

# Tushkunlik belgilari va tushkunlikni bartaraf etish yo'llari

Tushkunlik belgilari tushkunlikli kayfiyat, **kundalik hayotda qiziqish va zavq, ishtahani yo'qotish, uyqusizlik (uyqusizlik yoki giperkomniya), charchash, gipodinamiya va kontsentratsion qiyinchilikni o'z ichiga oladi.** Ba'zilarida hazmsizlik, vazn yo'qotish va hokazo kabi boshqa turli jismoniy alomatlar mavjud.



## Tushkunlik nima?

Tushkunlik, muhim jismoniy va aql salomatligi masalasi, ish samaradorligini, uyqu, ovqatlanish va boshqa qobiliyatlarni susaytirishi mumkin. Tushkunlikga chalingan ayrim bemorlarda surunkali charchoq va xo'ppozlik kabi jismoniy alomatlar mavjud. Tushkunlik ba'zida yurak-qon tomir kasalliklarini, nafas olish kasalliklarini, artritlarni va boshqalarni zaiflashtiradi. Ba'zi odamlar **o'zlarining tushkunligini his qilmagani** uchun ular ba'zan davolanish imkoniyatini kechiktirib tegishli davolanishni olmaydilar. Agar simptomlar og'ir bo'lsa, bemorlar o'z joniga qasd qilish xavfiga duch kelishi mumkin. Shuning uchun tushkunlikga chalingan bemorlarni to'g'ri davolash kerak.



## Milliy sog'liqni saqlash imtihonlarida tushkunlikni baholash so'rovnomasi ishlatilgan — Bemor soq'lig'i so'rovnomasi-9

Baholash vositasining maqsadi - tushkunlikni belgilashni qisqacha tahlil qilish va og'iligini baholash. Jami baho 27 ball. Topishning qanchalik yuqori bo'lsa, tushkunlik belgilari shunchalik og'ir. Agar so'rovnomada yuqori ball olgan bo'lsangiz, **aniq tashxisni nazarda tutmasa ham**, ruhiy tushkunlik mavjud. Bunday hollarda mutaxassis tomonidan **aniqroq baholash** o'tkazish kerak bo'ladi.



## Hayotta qanday tushkunlikdan qutulish mumkin

### 1. Rejali hayot tarzi

Gipobuliyani rivojlantirish uchun haftada nima qilish kerakligini jadvashtiring. Har kunlik ovqatlanish va taom tayyorlash kabi kundalik ishingizni rejalashtirish, o'zingizning sevimli mashg'ulotingizni va mashg'ulotingizdagi mashqlarni jadvalingizga qo'shing.

### 2. Qiziqarli mashg'ulotlar

Oldingi sevgan qiziqarli mashg'ulotlaringiz haqida o'ylang va ularni kundalik rejangizga qo'shing.

### 3. Mashq

Haftada kamida uch marta mashq qiling. Mashqlar sizning kayfiyatingizni yaxshilaydi va uzoq muddatli tushkunlikni oldini oladi. Yugurish, velosiped, aerobika va yurish kabi barcha mashqlar foydalidir.

### 4. Drayv/Initsiativa

O'zingizning his-tuyg'ularingizni yoki fikringizni boshqalarga bevosita yetkazing. Boshqalarga yomon munosabatda bo'lish mumkin degan xavotirda ishonchsizlik paydo bo'lishi mumkin, ammo bu fikr yuritish tushkunlik alomatlarining biridir. Ishonch bilan harakat qiling.

### 5. Ijobiy fikrlash

O'zingizga ijobiy munosabatda bo'lishingiz kerak. O'zingiz haqingizdagi eng salbiy, muntazam va takroriy fikrni kartaning bir tomoniga yozing va boshqa tomondan uni almashtiradigan uchta ijobiy fikrni yozing. Ushbu kartani o'zingiz bilan olib yuring va tez-tez ijobiy fikrlarni tekshiring. Bu sizning salbiy fikringizni ijobiy fikrlashga o'zgartirishingizga yordam beradi.

Agar tushkunlik simptomlarini his qilsangiz, **mahalliy shifoxona/klinikaga tashrif buyurish** (ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassis va hokazo) yoki yoki mintaqaviy/markaziy ruhiy salomatlikni mustahkamlash markaziga (1577-0199) murojaat qilish orqali yordam olishingiz mumkin.



보건복지부 질병관리본부

h-well

국민건강보험

