siz harakat qilayotganingizni his qilasisz.

Qarama-qarshilik orqali do'stlikni tugatishning hojati yo'q. Siz asta-sekin bu odamdan uzoqlashishingiz mumkin. Kamroq gapiring, kamroq chiqing va oxir-oqibat siz do'stlikdan chiqib ketasiz.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Narmetova, Y. (2023). FEATURES OF TURNING PAIN INTO A TRAGEDY IN PATIENTS WITH PSYCHOSOMATIC DISEASES. Академические исследования в современной науке, 2(26), 42-44.
2. Melibayeva, R. N., Narmetova, Y. K., Bekmirov, T. R., Bekmirov, T. R., & Abdumutalibova, M. M. (2023). Oilalarda Nevrotik Buzilishlar Sabablari Va Ularni Bartaraf Etish Usullari. AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI, 2(12), 695-699.
3. Нарметова, Ю. (2021). Алекситимия-психосоматик касалликлар омили сифатида.
4. Нарметова, Ю. (2014). Бемор аёлларда депрессия ҳолатининг психопрофилактикаси. Таълим тизимида ижтимоий-гуманитар фанлар.
5. Нарметова, Ю. (2020). Оила хотиржамлиги болалардаги психоматиканинг олдини олиш омили сифатида.
6. Нарметова, Ю. (2022). Психосоматик беморларда эмоционал-невротик бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. Общество и инновации, 3(2/S), 64-71.
7. Бекмиров, Т. Р. (2021). НЕВРОЗ-ЗАБОЛЕВАНИЕ? ЧТО НАМ НУЖНО ЗНАТЬ О НЕМ. Интернаука, 41(217), 77-78.
8. Бекмиров, Т. (2022). ЎСМИРЛАРДАГИ ИНҚИРОЗ ДАВРИ ВА НЕВРОЗ ҲОЛАТЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ.
9. Bekmirov, T. (2021). НЕВРОЗ-ЗАБОЛЕВАНИЕ. ЧТО НАМ НУЖНО ЗНАТЬ О НЕМ.
10. Dursunov, S., & Ergashev, M. (2023). NEVROZ BUZILSHI VA DAVOLASHDA UMUMIY QONUNIYATLAR. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 1046-1051.
11. Narmetova, Y., Melibayeva, R., Akhmedova, M., Askarova, N., & Nurmatov, A. (2022). PSYCHODIAGNOSTICS ATTITUDE OF THE PSYCHOSOMATIC PATIENTS'DISEASE.
12. Karimovna, N. Y., Nasirovna, M. R., Tursunaliyevna, A. M., Abduvaliyevna, A. N., & Ravshanovna, U. S. (2023). Psychodiagnostics of psychosomatic diseases. Journal of Survey in Fisheries Sciences, 10(2S), 2903-2911.

13. Melibaeva, R. (2020). Developing student divergent thinking.
14. Nasirovna, M. R. (2022). THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL DIAGNOSIS IN CLINICAL PRACTICE. Conferencea, 4-6.



INNOVATIVE  
ACADEMY