

## **MAVZU. PROFILAKTIKA: KASBIY VA HISSIY SO'NISH, STRESSLARGA BARDOSHLILIK**

### **Reja:**

1. Kasbiy va hissiy so'nish (burnout): alomatlar va belgilar
2. Stress va depressiyadan farqi nima?
3. Kasbiy va hissiy so'nishning 5 bosqichi
4. Kasbiy va hissiy so'nish sabablari
5. Kasbiy va hissiy so'nish bilan qanday kurashish kerak
6. Stresslarga bardoshlilikni oshirish bo'yicha amaliy mashg'ulot

**Tayanch so'z va iboralar:** *stress, emotsional so'nish, depersonalizatsiya, motivatsiya yo'qolishi, uyqusizlik, xavotir, depressiya*

### **1. Kasbiy va hissiy so'nish (burnout): alomatlar va belgilar**

Agar doimiy stress sizni ojiz, umidsiz va butunlay toydirayotgan bo'lsa, ehtimol siz "kasbiy va hissiy so'nish" (kasbiy va hissiy so'nish) sari yo'ldasiz. Muvozanatingizni qayta tiklash va yana ijobiy hamda umidli his qilish uchun nimalar qilishingiz mumkinligini bilib oling.

Kasbiy va hissiy so'nish (burnout) nima?

Kasbiy va hissiy so'nish — haddan tashqari va uzoq davom etgan stress oqibatida yuzaga keladigan hissiy, jismoniy va aqliy toliqish holati. Bu, doimiy talablardan charchab, o'zingizni boshi berk ko'chada qolgandek va hissiy jihatdan holdan toygan paytingizda yuz beradi. Stress davom etar ekan, avval sizni shu rolga undagan qiziqish va motivatsiya asta-sekin yo'qoladi.

Kasbiy va hissiy so'nish ish unumdorligini pasaytiradi va energiyangizni so'rib oladi, natijada o'zingizni tobora ojiz, umidsiz, sinik va ranjigan his qilasiz. Oxir-oqibat, go'yo beradigan hech narsangiz qolmagandek tuyulishi mumkin.

Kasbiy va hissiy so'nishning salbiy ta'siri hayotning barcha jabhalariga — uy, ish va ijtimoiy hayotingizga — yoyiladi. U tanangizda uzoq muddatli o'zgarishlarni ham keltirib chiqarib, shamollash va gripp kabi kasalliklarga nisbatan zaiflashtirishi mumkin. Oqibatlari ko'pligi sababli bu sindrom bilan darhol shug'ullanish muhim.

### **Siz "kasbiy va hissiy so'nish" sari yo'ldamisiz?**

Quyidagilar sizda kuzatilsa, kasbiy va hissiy so'nish sari yo'lda bo'lishingiz mumkin:

- har kuni yomon kundek o'tadi.

- ishingiz yoki uy hayotingiz haqida qayg'urish butunlay behuda kuch sarflashdek tuyuladi.
- doimo holdan toyib yurasiz.
- kuningizning katta qismi sizga zerikarli yoki haddan tashqari og'ir bo'lib tuyuladigan vazifalarga ketadi.
- qilayotgan ishingiz samara bermayotgandek yoki qadrlanmayotgandek his qilasiz.

### **Kasbiy va hissiy so'nish alomatlari va belgilar**

Ba'zilarimiz ba'zan o'zimizni ojiz, haddan tashqari ko'p yukni bo'ynimizga olgan yoki qadrsiz his qilamiz — ba'zan yotoqdan turishning o'zi Alpomishnikidek qat'iyat talab qiladi. Ammo agar bunday holat ko'p vaqt davom etsa, siz bu sindromga uchrash ehtimolingiz baland.

Kasbiy va hissiy so'nish asta-sekin rivojlanadi. U birdaniga yuz bermaydi, lekin sekin-asta yaqinlashadi. Alomatlar avval nozik bo'ladi, keyin vaqt o'tishi bilan kuchayadi. Dastlabki belgilarni muammo borligidan darak beruvchi ogohlantiruvchi signallar sifatida qabul qiling. Ularga e'tibor berib, stressni faol ravishda kamaytirsangiz, katta inqirozning oldini olishingiz mumkin. Ularni e'tiborsiz qoldirsangiz, oxiri kasbiy va hissiy so'nishga olib keladi.

### **Jismoniy alomatlar**

Ko'p vaqt charchoq va holdan toyish.  
Immunitet pasayishi, tez-tez kasallanish.  
Tez-tez bosh og'rig'i yoki mushak og'rig'i.  
Ishtaha yoki uyqu odatlarining o'zgarishi.

### **Hissiy alomatlar**

- Muvaffaqiyatsizlik hissi va o'ziga ishonchsizlik.
- O'zingizni ojiz, boshi berk ko'chada qolgan va yengilgandek his qilish.
- Uzoqlashish, o'zingizni dunyoda yolg'iz his qilish.
- Motivatsiyaning yo'qolishi. Tobora siniq va salbiy qarash.
- Qoniqish va erishilgan natija hissining kamayishi.

### **Xulq-atvor alomatlari**

- Majburiyatlardan chekinish.
- Boshqalardan yakkalanish.
- Ishni cho'zish, vazifalarni odatdagidan sekin bajarish.
- Muammoni yengish uchun ovqat, dori vositalari yoki spirtli ichimliklarga murojaat qilish.

- Asabiylikni boshqalarga chiqarish.
- Ishga bormaslik yoki kech kelib, erta ketish.

## 2. Stress va “kasbiy va hissiy so‘nish” (kasbiy va hissiy so‘nish) o‘rtasidagi farq

Kasbiy va hissiy so‘nish tinimsiz, uzluksiz stressning oqibati bo‘lishi mumkin, lekin u shunchaki “juda ko‘p stress” emas. Odatda **stress** “juda ko‘p narsa”: sizdan jismonan ham, ruhan ham haddan tashqari ko‘p talab qilinadi. Biroq, stressni boshdan kechirayotgan odamlar ko‘pincha “hammasini nazoratga olsam, o‘zimni yaxshi his qilaman” deb o‘ylashadi.

Kasbiy va hissiy so‘nishda o‘zingizni bo‘sh, ruhiy jihatdan holdan toygan, motivatsiyasiz va beparvo his qilasiz. Kasbiy va hissiy so‘nishni boshdan kechirayotgan odamlar ko‘pincha o‘z holatida ijobiy o‘zgarish bo‘lishiga umid ko‘rmaydi. Agar ortiqcha stress mas‘uliyatlar dengizida cho‘kayotgandek his bo‘lsa, kasbiy va hissiy so‘nish o‘zingizni butunlay “qurib qolgan”dek his qilishdir. Va siz odatda kuchli stress ostida ekaningizni anglay olsangiz ham, kasbiy va hissiy so‘nish sekin va sezilmay kelishi mumkin.

### Kasbiy va hissiy so‘nish va depressiya

Kasbiy va hissiy so‘nish va depressiyani bir-biridan ajratish qiyin bo‘lishi mumkin — ayrim alomatlar o‘xshash: masalan, ikkala holatda ham charchoq yoki diqqatni jamlash qiyinlashadi. Kasbiy va hissiy so‘nish depressiya uchun xavf omili ham bo‘lishi mumkin. Biroq ular orasida muhim farqlar bor.

| <b>Kasbiy va hissiy so‘nish.</b>                                                                                          | <b>Depressiya</b>                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Tibbiy tashxis sifatida alohida kasallik emas.                                                                            | Tibbiy tashxis qo‘yiladigan holat.                                                      |
| Tashqi stress-orlar (ish, ota-ona bo‘lish, parvarishlash vazifalari va h.k.) tufayli yuzaga keladi.                       | Genetik, psixologik va atrof-muhit omillarining kombinatsiyasi ta‘sirida yuzaga keladi. |
| Qiziqishlar yoki sevimli mashg‘ulotlarga kuchingiz yetmasligi mumkin.                                                     | Avvalgidek qiziqish va zavq yo‘qolishi (anhedoniya) kuzatilishi mumkin.                 |
| Salbiy hislar asosan ma‘lum bir manbaga (ish, o‘qish, bolani/parvarish qiluvchini parvarishlash) bog‘liq bo‘lishi mumkin. | Salbiy hislar hayotning deyarli barcha sohalariga yoyiladi.                             |

| <b>Kasbiy va hissiy so'nish.</b>                                                                          | <b>Depressiya</b>                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Tiklanish stress-ohlarni boshqarishni o'z ichiga oladi (masalan, mehnat ta'tili, vazifalarni topshirish). | Davolashga dori-darmonlar, terapiya va turmush tarzini o'zgartirish kirishi mumkin. |

### **3. Kasbiy va hissiy so'nish bosqichlari**

Tadqiqotchilar kasbiy va hissiy so'nish rivojlanishini turli modellarda ifodalashgan. Masalan, bir model 12 bosqichdan iborat bo'lib, muayyan vazifada o'zini isbotlash istagidan boshlanib, asta-sekin o'z-o'ziga g'amxo'rlikni e'tiborsiz qoldirish kabi sog'lom bo'lmagan odatlarga o'tishni tasvirlaydi. Oxirgi bosqichlarda bo'shliq va tushkunlik (depressiv kayfiyat) hislari kuchayadi.

Yana bir soddalashtirilgan model kasbiy va hissiy so'nishni 5 bosqichda ko'rsatadi:

#### **Kasbiy va hissiy so'nishning 5 bosqichi**

##### **1-bosqich. (Asal oyi/"Honeymoon"):**

Yangi ish, lavozim, o'qish, ota-onalik yoki parvarishlashni boshlagansiz. Yangi mas'uliyatlarni mamnuniyat bilan qabul qilasiz va o'zingizni isbotlamoqchisiz. Ijodkorlik, unumdorlik va energiya yuqori.

##### **2-bosqich (Stress boshlanishi):**

Yangi mas'uliyatlar bosimi ta'sir eta boshlaydi, o'z-o'zingizga g'amxo'rlik pasayadi. Uyqu sifati yomonlashadi. Xavotir, jizzakilanib ketish, bosh og'rig'i va charchoq ko'payadi. Unumdorlik kamayadi, diqqatni jamlash qiyinlashadi, qaror qabul qilishdan qochasiz.

##### **3-bosqich (Surunkali stress):**

Doimiy charchoq, kinoya yoki beparvolik hissi paydo bo'ladi. Ijtimoiy muammolar kuchayadi: hamkasblardan chetlashish, yaqinlarga nisbatan ranjish. Ishlarni kechiktirish ko'payadi, muammoni inkor etgan holda spirtli ichimlik yoki boshqa moddalar bilan "o'zini davolash"ga urinishlar bo'lishi mumkin.

##### **4-bosqich (Kasbiy va hissiy so'nish):**

Kelajak haqida pessimizm kuchli, muammolarga haddan tashqari berilib ketasiz. Shaxsiy salomatlikni e'tiborsiz qoldirasiz — me'da-ichak bezovtaliklari, surunkali bosh og'riqlari paydo bo'lishi mumkin. O'ziga ishonchsizlik kuchayadi, ijtimoiy ajralish istagi paydo bo'ladi.

5-bosqich (Odat tusiga kirgan kasbiy va hissiy so'nish): Farovonlik hissi eng past darajada. Doimiy qayg'u, ruhiy va jismoniy holdan toyish mavjud. Bu bosqichda depressiya rivojlanishi mumkin.

#### 4. Kasbiy va hissiy so'nish sabablari

Kasbiy va hissiy so'nish ko'pincha ish bilan bog'liq bo'ladi. Lekin o'zini **ortiqcha ishlayotgan** va **qadrlanmayotgandek** his qiladigan har qanday kishi kasbiy va hissiy so'nish xavfiga duch keladi — yillar davomida ta'til olmagan mehnatkash ofis xodimidan tortib, bolalar, uy yumushlari va qarib borayotgan ota-onaga qarayotgan, charchagan uy bekasigacha.

Biroq kasbiy va hissiy so'nish faqat stressli ish yoki juda ko'p majburiyatlar tufayli kelib chiqmaydi. Sizning **turmush tarzingiz** va **shaxsiy fazilatlarinigiz** ham muhim rol o'ynaydi. Aslida, bo'sh vaqtingizda nima qilishingiz va dunyoga qanday qarashingiz ish yoki uy talablari kabi kuchli stressga sabab bo'lishi mumkin.

##### **Ish bilan bog'liq kasbiy va hissiy so'nish sabablari**

- Ishingiz ustidan nazorat **kam** yoki **umuman yo'q**dek his etish.
- Yaxshi ish uchun **e'tirof yoki mukofot**ning yo'qligi.
- **Noaniq** yoki **haddan tashqari talabchan** ish kutishlari.
- **Bir xil** va zerikarli vazifalar bajarish.
- **Tarqoqlik** va **yuqori bosim** hukmron bo'lgan muhitda ishlash.

##### **Turmush tarzi bilan bog'liq kasbiy va hissiy so'nish sabablari**

- Juda ko'p ishlash, ijtimoiylashish yoki dam olish uchun **yetarli vaqt**ning yo'qligi.
- **Yaqin, qo'llab-quvvatlovchi munosabatlarning** yetishmasligi.
- Juda ko'p mas'uliyatni **yolg'iz** zimmasiga olish.
- **Uyqu yetishmasligi.**

##### **Kasbiy va hissiy so'nishga hissa qo'shishi mumkin bo'lgan shaxsiy xususiyatlar**

- **Perfeksionizm**; "hech narsa yetarli darajada yaxshi emas".
- **Pessimistik** qarash — o'zingiz va dunyo haqida salbiy fikrlar.
- **Nazoratga ehtiyoj**; boshqalarga topshiriq berishga istaksizlik.
- **Yutuqqa intiluvchi, vaqtga sezgir, nazorat-sevar, doimo foydali ishlar qilishni xohlovchi**

##### **Kasbiy va hissiy so'nish bilan qanday kurashish kerak**

Agar kasbiy va hissiy so'nish alomatlarini sezayotgan bo'lsangiz — yoki allaqachon kuchli mayor darajasidan o'tib ketgan bo'lsangiz — "charchoqlarga qaramay, davom etaman" degan yo'l ko'proq hissiy va jismoniy zarar keltiradi. **Bunday holatda** to'xtab, yo'nalishni o'zgartirish, o'zingizni sog'lom va ijobiy his etishga yordam beradigan usullarni qo'llash vaqti kelgan bo'ladi.

Kasbiy va hissiy soʻnishni boshqarish uchun **“Uchta R (Three R Recognize Reverse Resilience)”** yondashuvi:

- **Aniqlang.** Kasbiy va hissiy soʻnishning ogohlantiruvchi alomatlarini kuzating.

- **Qaytaring.** Zararni kamaytirish uchun yordam izlang va stressni boshqaring.

- **Chidamlilik yarating.** Jismoniy va hissiy salomatlikka gʻamxoʻrlik qilib, stressga qarshi barqarorlikni kuchaytiring.

## 5. Kasbiy va hissiy soʻnish bilan qanday kurashish kerak

**Quyidagi maslahatlar** (profilaktika va yengillashtirish uchun) alomatlarni boshqarishga, energiya, diqqat va umumiy farovonlikni tiklashga yordam beradi.

### **Maslahat 1: Boshqalarga murojaat qiling**

Kasbiy va hissiy soʻnish holatida muammolar yengib boʻlmasdek koʻrinadi, hamma narsa qorongʻidek tuyuladi va oʻzingizga yordam berish uchun kuch toʻplash ham qiyin boʻladi. Biroq stressni boshqarishda oʻylaganingizdan ham koʻproq nazoratga egasiz. Haddan tashqari zoʻriqish bilan kurashish va hayotingizdagi muvozanatni tiklash uchun ijobiy qadamlar bor. Eng samarali usullardan biri — boshqalarga murojaat qilish.

Ijtimoiy aloqa — stressga qarshi “tabiiy dori”. Diqqat bilan tinglay oladigan inson bilan yuzma-yuz suhbat asab tizimingizni tez tinchlantiradi va stressni kamaytiradi. Siz gaplashadigan odam muammolaringizni “toʻliq hal qilib” berishi shart emas; u shunchaki chalgʻimasdan, hukm qilmasdan eʼtibor bilan tinglay oladigan inson boʻlsa bas.

Eng yaqinlaringiz — juftingiz, oila aʼzolaringiz va doʻstlaringiz bilan bogʻlaning. Dardingizni aytish boshqalarga “yuk boʻlish” degani emas. Aksincha, odatda yaqinlaringiz sizga ishonganingizdan mamnun boʻladilar va bu doʻstlikni yanada mustahkamlaydi. Sizni kuyib-pishishga olib kelayotgan narsani tinmay oʻylashga urinmang; yaqinlaringiz bilan oʻtkazadigan vaqtingizni ijobiy va yoqimli qilishga harakat qiling.

Hamkasblaringiz bilan ijtimoiyroq boʻling. Ishdagi doʻstona munosabatlar stressdan “qalqon” boʻla oladi. Masalan, tanaffusda telefonga tikilmasdan, hamkasblaringiz bilan suhbatlashing yoki ish soatidan keyin kichik uchrashuvlar tashkil qiling.

Salbiy kayfiyatli odamlarga aloqani cheklang. Faqat shikoyat qiladigan, pessimistik odamlar bilan koʻp vaqt oʻtkazish kayfiyatingizni pasaytiradi. Agar

salbiy odamlarga ishlashda duch kelsangiz, birga bo'ladigan vaqtni imkon qadar qisqartiring.

Siz uchun shaxsan mazmunli bo'lgan tashabbus yoki jamoaga qo'shiling. Diniy, ijtimoiy yoki qo'llab-quvvatlash guruhlari bir xil fikrdagi odamlar bilan gaplashish, kundalik stress bilan kurashishni o'rganish va yangi do'stlar orttirish imkonini beradi. Agar sohangizda professional uyushma bo'lsa, yig'ilishlarga borib, xuddi sizdek ish talablari bilan yuzlashayotganlar bilan tajriba almashishingiz mumkin. Ba'zi onlayn terapiya platformalari orqali ham virtual qo'llab-quvvatlash guruhlarini topish mumkin.

Yangi do'stlar orttiring. Agar hozircha suyanishga odam yo'qdek tuyulsa, ijtimoiy tarmog'ingizni kengaytirish uchun hech qachon kech emas.

### **Saxovat qudrati**

Boshqalarga foyda keltirish katta mamnuniyat beradi, stressni sezilarli kamaytiradi va ijtimoiy doirangizni kengaytiradi. Zo'riqish kuchli bo'lganda o'zingizni ortiqcha majburiyatlar bilan to'ldirmaslik muhim, lekin yordam berish ko'p vaqt yoki kuch talab qilmaydi. Iliq so'z, samimiy tabassum singari mayda e'tiborlar ham kayfiyatingizni ko'taradi va stressni siz ham, qarshingizdagi odam ham kamroq his qiladi.

### **Maslahat 2: Ishga bo'lgan qarashingizni qayta ko'rib chiqing**

Ishingiz haddan tashqari band qilayotgan bo'lsa ham, yoki zerikarli va ma'nosiz tuyulsa ham, kasbiy va hissiy so'nishni yengishning eng "oson" yo'li — ishni almashtirishdek ko'rinishi mumkin. Ammo ko'pchilik uchun kasb yoki ish joyini o'zgartirish amaliy jihatdan har doim ham imkon emas; ba'zan oddiygina hisob-kitoblarni yopib turadigan ishga ham minnatdor bo'lamiz. Qanday holatda bo'lmang, ruhiy holatingizni yaxshilash uchun baribir choralar bor.

Ishingizda ma'no topishga harakat qiling. Hatto eng oddiy lavozimlarda ham o'z rolingiz boshqalarga qanday foyda keltirayotgani, zarur mahsulot yoki xizmat taqdim etayotgani haqida o'ylang. Ishdagi yoqadigan jihatlarga — masalan, tushlik paytida hamkasblar bilan suhbatga — e'tibor qarating. Munosabatingizni o'zgartirish — maqsad va nazorat hissini qayta tiklashga yordam beradi.

Hayotingizda muvozanat yarating. Agar ishni yoqtirmasangiz, ma'no va qoniqishni hayotingizning boshqa sohalaridan — oila, do'stlar, sevimli mashg'ulotlar, volontyorlikdan — izlang. Sizga quvonch bag'ishlaydigan qismlarga ko'proq e'tibor bering. Ishda do'st orttiring. Ish joyidagi mustahkam aloqalar zerikarli vazifalarni yengillashtiradi va kasbiy va hissiy so'nish ta'sirini kamaytiradi. Kun davomida kulishib gaplashadigan do'stlarning borligi stressni

pasaytiradi, unumdorlikni oshiradi yoki hech bo'lmaganda og'ir kunni yengib o'tishga yordam beradi.

Ta'til oling. Agar kasbiy va hissiy so'nish muqarrardek tuyulsa, ishdan to'liq tanaffus qiling: ta'tilga chiqing, kasallik kunlaringizdan foydalaning, vaqtinchalik ta'til so'rang — qisqasi, vaziyatdan chetroqqa chiqing. Ushbu vaqtni “zaryad olish” va boshqa tiklanish usullarini sinash uchun sarflang.

### **Maslahat 3: Ustun tomonlaringizni qayta baholang**

Kasbiy va hissiy so'nish — hayotingizda muhim bir narsa ishlamayotganining aniq belgisi. Orzu-umidlaringiz, maqsadlaringiz va orzularingiz ustida o'ylang. Siz uchun chinakam muhim bo'lgan narsani e'tiborsiz qoldirmayapsizmi? Bu o'zingizni qayta kashf etish, sevinch bag'ishlaydigan narsalarga qaytish, sekinlashish hamda dam olish, mulohaza va shifo topish uchun imkoniyatdir.

Chegaralar qo'ying. O'zingizni ortiqcha majburiyatlar bilan to'ldirmang. Vaqtingizni talab qiladigan so'rov va iltimoslarga “yo'q” deyishni o'rganing. Buni qiyin topsangiz, “yo'q” deyish — chin dildan “ha” demoqchi bo'lgan majburiyatlaringizga joy ochishini yodingizda tuting.

Har kuni texnologiyalardan tanaffus qiling. Kun davomida ma'lum bir vaqtda butunlay uziling: noutbukni yopib qo'ying, telefonni o'chiring, emal va ijtimoiy tarmoqlarni tekshirishni to'xtating.

Ijodiy tomoningizni oziqlantiring. Ijod — kasbiy va hissiy so'nishga kuchli dori. Yangi narsani sinang, qiziqarli loyihani boshlang yoki sevimli mashg'ulotingizni qayta davom ettiring. Ish yoki stress manbalariga aloqasi yo'q faoliyatni tanlang.

Dam olish uchun alohida vaqt ajrating. Yoga, meditatsiya va chuqur nafas olish kabi usullar tananing “bo'shashish javobi”ni ishga tushiradi — bu stress javobiga qarama-qarshi, xotirjam holatdir.

Yetarlicha uxlang. Charchoq mantiqsiz fikrlashni kuchaytirib, kasbiy va hissiy so'nishni og'irlashtirishi mumkin. Stressli holatlarda osoyishtalikni saqlash uchun kechasi yaxshi uxlashga e'tibor bering.

### **Maslahat 4: Jismoniy mashg'ulotlarni ustuvor qiling**

Kasbiy va hissiy so'nishda mashq qilish eng oxirgi qilgingiz keladigan ish bo'lishi mumkin, ammo u stress va charchoqqa qarshi nihoyatda kuchli vosita. Eng muhimi — kayfiyatni ko'tarishni hoziroq boshlashingiz mumkin.

Kuniga 30 daqiqa yoki undan ko'proq mashq qiling yoki buni 10 daqiqalik qisqa bo'laklarga bo'ling. Atigi 10 daqiqalik piyoda yurish ham kayfiyatingizni ikki soatga yaxshilashi mumkin.

Qo'l va oyoqlar bir vaqtda harakatlanadigan **ritmli mashqlar** kayfiyatni ko'tarish, energiyani oshirish, diqqatni charxlash va tanani-ongni bo'shashtirishda nihoyatda samarali: yurgan, yugurgan, og'irlik ko'targan, suzgan, jang san'atlari bilan shug'ullangan yoki raqsga tushgan ma'qul.

Stressni maksimal kamaytirish uchun fikrlaringizga yopishib olish o'rniga, harakat paytidagi tanaviy sezgilariga e'tibor qarating: masalan, oyoqlaringizning yerga tegishi, yuzingizdagi shabada va hokazo.

#### **Maslahat 5: Sog'lom ovqatlanish bilan kayfiyat va energiyani yarating.**

Tanangizni nima oziqlantirsangiz, kun davomida kayfiyat va energiyangizga shuncha ta'sir qiladi.

Shakar va tozalangan uglevodlarni kamaytiring. Shirinliklar yoki "qulay" taomlar — masalan, makaron yoki feri kartoshka —ni xohlashingiz mumkin, lekin bunday uglevodlar kayfiyat va energiyada tez "ko'tarilish-qulash"ga olib keladi.

Kayfiyatga salbiy ta'sir qiladigan mahsulotlarni kamaytiring: kofein, nosog'lom yog'lar, kimyoviy konservantlar yoki gormonlar qo'shilgan mahsulotlar.

Omega-3 yog' kislotalarini ko'proq iste'mol qiling — kayfiyat uchun foydali. Eng yaxshi manbalar: yog'li baliqlar (losos, seld, skumbriya, anjovis, sardina), dengiz o'simliklari, zig'ir urug'i va yong'oq.

Nikotindan saqlaning. Stressda chekish "tinchlantiradigandek" tuyulishi mumkin, ammo nikotin kuchli stimulyator bo'lib, tashvish darajasini pasaytirmaydi, aksincha ko'taradi.

#### **Kasbiy va hissiy so'nish alomatlari bilan kurashish**

Kasbiy va hissiy so'nish rasmiy tashxis qo'yiladigan tibbiy kasallik emas, shuning uchun atama ko'p hollarda noto'g'ri ishlatiladi. Ammo agar siz o'zingizda ruhiy, hissiy va jismoniy charchoq kabi kasbiy va hissiy so'nish alomatlarini sezsangiz, albatta to'xtang, ustun tomonlaringizni qayta ko'rib chiqing va hayotingizda o'zgarishlar qiling.

To'g'ri yondashuv va qo'llab-quvvatlash bilan kasbiy va hissiy so'nishdan tiklanish, energiya va ishtiyoqni qaytarish hamda kelajakka nisbatan umidvor bo'lish mumkin.

### **6. Stresslarga bardoshlilikni oshirish bo'yicha amaliy mashg'ulot**

Kasbiy va hissiy so'nish va stressni kamaytirish yoki oldini olish uchun amaliy mashg'ulotlar berish foydali bo'ladi. Mana siz o'rgatishingiz mumkin bo'lgan bir nechta **oddiy, ammo samarali texnikalar** mavjud:

## **Nafas mashqlari (2–5 daqiqa)**

### **Mashq: “4-7-8” texnikasi**

1. Burun orqali 4 soniyaga nafas oling.
2. Nafasni ushlab, 7 soniya sanang.
3. Og‘iz orqali 8 soniyada asta chiqarib yuboring.

👉 3–4 marta takrorlang.

Bu usul asab tizimini tinchlantiradi, yurak urishini pasaytiradi.

### **Stressni yozib tashlash**

#### **Mashq: “Qog‘ozga to‘kib tashlash”**

- 5 daqiqa davomida boshda aylanayotgan fikrlarni yozib chiqing.
- Keyin ularni uch guruhga ajrating:
- Menda nazorat bor narsalar
- Boshqalar nazorat qiladigan narsalar
- Umuman nazorat qilib bo‘lmaydigan narsalar

👉 Bu mashq odamga real nazorat qilishi mumkin bo‘lgan jihatlarga e‘tibor qaratishga yordam beradi.

### **Jismoniy mashq (3–10 daqiqa)**

#### **Mashq: “Mikro-harakatlar”**

- O‘tirgan joyingizda 5 marotaba cho‘zilish.
- Yelkalarni 10 marta aylantirish.
- 2–3 daqiqa tez yurish yoki joyida sakrash.

👉 Qon aylanishini yaxshilaydi, miyada kislorod ko‘payadi, stress kamayadi.

### **Mindfulness mashqi**

#### **Mashq: “5-4-3-2-1 texnikasi”**

- 5 ta ko‘rib turgan narsani ayting.
- 4 ta eshitayotgan narsani sanang.
- 3 ta sezayotgan (masalan: kiyim, stul, oyoq ostidagi pol) narsani ayting.
- 2 ta hidlayotgan narsangizni sezing.
- 1 ta ta‘mni sezishga harakat qiling.

👉 Bu mashq ongni hozirgi onga qaytaradi, tashvishlarni kamaytiradi.

### **Profilaktika uchun**

- Har kuni 5–10 daqiqa yurish yoki sport
- Uyqu gigiyenasi (7–8 soat sifatli uyqu)

- Ish va dam olishni balanslash (Pomodoro usuli: 25 daqiqa ish, 5 daqiqa tanaffus)
- Do'stlar yoki yaqinlar bilan muntazam suhbat.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon” (ICD-11). (Rasmiy FAQ sahifasi). [World Health Organization](#)
2. World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases (yangilanish xabari, 28 May 2019). [World Health Organization](#)
3. Maslach, C., & Leiter, M. P. The Burnout Challenge: Managing People's Relationships with Their Jobs. Harvard University Press, 2022. (Namuna bo'limi). [Harvard University Press](#)
4. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. Maslach Burnout Inventory (MBI) Manual, 4th ed. Mind Garden, 2016. (Instrument haqida rasmiy ma'lumot). [ePROVIDE — Mapi Research Trust](#)[Mind Garden](#)
5. Bakker, A. B., & Demerouti, E. The Job Demands–Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328 (2007). Emerald
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer, 1984. [Google Books](#)
7. McEwen, B. S. Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 33–44 (1998). [Nutrients](#)
8. Sapolsky, R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers (3rd ed.). Holt Paperbacks/Macmillan, 2004. [Macmillan Publishers](#)
9. HelpGuide.org. Burnout: Prevention and Recovery. (3R yondashuvi: Recognize–Reverse–Resilience). [HelpGuide.org](#)