

4-MAVZU. PSIXOSOTSIAL SALOMATLIK

Reja:

- 1. Psixologik salomatlik, uning strukturasi va buzilish me`yorlari.**
- 2. Psixologik salomatlikka xavf soluvchi omillar.**
- 3. Shaxs psixologik salomatligining psixologik-pedagogik sharoitlari.**

1. Psixologik salomatlik, uning strukturasi va buzilish me`yorlari

- Psixogigiena - psixik sog`liqni saqlash va mustahkamlashga yo`naltirilgan tadbirlarni ishlab chiquvchi va amalga oshiruvchi gigiena sohasidir.
- Psixogigienaning bir necha bo`limlarga ajratish mumkin:
- **1.Yosh psixogigienasi.** •
 - A) Bolalar psixogigienasi
 - B) O`smirlar psixogigienasi
 - V) Kattalar va qariyalar psixogigienasi
- **2. Mehnat va ta`lim psixogigienasi**
- **3. Turmush psixogigienasi.**
- **4. Oila va jinsiy hayot psixogigienasi.**
- **5. Kasal psixogigienasi.**

- Psixogigienaning asosiy maqsadi psixik salomatlikni ruhiy muvozanatni saqlashdir. Psixogigienaning yo`nalishlari orasida insonning psixik holatiga va psixik salomatligiga ta`sir etuvchi muhit omillarini o`rganish muhim o`rin egallaydi. Bunday omillarga psixik kasalliklarga chalingan bemorlarga noto`g`ri munosabat, dori vositalarini ko`p iste`mol qilish, ba`zi faoliyatlarda sharoitning qiyinligi, noqulay ekologik omillar va boshqalarni kiritish mumkin. Psixogigiena insonga uning psixik sog`lig`i uchun xavfli bo`lgan noqulay ta`sirdan qochishga, tabiiy kuchlardan foydalanib, qiyinchiliklarni yengishga o`rgatadi.

- Psixogigiena fan sifatida 19-asr oxiri 20-asr boshlarida vujudga keldi. Rossiyada psixogigienaning paydo bo'lishi 1887 yilda bo'lib o'tgan psixiatrlarning 1-s'ezdi bilan bog'lanadi. S'ezdda I.P.Merjaevskiy, S.S.Korsakov, I.A.Sikorskiy psixiatrlarga, shifokorlarga, mamlakatdagi ilg'or kishilarga psixik va ruhiy kasallikning oldini olish bo'yicha dastur va g'oyalar haqida murojaat qiladi.
- Horijiy adabiyotlarda psixogigienaning paydo bo'lishi Biers asos solgan harakat bilan bog'lanadi. Bu soliq xizmatchisi 2 yil psixiatrik kasalxonada yotib chiqqanidan so'ng, 1908 yilda butun dunyoda qiziqish uyg'otgan "O'zini topgan aql" nomli kitobini nashr qiladi. Keyinroq u psixogigienik jamiyatni tuzdi. 1917 yilda psixogigienik jamiyat Kanadada, 1918 yilda Fransiyada paydo bo'ldi. Psixogigiena masalalari bilan Krepelin, Forel, Bleyxer kabi mashhur psixiatrlar shug'ullanishadi.

- Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, psixogigiena psixik buzilishlar profilaktikasi va terapiyasi (korreksiyasi) o`zaro yaqin bo`lishi bilan birga bolalar va o`smirlar salomatligini saqlash va mustahkamlash borasida o`z masalalariga ega. Teng huquqlilik, tarbiya, ta`lim, kasb tanlash erkinligi, mehnat, dam olish, da`volash va ijtimoiy ta`minotning boshqa shakllarini kafolatlovchi jamiyat hayotini obod qilishning umumdavlat tamoyillari psixogigienaning negizi bo`lib hisoblanadi. Bular barchasi kishilarga kelajakka ishonch bilan boqish imkonini beradi, hayotning barcha sohalarida psixogigienaning bosh masalalarini muvaffaqiyatli yechishni ta`minlovchi emotsioru qulaylikni yaratadi.

- Profilaktika va terapiya asosini xalq salomatligi va farovonligi to'g'risidagi g'amxo'rlikning umumdavlat ijtimoiy tamoyillari bilan uzviy bog'liq bo'lgan o'ziga xos tibbiy tamoyil tashkil etadi. Ularni inson tug'ilishidan boshlab shaxs sifatli shakllanish va rivojlanishining keyingi bosqichlarida amalga oshirishi, har bir inson va bir butun jamiyat farovonligi, salomatligi va uzoq umr kechirishi garovidir.