

SOG'LOM AYOL PSIXOLOGIYASI

Shoxsanam Xasanovna Boltaboyeva

*Abu Ali ibn Sino nomli Zomin jamoat
salomatligi texnikumi tibbiy psixologiya
va shaxslararo muloqat fani o'qituvchisi*

Annotatsiya: Sog'lom ayol psixologik jixatdan qanday ko'rinishga ega ekanligi muximdir. Ayol o'zini erkin his qilishi, u doim o'ziga g'amxo'lik qilishi, o'zini atrofdagilarga jozibador ko'rsatishi, ruxiy sog'lom ayol har doim munosabatlarga va sevgiga ochiq bo'lishi, baxtga burkanib yashashi namayon bo'ladi.

Kalit so'zlar: Sog'lom ayol, psixologik xolat, munosabatlar, muomila madaniyati, atrof muxit.

Bugungi kunda barchamizga sir emaski "Sog'lom Ayol" yurt rivojiga eng katta yutuqlarni keltiruvchi omil. Yurt boshimiz muxtaram prizident Sh. Mirziyoev ayollarga qaratilayotgan etiborlarini hisobga olgan holda siyosiy-ijtimoiy rivojlanishga albatta ayollarimiz sog'lom bo'lishi zarur. Ijtimoiy-siyosiy hayotimizdagi o'zgarishlar mustaqil respublikamizdagi demokratiyaning tantanasi, huquqiy davlat tizimiga intilish psixologiyaning qonuniyatlari va ilmiy materiallarini o'rganish hamda ulardan turmushda foydalanishni talab qiladi. Tibbiyot psixologiyasi va shaxslararo muloqat fani mavzularidanlaridan biri – ayollar psixologiyasi. Ayollar psixologiyasida ayolning tug'ilgan paytidan boshlab, qarilikka yetgunga qadar psixik jihatdan taraqqiy etishi qonuniyatlarini va shaxsiy psixologik xususiyatlarning tarkib topishini o'rganadigan mavzudir. Ayol inson sifatida tashqi jihatdan, o'zining psixik jarayonlari va shaxsiy psixologik xususiyatlarning mazmuni jihatidan keskin farq qiladi.

Sog'lom ayol psixologiyasi-bu ayolning ruxiy barqarorligi, o'zini anglash darajasi, emosional yetukligi va hayotga ijtimoiy munosabati bilan belgilanadi. Quyidagi sog'lom ayol psixologiyasining asosiy tamoillari yoritiladi.

1. O'zini qadrlash o'ziga ishonch.
2. Emotsional barqarorlik.
3. Chegaralarni bilish
4. Sog'lom munosabatlarni qurish
5. O'zini rivojlanishga intilish
6. Ruxiy salomatlikka e'tibor berish

Sog'lom ayol psixologiyasi -tabiatdan qaraganda o'ta tasirchan, hissiy va psixologik jixatdan zaifroq qilib yaratilgan . Ayollar hamma narsani shaxsan qabul qilishadi.

Ayolning jismoniy va psixologik salomatligi shu qadar chambarchas bog'liqlik, ba'zida o'zimiz ham bu aloqa qanchalik elastik ekanligiga xayron qolamiz. Sog'lom ayol mavzusini Tibbiyot psixologiyasi va shaxslararo muloqat fanidan kelib chiqib shuni aytishimiz joizki ginekologik kassalliklari bo'lgan ayollarni davolash vaqtida intim jinsiy psixologik va xulq axloqiga doir ko'pgina muommolar paydo bo'ladiki , ular tibbiyot xodimlarining faoliyatini jiddiy ravishda murakkablashtirib yuboradi.

Ginekologik tekshirishda ayollarda uyalishning paydo bo'lishi tabiiy bo'lib , bunday psixologik xodisaga lozim darajada xurmat bilan qarash kerak . Bemorlar bilan yaxshi aloqa o'rnatish uchun suxbat va tekshirish vaqtida xushmuomilalik va extiyotkorlik zarur.

Ba'zi bir ayollarda farzandlik bo'lgan davrdan so'ng turli tuman kassalliklar ruhiy-xissiy buzilishlar kuzatiladi. Atrofdagilarning yaxshi munosabatlaridan qat'iy nazar farzandli bo'lgan ayolning kayfiyati Keskin o'zgaradi.

Ayniqsa sababsiz jizzakilik ,tez xafa bo'lish ,yig'loqilik ,vaxima,uyquning buzilishi,notinch ruhiy xolatlar kabi belgilar ko'p kuzatiladi va ular hech qanday tibbiy -psixologik yordamsiz o'tib ketishi mumkin. Bunday holatlarda ayniqsa birinchi marta farzand ko'rgan ayollarimiz da kuzatiladi. Va ko'pincha charchoq bilan namoyon bo'ladi. Bunday vaziyatlarda ayolning umr yuldoshi va ota -onasi oilasidagi barcha yaqin insonlari etiborliroq bo'lishi zarur, shundagina Sog'lom ayol farzandiga onalik mexrini kuchliroq etkazib beraoladi. Barchamizga sir emaski ayol sog'lom bo'lsagina oilaviy muxit sog'lom bo'ladi.

Akusher-Ginekologlarimiz va barcha tibbiyot xodimlarimiz “Sog'lom Ayol”ni jamiyatga kerakligini to'g'ri tushuntiraolishimiz kerak , jamiyatga soglom ayol doim lozim.

Bugungi kunda aniq ayta olamizki sog'lom ayol ayollik jozibasi biologik yosh bilan o'lchanmaydi. Har qanday yoshda xam ayol go'zal , jozibador, sevimli va mexrli bo'lishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. T.: O'qituvchi,
2. Tibbiyot psixologiyasi . O'quv qo'llanma Ya.M.Fayziyev “Turon nashriyoti” 2022 yil.
3. Tibbiyot psixologiyasi va shaxslararo muloqat . O'quv qo'llanma X.K.Ishanxo'jayeva, M.N.Muzaffarov . “nurli qalblar” nashriyoti,2024 yil
4. Abu Ali Ibn Sino . Tib qonunklari X jildi ;2000
5. Salomatlik psixologiyasi . Vasila Karimova. “Toshkent “nashriyoti 2005 yil
6. Psixologiya Maruzalar to'plami V.Karimova. “Toshkent “nashriyoti. 2000yil