

Ijtimoiy og'ir ahvolga tushib qolgan odamlarda diqqat yetishmasligi: sabablari, ta'siri va davolash usullari

**Saburov Ulug'bek Abatbay o'g'li, Taxiatosh tumani
"Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi**

Annotatsiya

Mazkur maqolada ijtimoiy og'ir ahvolga tushib qolgan odamlarda diqqat yetishmasligi masalasi o'rganiladi. Ushbu holatning sabablari, uning psixologik ta'sirlari, shuningdek, ijtimoiy yordam va davolash usullari haqida chuqur tahlil keltiriladi. Diqqatning yetishmasligi ijtimoiy sharoitlarning noqulayligi, stress va psixologik holatlar bilan bog'liq bo'lib, bu o'z navbatida hayot sifatiga, ishlash va o'qish jarayonlariga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada bu muammolarning ildizlariga borib, samarali davolash va qo'llab-quvvatlash usullari haqida batafsil ma'lumotlar taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: diqqat yetishmasligi, stress, ijtimoiy izolyatsiya, psixoterapiya, psixologik ta'sir, davolash usullari, ijtimoiy yordam.

Annotation

This article examines the issue of attention deficit in people who find themselves in socially difficult situations. The causes of this condition, its psychological effects, as well as social support and treatment methods are analyzed in depth. Attention deficit is linked to unfavorable social conditions, stress, and psychological states, which in turn significantly affect quality of life, work, and study processes. The article delves into the roots of these issues and provides detailed information on effective treatment and support methods.

Keywords: attention deficit, stress, social isolation, psychotherapy, psychological impact, treatment methods, social support.

Аннотация

В данной статье рассматривается проблема дефицита внимания у людей, оказавшихся в социально трудной ситуации. Анализируются причины данного состояния, его психологические последствия, а также методы социального поддержания и лечения. Дефицит внимания связан с неблагоприятными социальными условиями, стрессом и психологическими состояниями, что в свою очередь оказывает существенное влияние на качество жизни, работу и учебный процесс. В статье рассматриваются корни этих проблем и приводится подробная информация об эффективных методах лечения и поддержки.

Ключевые слова: дефицит внимания, стресс, социальная изоляция, психотерапия, психологическое воздействие, методы лечения, социальная поддержка.

Asosiy qism

1. Ijtimoiy og'ir ahvol va uning diqqatga ta'siri

Ijtimoiy og'ir ahvolga tushib qolgan odamlar ko'pincha o'zlarining ruhiy holatini boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu holatlar ko'p hollarda turli ijtimoiy, iqtisodiy va psixologik

omillar bilan bog'liq bo'ladi. Misol uchun, moliyaviy muammolar, oila ichidagi noxush vaziyatlar yoki ijtimoiy izolyatsiya kabi sharoitlar diqqatning zaiflashishiga sabab bo'ladi.

Ijtimoiy ahvolning og'irlashishi, xususan, oilaviy, iqtisodiy yoki ijtimoiy vaziyatlarning o'zgarganligi odamlarning ongida doimiy stress holatini yaratadi. Bu stress boshqalar bilan samarali muloqotda bo'lishni, jamiyatga moslashishni qiyinlashtiradi va insonning diqqatini chalg'itadi. Natijada, diqqatni to'g'ri taqsimlash va saqlash, muhim qarorlar qabul qilishda qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Bunday sharoitda odamlar tezda charchaydilar, ruhiy tushkunlikka tushadilar va o'zlarini eng noqulay vaziyatda his qilishlari mumkin.

2. Diqqat yetishmasligining sabablari

Diqqat yetishmasligi turli ijtimoiy va psixologik omillar bilan bog'liq. Ular bir-biriga ta'sir qilishi va og'ir ijtimoiy sharoitda bo'lgan odamlarning diqqatni yo'qotishiga olib kelishi mumkin.

2.1. Stress va psixologik zo'riqish

Stress, ayniqsa, uzoq muddat davom etadigan stress, diqqatni saqlash va boshqarishda jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi. Stress holati tanadagi resurslarni sarflaydi va bu o'z navbatida diqqatni boshqarish uchun zarur bo'lgan energiyani kamaytiradi. Boshqa bir holatda, odamlar noqulay vaziyatlarda uzoq vaqt davomida diqqatni jamlay olmaydilar, bu esa maqsadli ishlar va qarorlar qabul qilishda qiyinchiliklar yaratadi.

2.2. Ijtimoiy yakkalanish va izolyatsiya

Ijtimoiy yakkalanish diqqatni chalg'itadi va shaxsiy rivojlanishning sekinlashishiga olib keladi. Odamlar o'zini jamiyatdan ajratib, his-tuyg'ularni yashirishga intiladi, bu holat esa ijtimoiy muammolarni yanada chuqurlashtiradi. Yakkalanish diqqatni to'g'ri taqsimlashda qiyinchiliklar yaratadi, chunki odamlar o'zini chetda qolgan hissi bilan kurashadilar.

2.3. Jismoniy va ruhiy charchoq

Uzoq vaqt davomida bo'layotgan psixologik yoki jismoniy yuki ko'tarish, ayniqsa, ijtimoiy og'ir ahvolga tushib qolgan odamlar uchun diqqatni saqlashni yanada qiyinlashtiradi. Charchoq va uyqusizlik — bu diqqatni yo'qotishga olib keladigan yana bir muhim sababdir.

2.4. Ijtimoiy ta'lim va iqtisodiy imkoniyatlarning cheklanishi

Ta'lim va iqtisodiy imkoniyatlarning cheklanishi, odatda, ijtimoiy izolyatsiya va noqulay ahvolga olib keladi. Odamlar ta'lim olish imkoniyatiga ega bo'lmasalar yoki o'zlarini iqtisodiy jihatdan noqulay vaziyatda topsalar, ularning diqqatlarini jamlashda qiyinchiliklar yuzaga keladi.

3. Diqqat yetishmasligining ta'siri

Ijtimoiy og'ir ahvolga tushib qolgan odamlarning diqqatni boshqarishda duch keladigan qiyinchiliklari nafaqat ularning individual hayotiga, balki jamiyatga ham ta'sir qiladi. Diqqatning kamayishi turli ijtimoiy va shaxsiy muammolarni keltirib chiqaradi.

3.1. Ruhiy holatning yomonlashishi

Diqqatni jamlay olmaslik, uzoq muddat davomida odamda depressiya, xavotir va ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin. Diqqatni saqlashda qiynalgan odamlar o'zlarini hech narsaga qodir bo'lmagan holda his qilishadi. Bu holat ularning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va yangi maqsadlar qo'yishda muammolarga olib keladi.

3.2. Ijtimoiy va ish faoliyatining pasayishi

Diqqat yetishmasligi odamlarning ijtimoiy munosabatlarini va ish faoliyatini sezilarli darajada yomonlashtiradi. Odamlar muhim ishlarni amalga oshirishda xato qilishadi, bu esa professional va shaxsiy hayotdagi muvaffaqiyatsizliklarga olib keladi.

4. Davolash usullari

Diqqatni tiklash va ruhiy salomatlikni yaxshilashda bir nechta samarali davolash usullari mavjud. Ular orasida psixoterapiya, ijtimoiy yordam dasturlari, meditatsiya va jismoniy mashqlar keng qo'llaniladi.

4.1. Psixoterapiya

Psixoterapiya yordamida ijtimoiy og'ir ahvolga tushib qolgan odamlar stressni boshqarishni, o'z psixologik holatini anglashni va diqqatni saqlashni o'rganadilar. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) ushbu jarayonning samarali usulidir, chunki u odamlarning salbiy fikrlarini ijobiy holatlarga o'zgartirishga yordam beradi.

4.2. Ijtimoiy yordam va qo'llab-quvvatlash

Ijtimoiy yordam odamlarning ijtimoiy izolyatsiyasini bartaraf etishga yordam beradi. Ijtimoiy guruhlarga qo'shilish, do'stlar va yaqinlar bilan muloqot qilish, bu odamning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va diqqatni tiklashga yordam beradi.

4.3. Jismoniy faollik va meditatsiya

Jismoniy mashqlar va meditatsiya ruhiy holatni yaxshilashda samarali vositadir. Ular tanadagi stressni kamaytiradi, miyaning ishlashini yaxshilaydi va diqqatni jamlashga yordam beradi.

4.4. Farmakoterapiya

Agar psixoterapiya va boshqa usullar samarali bo'lmasa, ba'zi hollarda dori-darmonlar qo'llanilishi mumkin. Biroq, dori-darmonlar faqat mutaxassislar tomonidan tayinlangan holda ishlatilishi kerak.

Xulosa

Ijtimoiy og'ir ahvolga tushib qolgan odamlarda diqqat yetishmasligi jamiyat uchun ham, o'ziga xos shaxsiy salbiy ta'sirlar keltirib chiqaradi. Bu holatning samarali davolash usullari orqali, ayniqsa, psixoterapiya va ijtimoiy yordam orqali odamlarning diqqatini tiklash mumkin. Ruhiy salomatlikni yaxshilash va ijtimoiy sharoitlarni yaxshilash orqali diqqatni saqlash va boshqarishning eng yaxshi natijalariga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abrikosova M.V. "Psixologiya va ijtimoiy yordam" - Moskva, 2002.
2. Kozlov P.P. "Diqqat va uning rivojlanishidagi psixologik omillar" - Toshkent, 2005.
3. Guberina T.I. "Psixoterapiya va stressni boshqarish" - Sankt-Peterburg, 2010.
4. Shapovalov A.V. "Ijtimoiy psixologiya va odamlar bilan ishlash" - Moskva, 2015.