

**O'zbekiston Respublikasi**  
**Sog'liqni Saqlash Vazirligi**  
**Toshkent Farmasevtika instituti**

**РЕФЕРАТ**

Bajardi: 1/1 guruh talabasi Beshimov K

Tekshirdi: Nuralieva X.O.

Toshkent 2014 yil

# SHAXSIY GIGIENA ASOSLARI

**Reja:**

**SHaxsiy gigiena yaratilish va sivilizatsiyaga tarif.**

**Badan gigienasi va badanni chiniktirish.**

**4. Psixogigienaning zamonaviy muammolari.**



Insonlarning xayot tarzi, ularning sanitariyaga doir bilimdonligi, bu bilimlarni kundalik turmushda qo‘llay olishlari va unga qat’iyan rioya qilishlari, o‘z organizmlari va badanlariga bo‘lgan ongli munosabatlari, o‘z salomatliklariga bo‘lgan munosabatlari sog‘liqni saqlashdagi eng muxim sharoitlar xisoblanadi. Ana shu elementlar salomatlikni, jismoniy va ruxiy faollikni, uzoq umr ko‘rish, umrni uzaytiruvchi omillar xisoblanadi. Xar bir muayyan shaxsning salomatligi birinchi navbatda uning xayot tarziga, ana shu turmush tarzi elementlariga ongli yondoshishiga bog‘liqdir. SHular bilan bog‘liq xolda aytish lozimki, sog‘lom turmush tarzining asosida atrof muxitda bor bo‘lgan barcha omillarning organizmga ta’sir etish mumkinligi xaqidagi ma’lumotlarga ega bo‘lish, ana shu omillardan o‘zining salomatligi uchun foyda keltiradigan tomonlaridan samarali foydalanaolishi muxim ahamiyatga egadir. SHuning uchun bugungi kundagi shaxsiy gigiena tushunchasi avvaldan bizga ma’lum bo‘lgan tushunchadan biroz

farq qiladi. Bugungi kundagi shaxsiy gigiena – xar bir odam (shaxs)ning kundalik turmushdagi turli tuman gigienik qoidalarining o‘ziga xos jixatlariga og‘ishmay rioya qilishi demakdir. Ammo, shu bilan bir qatorda gigienik bilimlarga ega bo‘lgan xar bir odam o‘zining salomatligi va mexnat qobiliyatini o‘zi bemaol boshqara oladi, biroq xammamizga ma’lum bo‘lgan atrof muxit omillari shunchalik turli-tumanki, ularning xammasini bir odam boshqara olmasligi xam mumkin.

Gigienik bilimlarga ega bo‘lgan xar bir ongli odam o‘zining kundalik ovqatlanish tartibi va ovqatli moddalarning sifat va miqdor ko‘rsatkichlarini bilishi va unga og‘ishmay amal qilishi, kun tartibiga rioya qilish, mexnat va dam olish sharoitlarini yaratishi, o‘zining badani, kiyim-kechagi, turar-joylarini toza saqlashi, badanini chiniqtirishi uchun tabiiy omillardan unumli foydalana olishi, jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishi, zararli odatlarga o‘rganmaslik, oilada va ish joylarida eng muvofiq psixologik munosabatlarni o‘rnatish, odamlar bilan o‘zaro munosabatlarni yaxshilash kabilarni o‘zi boshqarishi mumkin. Keltirilgan omillarning tutgan o‘rnini to‘g‘ri baxolash va bu omillardan o‘zining salomatligi uchun ijobiy foydalalanoladigan odamlardan xozirgi kundagi keng tarqalgan kasalliklarni kamaytirish mumkinligini kutish mumkin. Odamlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish xar qanday davlatdagi sog‘liqni saqlash tizimining eng muxim vazifalaridan biri xisoblanadi. O‘zR Vazirlar Maxqamasi tomonidan ishlab chiqilgan va Oliy Majlis tomonidan tasdiqlangan "O‘zbekiston Respublikaida istiqomat qiluvchi barcha fuqorolarning salomatligini muxofaza qilish xaqida"gi qonunning 2 bandida aytilganidek "fuqorolarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish" vazifasi bejiz emas. SHundan kelib chiqqan xolda bugungi kundagi umumiy turli yo‘nalishdagi shifokorining ish rejasida axoli o‘rtasida tushuntirish, sanitariya-oqartuv ishlari uning faoliyatidagi asosiy vazifalardan biri bo‘lib qolishi kerak.

Badan gigienasi va badanni chiniqtirish.

Badan gigienasi (badan terisi, soch, og‘iz bo‘shlig‘i va tishlar, badanni chiniqtirish) odamlarning salomatlik xolatlarini belgilovchi shaxsiy gigienaning muxim bir qismi xisoblanadi. Odamning badan terisi bir qator vazifalarni bajaradi: - ximoya vazifasi - organizmni teri orqali mikroorganizmlarni kirishidan, badanni mexanik, termik va kimeviy jaroxatlardan saqlaydi:

-issiqlikni boshqarish jarayonida ishtirok etadi - teri-osti yog‘ qatlami, terlash, bug‘lanish, nurlanish, konveksiya, konduksiya:

-xabar beruvchilik (signal) vazifasi - nerv oxirlari tomonidan turli taasurotlarni qabul qilish va MNS ga uzatish:

-chiqaruvchilik vazifasi - ter bezlari orqali modda olmashtiruvchi xosil bo‘ladigan chiqindilar va zararli moddalarning chiqarilishi kabilar: badan terisi va soch qavatimiz yuqoridagi vazifalarni fiziologik normal xolda bo‘lgandagina bajara olishi mumkin. Oddiy xolatda badan terisi yumshoq, silliq, egiluvchan, kepaklanmaydigan va yorilib ketmaydigan, yupqa yog‘ qatlami bilan qoplangan, muayyan RN ga ega :

-yuz terisi va qo‘ltiq osti terisidagi RN - 6,1-6,8 ga teng bo‘lsa,

-badanning qolgan qismida RN – 4 - 5 ga tengdir.

Sochlar xam normal xolda egiluvchan, yaltiroq, bir xil rangda, uchlari to‘mtoq emas va bosh tersida mustaxkam o‘rnashgan bo‘ladi.

Badan terisi va sochni normal fiziologik xolatda bo‘lishini ta‘minlash uchun uni doimo parvarish qilish yo‘llari to‘g‘ri tanlangan bo‘lishi kerak. Buning uchun uni o‘z vaqtida tozalab turish, moylanishini nazorat qilish, o‘ta moylanib ketmasligini nazorat qilish va vaqti-vaqti bilan yuvib turish kerak. Parvarish qilish vositalari qatoriga toza suv, shampun, sovun, kremlardan foydalaniladi. Suv badan terisi va sochlarni qisman mexanik tozalovchi va terini xo‘l xolatda saqlanishini ta‘minlovchi vositadir. Xar qanday suv xam badan terisini yuvish uchun yaroqli emas, jumladan qattiq suv badan tersini kuritib, kichik-kichik yorilishlarga va kepaklanib ketishga olib keladi. Badan terisiga ishlov berishda eng namunali vosita bo‘lib sovunlar xisoblanadi. Sovunlarning tarkibida yog‘lar, ishqoriy moddalar, maxsus qo‘shimchali moddalar bo‘ladi. Bu komponentlarning qo‘shilgan miqdoriga binoan xo‘jalik va yuvinish sovunlariga bo‘lish mumkin. Xo‘jalik sovunining tarkibida asosan yog‘lar va ishqoriy moddalar bo‘ladi, shu bilan birga ishqoriy moddalarning miqdori 30% gacha bo‘lishi mumkin va bunday sovunlar bilan badan tersiga ishlov berilganda terining shox(muguz) qatlamini eritib yuboradi va natijada badan tersi qo‘rib ketadi, terining yorilishiga sababchi bo‘ladi. YUvinish sovunlari xam o‘zining tarkibi bo‘yicha bir-biridan farq qiladi Badan tersini yuvish uchun mo‘ljallangan sovunlar tarkibi ishqoriy modda nisbatan kamroqni tashkil qiladi va bundan tashqari bunday sovunlar tarkibiga maxsus qo‘shimchalar qo‘shiladi. Masalan, badan terisi quruq bo‘lgan odamlar uchun sovun tarkibiga glitserin, letsitin, tuxum sarig‘i, o‘simliklardan olinadigan ekstraktlar qo‘shiladi. Xozirgi kunda sintetik yuvish vositalaridan badan tersini

yumshatuvchi va oзуqli moddalar bilan oziqlantiruvchi xo‘jalik sovunlari keng ko‘lamda reklama qilinmoqda yoki badan tersi yuzasida bo‘ladigan mikrofloralarni o‘ldirish xususiyatiga ega bo‘lgan triklozan va triklokarbon qo‘shilgan sovunlar tavsiya qilinmoqda. Bunday sovunlar badan terisini tozalash bilan bir qatorda uni dezinfeksiyalash xususiyatiga xam egadir.

Badan terisi va sochlarni parvarish qilishda keng qo‘llanadigan vositalar qatoriga shampunlarni kiritish mumkin. Ularning tarkibiga suyuq sovun, ko‘p miqdorda ko‘pik xosil qiluvchi moddalar, yoqimli xid tarqatuvchi aromatizatorlar va maxsus qo‘shmalar qo‘shiladi. SHampunlar kam ishqoriy yoki neytral reaksiyali bo‘lib, badan terisi va sochlardagi yog‘simon moddalarni va badan terisidan ajraladigan kepak ya’ni muguz pardalarni yaxshi tozalaydi, agar shu shampunlar tarkibiga maxsus aralashmalar qo‘shmasdan biroz spirt qo‘shilgan taqdirda bosh terisi va sochlarni tez qurishiga olib keladi. Maxsus aralashmalar qo‘shilgan shampunlar (o‘simlik ekstraktleri, letsitin, tuxum sarigi) juda yaxshi xususiyatlarga ega bo‘lib, badan va bosh terisi va sochlarni yaxshi tozalabgina qolmay, balki ularni oзуqlantirish xususiyatiga xam egadir.

YUz va qo‘llar terisini tozalash uchun losonlardan foydalanish mumkin. Suyuk losonlar o‘z tarkibida spirt tutadi, shuning uchun uni yog‘li teriga ishlov berishda qo‘llash ko‘prok foydali xisoblanadi. Lablar xam maxsus ishlov berishni talab etadi, lab terisini parvarishlash uchun lab moyqalamlari ishlab chiqilgan bo‘lib, ularning asosiy tarkibiy komponenti letsitin xisoblanadi, Gigienik rangsiz lab bo‘yog‘ixam erkaklar va xam ayollar uchun qo‘llanishi mumkin. Bunday moyqalamlar lab terisining elastikligini va yumshoqligini ta’minlaydi va lablarni yorilib ketishdan saqlaydi.

Og‘iz bo‘shligi va tishlarni kasallanishdan ximoya qilish uchun xam ularni parvarish qiladigan vositalarni to‘g‘ri tanlash katta ahamiyatga egadir. Og‘iz bo‘shligining normal xolati deganda - oppoq va toza tishlar, silliq va toza xoldagi og‘iz shilliq pardasi, og‘izdagi normal mikroflora tushuniladi. Og‘iz bo‘shligining RN muxiti - 6,5 atrofidadir. Og‘iz bo‘shligini parvarish qilish vositalarini 3 ta guruxga bo‘linadi:

-mexanik vositalar - qattiq ovqatli moddalarni chaynash, tish shetkalridan foydalanish, tish oralarini tozalagichlari kabilar. Bu vositalar tish oralari va tish-milk cho‘ntaklarida qolib ketadigan ovqatlardan tozalar va tishlarda xosil bo‘ladigan yumshoq pardalarni yo‘qotish uchun qo‘llanadi

-fizik-mexanik vositalar - tish yuvish poroshogi va tish yuvish pastalari, og‘iz bo‘shligidagi tishlarning fiziologik xolatlariga muvofiq turli xildagi pastalardan

foydalanish mumkin. Sogʻlom tishlar uchun oddiy gigienik tish yuvish pastalarining oʻzi kofoya qiladi, chunki ularning tarkibida choʻktirilgan boʻr moddasi, yoqimli xid va taʼm beruvchi aromatik moddalar va glitserin moddasi bor. Ogʻiz boʻshligi va tishlarda biron bir kasalligi bor boʻlgan shaxslar uchun esa davolovchi - profilaktik pastalardan foydalanish tavsiya qilinadi. Bunday pastalar tarkibiga turli xildagi aralashmalar yaʼni ogʻizning shilliq pardasini yalligʻlanishdan saqlovchi va antibakterial vositalar qoʻshilgan boʻladi.

Sogʻlom turmush tarzining muxim elementlari qatoriga badanni chiniq-tirish va unda qoʻllanadigan vositalardan toʻliq foydalanish talab etiladi. Axolining qanday toifasi boʻlmasin, ular oʻrtasida kuzatiladigan kasalliklarning tarkibiga nazar tashlaydigan boʻlsak, birinchi oʻrinda nafas olish organlari kasalliklari turadi va ularni koʻpincha shamollash kasalliklari deb nomlanadi. Bunday xolat koʻpchilik axoli organizmining oʻzgarib turuvchi iqlim va ob-xavo sharoitlariga moslashaolmasligi oqibati deb qaraladi. Organizmni chiniqtirish xam aynan atrof muxit omillari taʼsiriga organizmning qarshiliq koʻrsatish yaʼni ximoyalanish qobiliyatini koʻtarish uchun tavsiya qilinadi. Badanni chiniqtiruvchi vositalar - quyosh nuri, sovuqroq va toza suv, toza xavo xisoblanadi. Bundan tashqari maʼlum darajada badanni chiniqtiruvchi vositalar qatoriga xammolarda va saunalarda choʻmilishni xam kiritish mumkin, lekin badanni chiniqtiruvchi vositalarning eng asosiysi jismoniy tarbiya mashqlari bilan muntazam shugʻullanish xisobalnadi. Badanni chiniqtirishda quyidagi asosiy prinsiplarga toʻliq amal qilish maqsadga muvofiqdir:

- Qanchaliq erta boshlangan jismoniy tarbiya shunchalik yuqori samarga ega boʻladi
- CHiniqishni asta-sekinlik bilan davom ettirish yaʼni yumshoq va engil vositalardan boshlab, qattiqroq parametrlarga oʻtish talab etiladi
- Badanni chiniqtirish muntazam tarzda olib borilishi kerak: chiniqtiruvchi protseduralardagi uzilishlar, uni yangitdan boshlash kerakligini koʻrsatadi.
- CHiniqtiruvchi vositalardan kompleks foydalanilgandagina eng yuqori samaradorlikka erishish mumkin.

Psixogigienaning zamonaviy muammolari.

Psixogigiena - bu mukstaqil va maxsus fan yo'nalishi bo'lib, insonlarning ruxiy salomatligini saqlash va uni mustaxkamlashga qaratilgandir. Psixogigiena fani gigiena fanining muxim bir qismi xisoblanishi bilan bir qatorda, bir qator boshqa fanlarning umumiy fanlarning muvofiq kelishi sharoitida shakllangan. Bunday fanlar qatoriga falsafa, pedagogika, psixologiya, pediatriya, terapiya kiradi. Sog'liqni saqlash tizimidagi eng gumanistik g'oya - "profilaktika – terapiyadan yaxshi va ustundir" degan ibora to'liq ma'noda amaliyotga qo'llanishi mumkin, tibbiy xodimlarning diqqat e'tiborlari kasallikka emas, balki axoli va shaxs salomatligiga qaratilgan bo'lsa.

Xar bir shaxsning psixik tuzilishi shaxsiydir va u qaytarilmaydi, u xar bir shaxsning psixik xolati va psixik jarayonlari bilan aniqlanadi. Psixik jarayonlar (sezgi, idrok qilish, diqqat, xotira, iroda) va psixik xususiyatlar (shaxsning tabiati, mijozi (temperamenti), maxorati, ishonchi, qiziqishi) kabilar psixogigienaning diqqat etiboridagi asosiy ob'ektlar xisoblanadi.

Psixogigienaning tarixi o'zining ildizi bilan uzoq o'tmishga borib taqaladi. Antik dunyodagi Gippokrat va Galenlar o'z davrlarida psixogigienaga taaluqli bo'lgan muxim masalalarni ilgari surganlar. Mark Tulliya Sitseronning "Do'stlik xaqida"ga asarida aytilishicha, odamlar o'rtasidagi do'stlik rishtalari salomatlikni tiklovchi muxim omillardan biri deb qaralgan. Abu Ali Ibn Sinoning "Tib qonunlari" kitobida psixogigienaga taaluqli bo'lgan muammolar keltirilgan bo'lib, ularning odam kayfiyatiga ta'siri xaqida so'z yuritilgan. Masalan, tabiiy yorug'likning kayfiyatga ta'siri, bir maromdagi xayotning axamiyati, insonning o'z extirosini boshqara olishi xaqidagi fikrlarni o'qishimiz mumkin. Bularning xammasi odamlarning ruxiy muvozanatini salomatlikka qanday ta'sir etishini bilganliklaridan dalolat beradi.

Ilmiy psixogigiena XVIII - asrning oxirlariga kelib shakllana boshlagan, chunki ruxiy kasalliklar boshqaturdagi kasallik qatorida tan olingan va bu kasallik xam o'rganilishi, sifatli davolanishi va kasallikni kelib chiqmasligini oldini olinishi lozimligini talab qiladi. Zamonaviy psixogigienaning asoschisi bo'lib B.E. Feytersleben ("Ruxni saqlash masalalari"), F.S.Hols ("Jonni saqlash masalalariga doir"), Virxov - "ijtimoiy psixogigiena" ni yaratgan olimlar xisoblanadi.

Keyinchalik Z.Freyd - psixoanaliz va psixoterapiyaga asos soldi, I.P.Pavlov - Oliy nerv faoliyatining fiziologiyasini asosladi kabilar. Psixogigienaning rivojlanishiga Rossiyada yashab ijod etgan vrachlar I.P.Merjeevskiy,

S.S.Korsakov, V.M.Bexteroov va boshqalar katta xissa ko'shganlar. 1910 yilda psixogigiena bo'yicha Xalqoro asossiatsiya tuzilgan bo'lib, ruxiy kasalliklarning tezlik bilan ko'payishi munosabati bilan ularni oldini olish maqsad qilib qo'yilgan,

ammo 1930 yillargacha dunyo miqyosida ruxiy kasalliklar masalasiga etarlicha e'tibor berilmagan. 1930 yillardagi dunyo miqyosida kuzatilgan iqtisodiy depressiya, undan keyin ikkinchi jaxon urushi yillaridagi murakkab ijtimoiy davr ruxiy kasalliklarni keskin ko'tarilishiga sababchi bo'lgan. 1948 yilda London shaxrida ruxiy salomatlikka bag'ishlangan uchinchi Xalqaro kongress bo'lib o'tdi va unda Butun dunyo ruxiy salomatlik federatsiyasi (VFPZ) tashkil etildi. 1949 liyulda Butun dunyo Sogliqni saqlash tashkilotining Assambleyasi bo'lib o'tgan va unda dunyo xalqlarining ruxiy sog'ligini saqlash muammolariga doir kechiktirib bo'lmaydigan masalalar qatorida psixogigienaga xam e'tibor qaratilgan. VOZ tarkibida psixogigiena bo'limi va ekspertlar qo'mitasi tashkil qilingan (38 ta mamlakatdan 100 ta konsultant). Komitet ishining asosiy prinsiplari quyidagilardan iborat bo'lgan:

- Xar bir davlatning sog'liqni saqlash vazirligi qoshida milliy psixogigiena bo'limlarini tashkil qilish
- Asosiy diqqat-e'tiborni bolalar kontingentiga qaratish, chunki bu guruxga kiruvchi axoli profilaktik tadbirlar qo'llanganda eng yaxshi samara beruvchi gurux xisoblanadi
- Turli soxadagi mutaxassislarning diqqat-e'tiborini psixogigiena soxasiga qaratish va o'zlarining ish faoliyatlarida o'z soxalariga doir bemorlarning ruxiy xolatlari va oliy nerv faoliyati xolatidan kelib chiqqan xolda davolash usullarini qo'llash. 1960 yilda e'lon qilingan ilmiy maqolalarning birida (1960 yil Butun dunyo xalqlari o'rtasida ruxiy salomatlik yili deb xisoblangan) ko'zga ko'ringan psixogigienist X.Mengning yozishiga ko'ra -"zamonaviy psixogigienaning zimmasiga ruxiy kasalliklar epidemiyasini kelib chiqmasligini oldini olish, nevrotik anamaliyalar, psevdoparanoidli alaxsirash xolatlari, irqiy xurofot va bid'atlarga qarshi kurash olib borish vazifasini yuklatish lozimligi" aytilgan edi. X.Meng juda ko'p ruxiy kasalliklarning kelib chiqish sabablarini ijtimoiy va iqtisodiy tanglik, axolining ishsizligi sababli kelib chiqishi mumkinligi xaqida ishonchli g'oyalarni ilgari surgan. Vronskiy va Kronfeldlarning o'tkazgan tekshirishlarining natijasiga ko'ra uzoq muddat davomida minimal turmush ta'siri, ertangi kun va kelajakka bo'lgan ishonchning yo'qligi ta'sirida odamlarda bir qator ruxiy o'zgarishlarni kelib chiqishini va uning psixik salomatlikka bog'liqligini ko'rsatganlar. Bunday kasallik xolatlari ayollarda organizmning tez qarimsik xolatga kelishi, tashqi ta'surotlarga tez beriluvchanlik va tez achchiqlanish xolatlari, faollikning so'nishi; erkak kishilarda esa - xarakat jonsarakligi, atrofdagilar bilan kam muloqatda bo'lish, atrof muxit ta'surotlari va odamlarga bo'lgan e'tibosizlik, sezgilarning astalik bilan yo'qolib borishi kuzatiladi. Bunday xolatlar odatda umumiy nevroz

xolatlarida xamda shizofreniya kasalligining oxirgi bosqichlarida kuzatiladigan kasallik belgilaridir.

Xozirgi kunda ruxiy kasalliklar bo'yicha Xalqoro federatsiya (VFPZ) 50 dan ortiq davlatlardan 160 tadan ko'p tashkilot vakillarini o'z tarkibiga olgan.

V.Z.Martynyuk va B.M.Shtabskiylarning ifodalashiga ko'ra axolining asab-ruxiy salomatlik xolati "ko'zilgamas darajada kamtaronadir". Bu muammolar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:

-eng optimal sharoitlarga ega bo'lgan davolash muassasalarini yaratish

-psixoz va nevrozlarning davolash muammolari

-ruxiy kasallikka chalingan bemorlarni rehabilitatsiyasi avvalarni ijtimoiy xayot va mexnat faoliyatiga qaytarish

-psixik va psixosomatik kasalliklarning etiologiyalari va patogenezlari muammolari - bunday xolatlar kam ta'sinlanganlik, ijtimoiy adolatsizlik, ishsizlik, bir xildagi turmush tarzi, ijtimoiy ximoyalanish, turli siyosiy va ijtimoiy mojarolar, ayrim shaxslarning tarkibga olinishi

-oila va mexnat sharoitida yuzaga keladigan mojarolar

-mexnat va dam olish sharoitlarini oqilona tashkil etilmaganligi, ishlab chiqarish muxitidagi nomuvofiq ta'sir etuvchi omillar (shovqin, asab-ruxiy zo'riqishlar, gipodinamiya kabilar)

- nosog'lom turmush tarziga doir muammolar.

Ko'rsatib o'tilgan muammolarni xal qilishda xar bir muayyan joyda ayrim shaxslarning tanlab va o'z ishiga muvofiqligini aniqlagan xolda lavozimlarga saylash, o'tkaziladigan profilaktik tadbirlar xam muayyan axoli guruxi uchun qaratilgan bo'lishi lozimi, chunki ko'pincha bu tadbirlar ommaviy tarzda o'tkazilishi axolining ruxiy xolatiga yanada kuchliroq ta'sir ko'rsatadi.

Aytilganlarning barchasini inobatga olgan xolda psixogigienaning quyidagi tomonlari va yo'nalishlari mavjuddir: yoshga doir psixogigiena, aqliy va jismoniy mexnat psixogigienasi, oila va nikox psixogigienasi, bemorlar va qariyalar psixogigienasi.

YOshga oid psixogigiena bolalar va o'smirlar psixogigienasining asosiy savollarini o'z ichiga oladi (bolalarni tarbiyalash va o'qitish psixogigienasi).

V.V.Bexteroovning fikriga ko'ra atrof muxitdagi u yoki bu omillar va sharoitlar ta'sirida bolalardagi ruxiy xolatning o'zgarishi erta yoshlikdan boshlab shakllana boshlaydi. Erkatoylik, paypaslab sharoitida o'stirilgan bolada maqtanchoqlik,

arzimagan narsalarga asabiylashish, jazavasi tutadigan xususiyatlar shakllanadi. Oʻta talabchanlik ruxida tarbiyalangan bolalarda esa, psixoastenik tarzidagi shaxslar etishib chiqadi, bunday bolalarda mustaqillik elementlari shakllanmaydi, shaxsiy tarzda biron bir xulosaga qilish kuzatilmaydi, doimo kimlarningdir buyruqlari boʻyicha ishlash mujassamlanadi. Notoʻgʻri tarbiya koʻp xollarda bolalarda nevroz va engil tabiatli psixopatlarni shakllanishiga imkon yaratadi. Bolalardagi ruxiya faoliyatlar muvozanatlashgan boʻlishi uchun ular bilan oilada faqat toʻgʻri munosabatda boʻlishlikning oʻzi etarli boʻlmay, balki turli koʻrinishdagi oʻyinlar, turli yangi-yangi taaʼsurot qoldiruvchi vaziyatli mashqlar muxim oʻrinni egallaydi. Agar kattalar tomonidan bolani toʻgʻri yoʻlga yoʻnaltiruvchi koʻrsatmalar boʻlmasa, u xolda bolalarda ayrim xildagi oʻyinlar va taasurotlar qoʻrqoʻvga, ularda ana shunday vaziyatlarda tajovuzkorlik va bosqinchilik kabi xolatlarga istak tuygʻulari shakllana boradi. Bolalarni maktabda oʻqishga erta yoshdan tayyorlab borish muxim ahamiyatga egadir, chunki maktab sharoitida oiladagi yoki maktabgacha yoshgacha boʻlgan muassasalardagi sharoit oiladagi sharoitdan farqli oʻlaroq bolalarda oʻqishga boʻlgan talab va vazifalarni bajarish sharoitiga majbur qiladi. Bolani oʻqishga tayyorlanmagan taqdirda esa bunday sharoitga koʻnikma xosil qilish juda murakkabroq boradi. Qoida boʻyicha bolalar muassasalariga qatnagan bolalar "uy" bolalariga qaraganda maktab sharoitiga tezroq koʻnikma xosil qiladilar. Oʻqish jarayonida bolalar va oʻsmirlarni tarbiyalashdagi asosiy prinsiplar, ularning yoshiga nisbatan MNS faoliyatlarining imkoniyatlarini inobatga olgan xolda talablarni oʻrnatish xisoblanadi.

Oʻquvchilarning kun tartibi va oʻquv jarayonlarining barchasi bolalardagi aqliy zoʻriqish va toliqishlarning kelib chiqmasligiga qaratilgan boʻlib va dam olish soatlarini samarali tashkil etilishini talab qiladi. Bular qatoriga bolalarning yoshiga qarab dars mashgʻulotlarining davomiyligi, tanaffuslarning davomiyligi, dars jadvallarining oqilona tuzilganligi, oʻqituvchilar tomonidan bolalarga toʻgʻri metodik yondoshish, oʻquv soatlaridan keyingi vaqtlarni toʻgʻri tashkil kilinishiga doir tadbirlar bolalardagi mexnat va ish qobiliyatining yoshga doir dinamik oʻzgarishini xisobga olgan xolda tashkil etilishi talab etiladi. Koʻrsatilgan xolatlarning barchasi, ayniqsa oʻsmir yoshidagi bolalar uchun "issiqxona effektini" yaratmasligi lozim, shu bilan birga xaddan tashqari boʻlgan aqliy va jismoniy yuklamalar, va ayniqsa bunday yuklamalar bolaning qiziqishiga muvofiq kelmasa, juda nomuvofiq psixogigienik omil boʻlib taʼsir koʻrsatadi. Bunday nomuvofiq xolatlarga notoʻgʻri tuzilgan kun tartibi yoki toʻgʻri tuzilgan kun tartibiga rioya qilmaslik, oʻta murakkab aqliy yuklamalar, toʻla qiymatli dam olish sharoitlarining yaratilmaganligi oqibatida yuqori sinf oʻquvchilari, oʻrta maxsus va oliy oʻquv yurtlari talabalarida xozirgi kunda tez tez-tez qayd qilinayotgan asteno-vegetativ, asteno-nevrotik reaksiyalarni, vegetativ distoniya, arterial gipertenziya yoki

gipotoniya, aqliy toliqish va o'ta toliqish xolatlarini keltirib chiqaradi. SHu bilan bir qatorda bolalar tomonidan fanlarni o'zlashtirishga bo'lgan ishtiyoqning yo'qligi, ma'naviy qiziqish va intilish tuyg'ulari bo'lmasa va bunday bolalarga nisbatan zaruriy chora-tadbirlar ko'rilmagan taqdirda, shunday bolalar o'rtasida narkomaniya va toksikomaniyaga ruju qo'yish sharoiti yaratiladi va bunday bolalarning tabiatida qattiqqo'llik, qo'pollik, agressivlik, jinoyatlarni sodir qilishga moyillik jixatlari shakllanadi.

O'smirlik davrining eng muxim xususiyatlaridan biri jinsiy etilish vaqti xisoblanadi. Bu davrda bolalardagi tashqi ko'rinishning o'zgarishi bilan bir qatorda, ko'pgina ichki organlarning fiziologik takomillashishi, xamda ruxiy jarayonlarning o'zgarishi kuzatiladi. Sodda, g'o'r, dulvarlik xususiyatlari o'rniga xayotiy muxitga nisbatan boshqacha tarzda qaraydigan munosabatlar paydo bo'lib, birinchi vaqtda xulq va tabiatdagi nobarqarorlik, qarama-qarshi aqliy fikrlashlar kuzatilib, bunday xolatlar keyinchalik yangicha ong va tafakkurni, yangicha fikrlash xususiyatlarini paydo qiladi. Ammo, bunday yangicha fikrlash va voqealarning mohiyatlarini anglab etishga oid xususiyatlarning shakllanishi uchun ma'lum muddat kerak bo'ladi. SHuning bu davrlari o'smirlarda ruxiy xolat (psixika) noustevor ya'ni barqaror bo'lmaydi, xarakatlanishga bo'lgan ishtiyoqning kuchliligi, quvonchli va xafalik xolatlarning tez-tez almashinib turishi, o'ziga to'liq ishonish yoki xadiksirash xolatlari, paydo bo'lgan fikrdan qaytish xolatlari kuzatilishi mumkin. Bu davrda o'smirlar organizmiga xaddan tashqari ko'p ma'lumotlarni berish, ularni ta'surotlarga jalb qilmaslik talab etiladi. Aks xolda bunday shaxslarda ular organizmida nevrotik xolatlarni yuzaga kelishi, ruxiy xolatni izdan chiqishi mumkin. Aytib o'tilgan xolatlarga o'z vaqtida e'tibor qaratilmasa, zaruriy tadbir-choralar ko'rilmasa o'smirlar o'rtasida zararli odatlarga berilish, noto'g'ri yo'lga kirish, giyoxvandlik, toksikomanlik kabilarga berilishi tabiiy bir xoldir. SHu bilan bir vaqtda shunday shaxslarda ichuvchi, chekuvchilar ko'payadi, jinsiy buzuvchilik yo'lga kirish xollari kuzatiladi.

YOshga doir psixogigiena quyidagilarni nazarda tutishi kerak:

- oilada oila a'zolari o'rtasida psixologik iqlimni muvofiqlashtirish

- o'suvchi organizmning fiziologik xususiyatlariga mos keladigan psixologik yuklamalarni berish

- bolalar va o'smirlarda o'qishga nisbatan ijobiy munosabatlarni shakllantirish

- psixoastenik, bola tabiatidagi nevrotik xususiyatlarni, tajovuzkorlik, qattiqqo'llik, jinoyatlar qilishga moyillik xususiyatlarini keltirib chiqaradigan omillarni bartaraf qilish

-eng optimal kun tartibi, o'quv mashg'ulotlari va to'la qiymatli dam olish sharoitlarini yaratish

-bolalarni ma'naviy qiziqtirish ruxida tarbiyalash, oilada va maktabda yuqori faollik darajasidagi ijodkorlikka bo'lgan qiziqishni uyg'otish.

