

Date: 27th December-2024

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ

Ситора Акбаровна Икромова

Доцент Азиатского международного университета
(PhD)

Аннотация : Психологический проблемы человека духовный и эмоциональный ситуация эффект делатель , их жизнь качеству отрицательный эффект дирижер характеристики иметь Это проблемы социальный и личный из отношений психическому здоровью до широкий в объеме проявление быть может Психологический проблемы и им против сражаться эффективный методы психология науки самый важный с полей один считается Этот в статье психологический проблемы определить их другой причины и им против практичный уход методы о слово проводится . Цель , психологическая проблемы понять и их на лечении применяемый самый эффективный методы видя Выход .

Ключ слова : психологический проблемы , психика здоровье , лечение методы , стресс, депрессия , когнитивно-поведенческий терапия , психотерапия , эмоциональная состояние

Авторизоваться :

Хар один человек жизнь в течение другой другой психологический к проблемам лицо приходящий может Это проблемы социальные , духовные или биологический причины в соответствии с появляться быть возможным и они есть человека дневник в его жизнь значительный уровень эффект показать может Психологический проблемы другой в формах быть возможно : стресс, депрессия , тревога , травма. опыт и другие Этот проблемы уход для другой другой психологический методы и методы работа развитый Психологический проблемы понять и их причины анализ делать уход в процессе важный важный иметь Психотерапия , когнитивно-поведенческая терапия , EMDR, медитация и фармакотерапия такой как методы психологический проблемы устранять в достижении широкий используется . Этот статья психологический проблемы определить и их лечения современный методы видя выходит

Основной часть :

Психологический проблемы человека духовный к здоровью эффект деятель и его нормальное функционирование разрушительный есть случаи . Они есть часто стресс, депрессия , тревога , травма переживания , низкая самооценка , переживания такой как другой в формах появляться будет Психологический проблемы человека духовный к ситуации , поведению и социальный связи эффект делает Проблемы в определении первый в свою очередь , они человека дневник в его жизнь как эффект показывая и их как управлять нуждаться понять важный

Психологический проблемы и их причины



Date: 27th December-2024

Психологический проблем причины другой другой факторам зависит от быть может Они есть биологический , психологический , социальный и экологический факторы с внимательно зависит от . Биологический факторы генетический наследственность , нейромедиаторы и в мозгу химический изменения с зависеть Психологический факторы и человек самому себе особенный личный опыт , взгляды , убеждения и жизненно важный ценности приходит выходит Социальные факторы пока человека семья , друзья , работа место и общество с в их отношениях проявление будет Экологический факторы пока человека жить среда и окружающей среды эффект с зависеть

Например , депрессия человека духовный ситуация отрицательный эффект деятель психологический проблема как будет видно . Его причины большую часть времени биологический (генетический предрасположенность) , психологическая (заниженная самооценка , негативный думаю) и социальный (стресс, семья внутри проблемы , работа условия) факторы с зависит от будет Кроме того , стресс имеет когнитивное значение. и эмоциональный управление способности уменьшает и человека психологический к здоровью отрицательный эффект показывает .

Уход методы

Психологический проблемы на лечении другой другой методы есть . Эти методы выбор , в основном проблем тип и серьезность зависит от . Современный психотерапевтический методы следующее способ классификация может :

1. **Психотерапия** – это психологический проблемы лечения самый широкий разложить это метод . Психотерапия с использованием человек собственный духовный ситуация улучшение , эмоциональное случаи управлять и изменения делать достигать может Психотерапия другой методам делится на : психоаналитик терапия , гуманистический терапия , гештальт- терапия и другие Этот терапия человека психологический ситуация и жизненно важный опыт видя выход , проблемы решение делать помощь дает

2. **Когнитивно-поведенческий терапия (КПТ)** – это психотерапии известный тип это человек отрицательный мышление и поведение анализ им против сражаться помощь дает КПТ – это человек отрицательный просмотры и поведение определяет и их более позитивный делая изменить цель делает Этот метод снимает стресс, депрессию , тревогу. и другой психологический проблемы на лечении эффективный считается

3. **EMDR (Десенсибилизация и повторная обработка движений глаз)** заключается в том, что метод по сути травма и ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) . на лечении используется . В методе EMDR пациент его собственный травмирующий опыт снова работа для глаз действия с использованием воспоминания с работает Это метод травмирующий стресс уменьшить и облегчение принести помощь дает

4. **Фармакотерапия** - некоторые случаи психологический проблемы на лечении лекарства приложение может Это метод более тяжелый депрессия , тревога



Date: 27th December-2024

и другой духовный болезни для используется . Антидепрессанты , нейрорептики и другой наркотики духовный ситуация стабилизировать помощь дает

5. **Медитация и внимательность** методы стресс уменьшить , умственный ситуация улучшать и эмоциональный процветание увеличить помощь дает Медитация и внимательность человека внимание подарок в то время держать помощь дает еще и эмоциональность реакция и стресс в управлении эффективный метод считается

Краткое содержание :

Психологический проблемы человека духовный и эмоциональный здоровье для большой риск рождает Они есть другой причины , например , биологические , психологические , социальные. и экологический факторы с зависит от быть может Психологический проблемы уход для современный психотерапевтический методы и фармакотерапия эффективный инструменты как используется . Когнитивно-поведенческий терапия , EMDR, психотерапия и медитация такой как методы психологический здоровье улучшить помощь дает Лиц духовный благополучие предоставлять для психологический проблемы рано определить и уход важный важный иметь Психологический помощь возьми , сам понимание и проблемы решение делая помощь жизнь качество улучшить помощь дает

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). О ‘QUVCHILARNI BADIY USLUBDAGI MATNLARNI YARATISHGA O ‘RGATISH. PEDAGOG, 7(5), 653-663.
2. Fattullayeva, M. M. (2024). О ‘QUVCHILARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA ERTAKLAR O ‘QITISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI. PEDAGOG, 7(4), 243-248.
3. Fatullayeva, M., & Raxmatova, G. (2024). TANLOVLARNING MAZMUNI VA ULARNI TASHKIL QILISH USULLARI. Modern Science and Research, 3(11), 551-556.
4. Ситора, И. А. (2024). РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ И ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОНЯТИЯМ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 157-163.
5. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O’RNI. Экономика и социум, (12-2 (103)), 675-678.
6. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 107-114.
7. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O’ZLASHTIRISH. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 888-893.
8. Akbarovna, I. S. (2024). MATEMATIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.



Date: 27th December-2024

9. Akbarovna, I. S. (2023). MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING BOLALAR TARBIYASIDAGI IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.
10. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 912-917.
11. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. *Modern Science and Research*, 2(9), 390-394.
12. Akbarovna, I. S. (2023). O'smirlarda destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish.
13. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 875-881.
14. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 54-60.
15. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. *PEDAGOG*, 7(5), 670-676.
16. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK MASLAHAT BOSQICHLARI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 860-866.
17. Akbarovna, I. S. (2023). Adolescence during Destructive Behavior Appearances the Problem Learning Condition. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1(9), 105-109.
18. Akbarovna, I. S. (2023). Study of the Formation of Ideological Immunity By Foreign and Russian Researchers. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 235-239.
19. Ikromova, S. A. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1(9), 50-54.
20. Ikromova, S. A. (2023). SHAXS OG 'ISHGAN XULQINING KO 'RINISHLARI VA DESTRUKTIV AXBOROTLARNING KO 'RINISHLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(11), 528-532.
21. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. *European research*, (3 (81)), 47-49.
22. Akbarovna, I. S. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 68-77.
23. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 40-46.
24. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. *PEDAGOG*, 7(4), 328-334.
25. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(12).



Date: 27th December-2024

26. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 184-191.
27. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 192-197.
28. Akbarovna, I. S. (2023). Destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish ijtimoiy muammo sifatida. Barqaror Taraqqiyot va Rivojlanish Tamoyillari, 1(6), 26-29.
29. Akbarovna, I. S. (2023). YOSHLARDA DESTRUKTIV G'OYALARGA QARSHI IMMUNITET HOSIL QILISH OMILLARI.
30. Akbarovna, I. S. (2023). TALABA YOSHLARDA MAFKURA TUSHUNCHASI VA MAFKURAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH.
31. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 115-133.
32. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH SINFLARDA SINFDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLAR. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 27-32).
33. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TA'LIM MASALASI. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 21-26).
34. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. Innovation in Science, Education and Technology.
35. Ikromova, S. (2023). Formation of ideological immunity to destructive information in teenagers. Modern science and research, 2(5), 1009-1014.
36. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. Modern Science and Research, 2(6), 1223-1226.
37. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 918-924.
38. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 119-122.
39. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF COMPARATIVE PEDAGOGY IN PRESCHOOL EDUCATION. MASTERS, 2(8), 22-27.
40. Akbarovna, I. S. (2024). O'QITUVCHINING KASBIY MALAKALARI. MASTERS, 2(8), 15-21.
41. Akbarovna, I. S. (2024). ЗНАЧЕНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 14-20.



Date: 27th December-2024

42. Akbarovna, I. S. (2024). ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ УЧИТЕЛЯ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 7-13.
43. Akbarovna, I. S. (2024). PROFESSIONAL SKILLS OF THE TEACHER. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 1-7.
44. Akbarovna, I. S. (2024). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМДА Qiyosiy PEDAGOGIKANING AHAMIYATI. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 8-13.
45. Akbarovna, I. S. (2024). SPORT O 'YINLARI REJASI ORQALI SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLAR. MASTERS, 2(5), 91-97.
46. Akbarovna, I. S. (2024). A HEALTHY FAMILY ENVIRONMENT AS A SOCIAL FACTOR IN PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 529-535.
47. Akbarovna, I. S. (2024). ЗДОРОВАЯ СЕМЕЙНАЯ СРЕДА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. MASTERS, 2(5), 98-104.
48. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 933-939.
49. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 882-887.
50. Akbarovna, I. S. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ИГР. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 521-528.
51. Akbarovna, I. S. (2024). SPORTCHILAR FAOLIYATINI O'RGANISHNING UMUMIY PSIXOLOGIK USULLARI. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 536-543.
52. Akbarovna, I. S. (2024). PROCEDURE FOR CREATING PSYCHOLOGICAL TEST PROGRAMS. PEDAGOG, 7(6), 153-159.
53. Икромова, С. (2024). ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 925-932.
54. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 894-899.
55. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 906-911.
56. Икромова, С. А. (2023). O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET HOSIL BO'LISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitara Akbarovna Osiyo xalqaro universiteti assistenti. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (10), 333-336.
57. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. Modern Science and Research, 3(11), 576-579.



Date: 27th December-2024

58. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. *Modern Science and Research*, 3(11), 540-546.

59. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 47-53.

60. Хаққуллова, Д. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO ‘ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. *PEDAGOG*, 7(5), 548-555.

61. Хаққуллова, Д. (2024). ABDURAHMON GO ‘ZAL–YASSAVIYSHUNOS. *PEDAGOG*, 7(6), 8-15.

62. XAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. *Наука и технология в современном мире*, 2(5), 5-11.

63. Jalolov, T. S. (2023). MATH MODULES IN C++ PROGRAMMING LANGUAGE. *Journal of Universal Science Research*, 1(12), 834-838.

64. Xalilova Shaxlo Ravshanovna. (2023). Globallashuv sharoitida o‘quvchilar aqliy-ruhiy qiyofasini shaklantirishda muloqot uslublarining ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 100–106.

65. Xalilova Shaxlo Ravshanovna. (2023). Bo‘lajak o‘qituvchi pedagogik muloqot usullarini rivojlantirish texnologiyasining zamonaviy modellari va ularni qo‘llash metodlari. *Journal of Universal Science Research*, 1(9), 223–234.

