



СТРЕСС И СПОСОБЫ ЕГО УМЕНЬШЕНИЯ

Сайфутдинова Малика Садулло кизи

Студентка III-курса направления

Филология и обучение языкам

Азиатского Международного Университета

malikasayfutdinova37@gmail.com


Аннотация: *Статья посвящена проблеме стресса, его причинам, проявлениям и влиянию на физическое и психическое здоровье человека. Рассматриваются основные типы стресса — острый и хронический, а также факторы, провоцирующие его возникновение, включая рабочие нагрузки, социальные и личные трудности. Особое внимание уделено способам снижения стрессового напряжения. Статья подчеркивает важность своевременного распознавания признаков стресса и регулярного применения методов для поддержания гармоничного эмоционального состояния и улучшения качества жизни. Стресс это сильная реакция организма на непривычную ситуацию, которая может влиять на физическое, эмоциональное и интеллектуальное здоровье. Тренинги по управлению стрессом помогают человеку здоровее реагировать на перемены.*

Ключивые слова; *Стресс, негативные слова, антонимы, виды стресса, самовнушения.*

Annotatsiya: *Maqola stress muammosi, uning sabablari, namoyon bo'lishi hamda insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga ta'siri haqida. Unda stressning asosiy turlari — o'tkir va surunkali stress, shuningdek, uning paydo bo'lishiga olib keluvchi omillar, jumladan ish yuklamalari, ijtimoiy va shaxsiy qiyinchiliklar ko'rib chiqiladi. Stressni kamaytirish usullariga alohida e'tibor qaratiladi. Maqola stress belgilari o'z vaqtida aniqlanishining, muntazam ravishda turli usullarni qo'llash orqali emotsional holatni barqarorlashtirish va hayot sifatini yaxshilashning muhimligini ta'kidlaydi. Stress — bu organizmning noodatiy vaziyatga kuchli reaksiyasi bo'lib, u jismoniy, emotsional va intellektual salomatlikka ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stressni boshqarish bo'yicha treninglar insonning o'zgarishlarga sog'lom munosabatda bo'lishiga yordam beradi.*

Kalit sozlar: *Stress, negative so'zlar, antonimlar, stress turlari, o'z-o'ziga ishontirish.*

Annotation: *The article is devoted to the issue of stress, its causes, manifestations, and its impact on a person's physical and mental health. It examines the main types of stress — acute and chronic — as well as the factors that provoke its occurrence, including workload, social challenges, and personal difficulties. Special attention is given to methods of reducing stress levels. The article emphasizes the importance of timely recognition of stress symptoms and the regular use of techniques to maintain emotional balance and*



improve quality of life. Stress is a strong reaction of the body to an unusual situation, which can affect physical, emotional, and intellectual health. Stress-management training helps individuals respond to changes in a healthier way.

Key words: *Stress, negative words, antonyms, types of stress, self-suggestion.*


Стресс — это реакция организма на давление, которое возникает в определённой ситуации или событии. Это может быть физическая, психическая или эмоциональная реакция. Наиболее распространённые источники стресса: работа, болезнь в семье, финансовые трудности. Когда человек испытывает стресс, организм запускает физическую и психологическую реакцию — так он создан, чтобы переживать такие состояния. Иногда стрессовая реакция помогает адаптироваться к новой среде: держит нас внимательными, мотивированными и готовыми избежать опасности. Но если стрессовые факторы продолжаются без периодов отдыха, стресс становится проблемой. Существует несколько видов стресса: Острый стресс. Каждый человек переживал острый стресс. Это быстрая реакция организма на новую или сложную ситуацию — например, попытка избежать несчастного случая. Обычно кратковременный острый стресс не приносит вреда и даже помогает в будущем лучше реагировать на подобные ситуации.

Но сильный острый стресс — это другое. Он может возникнуть в опасной ситуации и привести стрессовому расстройству или психологическим проблемам. Эпизодический острый стресс — это когда эпизоды острого стресса происходят часто. Так бывает у людей, которые постоянно волнуются и ожидают неприятностей. Этот вид стресса, как и сильный острый стресс, влияет на физическое и психическое здоровье. Хронический стресс. Если высокий уровень стресса сохраняется долгое время, развивается хронический стресс. Он может способствовать развитию: тревожности разных заболеваний, депрессии, высокого давления, ослабления иммунитета. Хронический стресс также вызывает частые головные боли, проблемы желудка и нарушения сна. [4].


В современном мире, когда люди сталкиваются со сложными ситуациями, они часто начинают произносить определённые слова и фразы, которые показывают их внутреннее напряжение. Во время стресса человек говорит неосознанно — его речь становится отражением эмоций. Наиболее часто используют такие слова, как: «Мне тяжело» «Я устал», «Нервничаю», «Не успеваю», «Я переживаю», «Мне тревожно», «Не могу сосредоточиться»,

«Это слишком», «Мне страшно», «не хочу жить». [7].

Слова, которые мы произносим, — это самовнушение. Подсознание воспринимает их буквально. Когда человек постоянно повторяет стрессовые слова, психика реагирует и усиливают стресс. Фразы типа «не могу», «тяжело», «я на пределе» воспринимаются мозгом как сигнал опасности.



Подсознание включает режим борьбы или бегства растёт тревожность, напряжение, пульс. Запускают физиологические реакции мозг делает вывод. Если человек говорит «страшно», значит, есть реальная угроза. И тело отвечает так; начинается сильная сердцебиения, дрожь во всем теле, усталость, блокировка концентрации. Формируют негативный внутренний диалог. Чем чаще человек говорит: «я не справляюсь», «я не успеваю», «ничего не получится», тем сильнее закрепляется установка «я слабый не могу». Это напрямую влияет на мотивацию, самооценку и поведение. Стрессовые слова автоматически создают туннельное мышление: человек видит только проблему, но не решения. Повышают чувство беспомощности если долго употреблять такие слова подсознание привыкает и переносит это состояние на любую ситуацию, возникает выгорание. Если человек использует стрессовые слова, то можно их заменять негативные выражения на более полезные. Вместо «Мне тяжело» можно сказать «Я справлюсь шаг за шагом», вместо «Я боюсь» будет хорошо если сказать «Я осторожна и внимательна». Когда мы говорим слова, которые несут спокойствие и уверенность, наш мозг перестаёт заикливаться на страхе и тревоге. Мы меньше думаем о негативе, а вместо этого концентрируемся на решениях и действиях. То есть словами формируется своё внутреннее состояние. Чем мягче и позитивнее слова, тем спокойнее и увереннее становится наше мышление. [9].



Стресс у детей и студентов может негативно влиять на учебу, настроение и здоровье. Важно, чтобы педагог умел замечать признаки стресса вовремя и помогал ребенку справляться с трудностями. Встречается у ребенка эмоциональные признаки частая раздражительность, резкие реакции на простые ситуации. Повышенная тревожность, беспокойство без видимой причины. Печаль, апатия, нежелание участвовать в занятиях и общении. Поведенческие признаки: Уход в себя, изоляция от сверстников. Пропуски занятий, опоздания, невыполнение домашних заданий. Потеря интереса к учебе и хобби, снижение активности. Физические признаки: головные боли, боли в животе, усталость без явной причины. Нарушения сна, снижение аппетита или переедание. Ошибки в привычных заданиях, снижение качества работы. Замедленное мышление, затруднения в планировании. В такое время педагогу необходимо внимательно наблюдать за изменениями в поведении и эмоциональном состоянии. Создавать безопасную, поддерживающую атмосферу на уроках. Разговаривать с ребенком, проявлять внимание и понимание. При необходимости привлекать школьного психолога для дополнительной поддержки. Ранняя диагностика стресса позволяет предотвратить негативные последствия для учебы и здоровья. Педагог играет важную роль в поддержке и формировании уверенности у детей и студентов.

Можно решить не сколько психологических тестов или упражнение что бы определить степень стресса у человека. «Жизненные события и стресс» [12].

Этот тест оценивает, насколько события в жизни влияют на стресс. Оцените каждый пункт: 0 — нет влияния, 1 — слабое, 2 — среднее, 3 — сильное, 4 — очень сильное. Изменение работы или учебы 2. Ссоры с близкими

3. Переезд или смена жилья. 4. Финансовые трудности. 5. Проблемы со здоровьем. 6. Смерть или болезнь близкого человека. 7. Личные неудачи или разочарования. Если ответы выйдут так; 0–8 — низкий стресс. 9–16 — умеренный стресс. 17–28 — высокий стресс. 29+ — критический уровень стресса. Таким образом мы можем определить уровень стресса у человека[19].

Использованная литература:

1. Анохин П.К. Эмоции и эмоциональные расстройства. – М.: Москва, 1966. – 420 с.
2. Веккер Л.М. Психические процессы – Л.: ЛГУ, 1981 г. - Т.3.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.: ил. – (Серия «мастера психологии»).
4. Психология эмоций / К.Изард. – СПб.: Питер, 2003. – 464 с. ил. – (Серия «Мастера психологии»).
5. Murodova Д. (2023). MATERNAL IMAGE IN MODERN UZBEK PROSE. *Modern Science and Research*, 2(12), 654–658. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/27134>
6. Murodova Dildora Arabovna. (2023). MATERNAL IMAGE IN MODERN UZBEK PROSE. *International Journal Of Literature And Languages*, 3(12), 28–33. <https://doi.org/10.37547/ijll/Volume03Issue12-06>
7. Murodova Д. (2024). AN ARTISTIC IMAGE IN UZBEK “WOMEN’S PROSE” BASED ON THE STORIES OF ZULFIYA KUROLBA KIZI. *Modern Science and Research*, 3(2), 1172–1177. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29788>
8. Муродова, Д. (2024). ТЕМА МАТЕРИНСТВА И ОТЦОВСТВА В 21 ВЕКЕ (НА МАТЕРИАЛЕ ПОВЕСТИ МАШИ ТРАУБ «ПЛОХАЯ МАТЬ»). *NRJ*, 1(4), 136–142.
9. Муродова, Д. (2024). Образ матери и дочери в современном мире (на материале романа Маши Трауб «Плохая мать»). *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 2(9), 43–50. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59344>
10. Arabovna, M. D., & Rashidovna, S. G. (2024). *Analyzing the image of mother in women’s prose in the modern world of development of innovative technologies. SPAST Reports*, 1 (7).
11. Муродова, Д. А. (2023). ПОНЯТИЕ СЛОВ «ЩЕДРОСТЬ И ТРУСОСТЬ» В ЛАКСКОМ ЯЗЫКАХ.
12. Муродова, Д. А. (2023). ОБРАЗ МАТЕРИ В ПРОЗЕ ЧТ АЙТМАТОВА. *GOLDEN BRAIN*, 1 (5), 26–29.