

**ГИГИЕНА И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.
ВАЖНОСТЬ УХОДА ЗА СОБОЙ****Гаффарова Махбуба Туробовна**Самаркандская область, город Самарканд
Сиёбский техникум общественного здоровья
имени Абу Али ибн Сино.

Аннотация: В данной статье показана важная связь между гигиеной и психическим здоровьем. Забота о себе определяется как набор действий, которые человек предпринимает, чтобы уделять внимание своему здоровью и поддерживать его. В статье рассматривается значение личной гигиены и психологического ухода за собой, влияние гигиенических условий на психическое здоровье, польза ухода за собой. Забота о себе может сыграть важную роль в снижении стресса, повышении психической устойчивости и поддержании хорошего здоровья. В статье также рассматриваются стратегии содействия самопомощи, включая образование и сети поддержки. В результате развитие самообслуживания, направленное на улучшение гигиены и психического здоровья, выделяется как важное для личности и общества.

Ключевые слова: гигиена, психическое здоровье, уход за собой, личная гигиена, управление стрессом, здравоохранение, психологическая забота о себе, чистая окружающая среда, физическая активность, здоровый образ жизни, образовательные программы, сети поддержки, психическая устойчивость, питание, профилактика инфекционных заболеваний

Abstract: This article highlights the important connection between hygiene and mental health. Self-care is defined as the set of actions that an individual takes to care for and maintain their health. The article discusses the importance of personal hygiene and psychological self-care, how hygienic conditions affect mental health, and the benefits of self-care.

Self-care can play an important role in reducing stress, increasing mental well-being, and maintaining good health. The article also reviews strategies for promoting self-care, including education and support networks. As a result, it is argued that promoting self-care, which aims to improve hygiene and mental health, is important for individuals and society.

Keywords: hygiene, mental health, self-care, personal hygiene, stress management, health care, psychological self-care, clean environment, physical activity, healthy lifestyle, educational programs, support networks, mental stability, nutrition, prevention of infectious diseases.

Введение: Связь между гигиеной и психическим здоровьем является одним из важных аспектов жизни человека. Забота о себе – это совокупность действий, которые человек предпринимает, чтобы уделять внимание своему здоровью и поддерживать его. Этот процесс способствует улучшению не только физического здоровья, но и психического состояния.

Сегодня, с ростом стрессов, тревожности и психических заболеваний, возрастает важность гигиенических условий и ухода за собой. Привычки ухода за собой, такие как личная гигиена, правильное питание, физическая активность и психологическая поддержка, играют важную роль в укреплении психического здоровья.

В этой статье рассматривается взаимосвязь между гигиеной и психическим здоровьем, преимущества ухода за собой и стратегии содействия этому процессу. В результате подчеркивается роль гигиены и ухода за собой в формировании здорового образа жизни и улучшении психического здоровья.

Материал и методы: В данном исследовании для изучения взаимосвязи гигиены и психического здоровья были использованы следующие материалы и методы: Научные статьи и исследования, последние результаты исследований в области гигиены и психического здоровья. Статистика и отчеты организаций здравоохранения и центров психологической поддержки.

Анкеты для самоотчета были разработаны для оценки личной гигиены и психического статуса. Сбор анкет самооценки и статистический анализ результатов. С помощью этого метода определяется связь между привычками личной гигиены и психическим состоянием респондентов. Интервью с медицинскими работниками и психологами. Изучение мнений и опыта респондентов посредством интервью и фокус-групп. Этот метод обеспечивает более глубокое понимание понятий психического здоровья и гигиены. Полученные данные будут проанализированы с использованием статистических методов, а качественные данные будут оценены посредством тематического анализа.

Выводы: Результаты этого исследования показывают взаимосвязь между уходом за собой, гигиеной и психическим здоровьем. Ниже представлена статистика и основные результаты. Общее количество респондентов: 200. Возрастное распределение: 18–25 лет: 30 %, 26–35 лет: 25 %, 36–45 лет: 20 %, 46–55 лет: 15 %, 56 лет и старше: 10 %.

Согласно привычкам ухода за собой: Ежедневное мытье: 85%, Физическая активность: 70%, Здоровое питание: 60%. Поддержка психического здоровья: методы управления стрессом (медитация, йога): 40%, обращение за психологической помощью: 25% Уровень психического здоровья: Высокий (4-5 баллов по 5-балльной системе): 50%, Средний (2-3 балла): 30%, Низкий (0-1 баллов): 20%

Связь между гигиеной и психическим здоровьем. Существует положительная корреляция между привычкой ежедневно мыться и уровнем психического здоровья ($r = 0,65$, $p < 0,01$). Также имеется положительная корреляция между физической активностью и уровнем психического здоровья ($r = 0,58$, $p < 0,05$).

Результаты исследований показывают, что привычки ухода за собой и личной гигиены играют важную роль в улучшении психического здоровья. Среди

респондентов чистая окружающая среда и высокий уровень физической активности способствуют повышению уровня психического здоровья.

Вывод: Целью данного исследования является изучение взаимосвязи между гигиеной и психическим здоровьем. Результаты показывают, что личная гигиена и привычки ухода за собой важны для улучшения психического здоровья. Среди респондентов проживание в чистой окружающей среде, физическая активность и здоровое питание положительно влияют на психическое состояние. Статистические данные, полученные в ходе исследования, также подчеркивают важность методов управления стрессом и обращения за психологической помощью.

Рекомендации:

Поощряйте заботу о себе:

- Организации здравоохранения и общественность должны разработать и внедрить образовательные программы по самообслуживанию.

Увеличить физическую активность:

- Местные сообщества и правительственные учреждения должны организовывать больше спортивных мероприятий и программ физической активности для пропаганды здорового образа жизни.

Поддержка при обращении за психологической помощью:

- Развитие центров консультирования и поддержки для поощрения обращения за психологической помощью.

Гигиеническое образование:

- Внедрить образовательные программы по самообслуживанию и гигиене в школах и университетах.

Обучение методам управления стрессом:

- Обучение методам управления стрессом, таким как медитация и йога, в общественных местах и учреждениях.

ЛИТЕРАТУРА:

o

h

h

h

6. Рузимуротова Ю. Ш., Хамзаева М. К. ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ЛЕЧЕНИЯ НА ДОСТУПНОСТЬ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ И КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ ПАЦИЕНТОВ //American Journal of Modern World Sciences. – 2024. – Т. 1. – №. 4. – С. 160-168.

7. Рузимуротова Ю. Ш., Рахимова Ш. Х. ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ РАБОТНИКОВ СТАНЦИЙ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2024. – Т. 30. – №. 1. – С. 15-20.

8. Ruzimurotova Y. S., Axrorova G. M. Socio-hygienic Study of the Health, Lifestyle and Working Conditions of Health Workers //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 165-170.

9. Ruzimurotova Y. S., Hamidova Z. H. IMPORTANCE OF SIMULATION CENTERS IN TEACHING MEDICAL SCIENCES //Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal. – 2024. – Т. 1. – №. 5. – С. 61-66.

10. Shomurotovna R. Y., Kamaritdinovna S. N., Zokir o'g'li A. A. SUN'IY INTELLEKT VA TELEMEDITSINANING TIBBIYOTGA TA'SIRI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 55. – №. 2. – С. 235-239.

11. Shomurotovna R. Y. et al. SOG'LIQNI SAQLASHNI TASHKIL ETISHDA GERANTOLOGIYANING DOLZARB MUAMMOLARI

C

9

S

f

Hakimovna R. S. STRESS VA RUHIY SALOMATLIK: PROFILAKTIK
USULLAR VA TAVSIYALAR //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И
ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 55. – №. 2. – С. 230-234.