



RUHIY SOG'LOM ONALAR — MUSTAHKAM VA SOG'LOM JAMIYAT GAROVİ

Sitora Juraboeva Axroro qizi
Jurnalist

Annotatsiya: *Jamiyatning asosini oilalar tashkil etadi, oilaning mustahkamligi esa ko'p jihatdan onalarga bog'liq. Onalar jamiyatda nafaqat farzandlar tarbiyasini amalga oshiruvchi, balki butun oilaning ruhiy va jismoniy salomatligini ta'minlovchi asosiy kuchdir. Shuning uchun ruhiy sog'lom onalar butun jamiyatning rivoji va sog'lomligining muhim omillaridan biridir. Bu maqolada ruhiy sog'lom onalarning jamiyatdagi o'rni, ularning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash zarurati va bu borada ko'rilishi lozim bo'lgan chora-tadbirlar haqida fikr yuritamiz.*

Kalit so'zlar: *ona, bola, jamiyat, sog'lom, ruhiy sog'lom, tarbiya, stress, depressiya, muvaffaqiyat, psixologik yordam.*

1. ONANING RUHIY HOLATINING OILA VA FARZANDLARGA TA'SIRI
2. RUHIY SOG'LOM ONALARNING JAMIYATDAGI O'RNI
3. OILAVIY BARQARORLIK VA JAMIYATDAGI TINCHLIKKA TA'SIRI

1.1 ONANING RUHIY HOLATINING OILA VA FARZANDLARGA TA'SIRI

1.2

Onalar farzandlar tarbiyasida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Onaning ruhiy holati bevosita farzandlar tarbiyasi, ularning ruhiy sog'lig'i va kelajakdagi muvaffaqiyatlariga katta ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy jihatdan sog'lom ona farzandlariga ijobiy tarbiya bera oladi, ularga mehr-muhabbatni to'g'ri yo'naltiradi va mustahkam hissiy bog'liqlikni yaratadi.

- **Farzandlarning ruhiy rivoji:** Ruhiy jihatdan barqaror ona farzandlarining o'ziga ishonchli, ijtimoiy moslashuvchan va hissiy jihatdan barqaror bo'lishini ta'minlaydi. Bunday onalar farzandlari bilan ochiq muloqotda bo'ladi, ularga kerakli qo'llab-quvvatlovni beradi va hissiy ehtiyojlarini qondiradi.

- **Oilaviy muhitga ta'siri:** Onaning ruhiy sog'ligi butun oilaning umumiy holatiga ta'sir qiladi. Ruhiy sog'lom ona oilasida tinchlik va barqarorlikni saqlab qoladi, oilaviy munosabatlarning mustahkamligi va hamjihatlikni ta'minlaydi.

Ruhiy salomatlikning ahamiyati va muammolar

Ruhiy salomatlik jismoniy sog'lik kabi hayotning muhim qismidir. Jamiyatda ruhiy salomatlikka yetarlicha e'tibor qaratilmaganda, oilalardagi ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Onalar turli omillar tufayli ruhiy zo'riqish, stress yoki depressiyaga duch kelishi mumkin.

- **Stress va charchoq:** Ko'p hollarda onalar bolalarni tarbiyalash, uy ishlarini bajarish va boshqa mas'uliyatlar tufayli ruhiy zo'riqishga duch keladilar. Ularning kundalik majburiyatlari va yuklari ularning hissiy holatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

- **Depressiya va tashvish:** Ayniqsa, yangi onalar homiladorlikdan keyingi depressiya kabi muammolarga duch kelishi mumkin. Bu holat onaning farzandiga bo'lgan munosabatini, uning hissiy va jismoniy farovonligini jiddiy ravishda buzishi mumkin.

2.1 RUHIY SOG'LOM ONALARNING JAMIYATDAGI O'RNI

Ruhiy sog'lom onalar jamiyatning poydevori hisoblanadi. Ular nafaqat farzandlarining tarbiyasi va oilaviy barqarorlikni ta'minlovchi shaxslar, balki butun jamiyatning rivojlanishida asosiy rol o'ynaydigan yetakchilar hamdir. Onalarning ruhiy holati ularning farzandlariga, oilasiga va atrof-muhitga ko'rsatadigan ta'siri beqiyosdir. Ruhiiy sog'lom onalar avlodlarning sog'lom o'sishi, ijtimoiy munosabatlarning barqarorligi va jamiyatning ma'naviy farovonligini ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

Sog'lom farzand tarbiyasidagi rol

Onalar bolalar uchun birinchi o'rnak bo'lib, ular orqali dunyoni o'rganadi, hissiy ko'nikmalarni rivojlantiradi va o'zini tanib boradi. Ruhiiy sog'lom onalar o'z farzandlariga to'g'ri yo'l ko'rsata oladi, ularning ma'naviy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

- **Hissiy barqarorlik:** Ruhiiy jihatdan sog'lom ona farzandlariga o'z his-tuyg'ularini boshqarish, stressga chidamlilik va qiyinchiliklarni yengish ko'nikmalarini o'rgatadi. Bunday onalar o'z farzandlariga ijobiy munosabatlar va sevgi orqali ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi.

- **Muvaffaqiyatli kelajakning poydevori:** Farzandlar ruhiy sog'lom onalar orqali sog'lom qadriyatlarni o'rganadi. Bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, o'z hayotiy maqsadlariga erishishda mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi.

3.1 OILAVIY BARQARORLIK VA JAMIYATDAGI TINCHLIKKA TA'SIRI

Oilalar jamiyatning asosiy bo'lak bo'lib, oiladagi tinchlik va hamjihatlik bevosita onaning ruhiy sog'lig'i bilan bog'liq. Ruhiiy sog'lom ona oilaviy nizolarni hal qilishda, tinchlik va o'zaro tushunishni saqlashda yetakchi rol o'ynaydi. U oila a'zolarining hissiy ehtiyojlarini tushunib, ularni qondirishga yordam beradi.

- **Oilaviy muhit:** Onaning ruhiy barqarorligi oilada sog'lom ijtimoiy muhitni yaratadi. Bu esa oilaning har bir a'zosi o'zini qulay his qilishi va o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishi uchun muhimdir.

- **Jamiyatdagi barqarorlik:** Oiladagi tinchlik va barqarorlik jamiyatning ham mustahkamligini ta'minlaydi. Ruhiiy jihatdan sog'lom onalar o'z farzandlarini ijtimoiy mas'uliyatli, tinchliksevar va ma'naviy yetuk shaxslar qilib tarbiyalaydi, bu esa butun jamiyatning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Ruhiy sog'lom onalarning ijtimoiy rivojlanishdagi o'rni

Ruhiy jihatdan sog'lom onalar nafaqat oilalar, balki jamiyatning ham faol a'zolaridir. Ular ijtimoiy hayotda, ma'naviy va madaniy rivojlanishda faol ishtirok etadi. Bunday

onalar jamiyatdagi dolzarb masalalarni hal qilishda o'z hissasini qo'shib, o'z oila a'zolari va jamiyatning boshqalar bilan munosabatlarini yaxshilashga hissa qo'shadi.

- **Jamoat faoliyatida ishtirok:** Ruhiy jihatdan sog'lom onalar turli jamoat tadbirlari va ijtimoiy loyihalarda ishtirok etib, jamiyatning birligi va taraqqiyotini qo'llab-quvvatlaydi. Ular madaniy-ma'rifiy va ta'lim sohasida faoliyat yuritib, farzandlar uchun yaxshi sharoitlar yaratishda muhim rol o'ynaydi.

- **Ijtimoiy qadriyatlarni shakllantirish:** Ruhiy jihatdan barqaror onalar jamiyatning axloqiy qadriyatlarini mustahkamlashga katta hissa qo'shadi. Ular o'z farzandlariga mehnatsevarlik, halollik, vatanparvarlik kabi ijtimoiy muhim fazilatlarni singdiradi.

Ruhiy sog'lom onalarni qo'llab-quvvatlash zarurati

Ruhiy sog'lom onalarning jamiyatdagi roli qanchalik muhim bo'lmasin, ularni qo'llab-quvvatlash davlat va jamiyat uchun katta ahamiyatga ega. Onalarning ruhiy salomatligini ta'minlash orqali jamiyatda sog'lom va barqaror oila muhitini yaratish, bolalarning to'laqonli rivojlanishi va kelajakdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlash mumkin.

- **Psixologik yordam va maslahatlar:** Onalar o'z ruhiy holatini nazorat qilish va boshqarish imkoniyatiga ega bo'lishlari uchun psixologik yordam xizmatlari kengaytirilishi kerak. Bu xizmatlar onalarga stress va zo'riqishlarni yengib o'tishda yordam beradi.

- **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:** Onalarga turli yordam dasturlari orqali, masalan, bolalarni parvarish qilishda yordam berish, shuningdek, ularning o'zlari uchun vaqt ajratish imkoniyatlarini yaratish orqali ruhiy barqarorlikni ta'minlash zarur.

Onalarning ruhiy sog'ligini qo'llab-quvvatlash zarurati

Jamiyatda onalar ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashga jiddiy e'tibor qaratilishi zarur. Onalar o'zlarining ruhiy holatlarini sog'lom saqlashi uchun ularga yordam ko'rsatilishi kerak, bu esa jamiyatning umumiy rivoji uchun ham foydali bo'ladi.

- **Psixologik yordam:** Onalarga professional psixologik yordam ko'rsatish tizimlari yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Ular stress, depressiya va boshqa ruhiy zo'riqishlarga qarshi kurashishda psixologik maslahatlar va qo'llab-quvvatlash olishi muhim.

- **Ta'lim va maslahatlar:** Onalarga ruhiy sog'liqni saqlash va oilaviy hayotda muvozanatni saqlash haqida ma'lumotlar berish kerak. Maxsus treninglar, ma'ruzalar va seminarlar orqali ularni qo'llab-quvvatlash ham yaxshi natijalar beradi.

- **Ijtimoiy yordam:** Onalarga ijtimoiy yordam tizimlari orqali ko'mak berish, masalan, bolalarni parvarish qilish yoki uy ishlari bo'yicha yordam, ularning ruhiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Xulosa

Ruhiy sog'lom onalar mustahkam va barqaror jamiyatning poydevori hisoblanadi. Ular farzandlarini sog'lom, ijtimoiy moslashuvchan va muvaffaqiyatli bo'lib yetishishiga katta hissa qo'shadi. Shu sababli, onalarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash nafaqat oilaning, balki butun jamiyatning rivoji uchun juda muhimdir. Bu borada davlat,



jamiyat va ijtimoiy tashkilotlar tomonidan onalarga e'tibor qaratilishi va ularni qo'llab-quvvatlash choralari ko'rilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://www.familylife.com.au/uz/support/mental-health/>
2. <https://muslim.uz/uz/e/post/20728-oilaviy-ajrimlar-nega-ko-paymoqda>
3. <http://ilmiy.bmti.uz/blib/files/70/Sog%60lom%20turmush%20tarzi%20asoslar%20i.pdf>
4. https://api.moiti.uz/media/book/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F_6_osd9d3c.pdf
5. <https://milliygvardiya.uz/oz/news/oila1>
6. <https://toshkent-vil.adliya.uz/uz/news/detail.php?ID=63743>
7. <https://cyberleninka.ru/article/n/oila-jamiyatimiz-mustahkam-tayanch>
8. <https://www.sammuslim.uz/oz/articles/actual/ona-soglom-bolsa-jamiyat-soglom-boladi>
9. https://xorazm.adliya.uz/xorazm/uz/publikatsii/gzr/?ELEMENT_ID=26763
10. <https://masjid.uz/imomlar-ijodidan/2394-oila-muqaddasdir.html>
11. <https://xorazm.adliya.uz/xorazm/uz/publikatsii/detail.php?ID=423>
12. <https://lex.uz/acts/104720>

