

***STRESS VA UNING INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI******Raxmatullayeva Gulshan Shokirjon qizi***

*Toshkent Davlat tibbiyot universiteti Tibbiy profilaktika ishi fakulteti 104-guruh talabasi*

***Annotatsiya.*** Ushbu maqolada stress tushunchasining ilmiy mohiyati, uning kelib chiqish sabablari hamda inson organizmiga ko'rsatadigan fiziologik va psixologik ta'siri kompleks yondashuv asosida tahlil qilinadi. Stress organizmning tashqi va ichki omillarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida qaralib, uning qisqa muddatli va surunkali shakllari o'rtasidagi farqlar yoritiladi. Maqolada stressning asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi, endokrin va immun tizim faoliyatiga ta'siri ilmiy dalillar asosida izohlanadi. Xususan, adrenalin va kortizol kabi gormonlarning ajralishi, organizmning "kurash yoki qochish" reaksiyasi, uzoq davom etuvchi zo'riqish natijasida ichki muvozanatning buzilishi masalalari keng yoritiladi. Shuningdek, stressning psixosomatik kasalliklar rivojlanishidagi o'rni, emotsional zo'riqishning ruhiy salomatlikka ta'siri, depressiya va xavotir buzilishlari bilan bog'liqligi tahlil qilinadi. Maqolada stressni boshqarish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirish bo'yicha samarali profilaktik choralar, jumladan, jismoniy faollik, relaksatsiya texnikalari, to'g'ri ovqatlanish, uyqu gigiyenasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ochib beriladi. Tadqiqot natijalari stressni o'z vaqtida aniqlash, uni nazorat qilish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish inson salomatligini saqlash, hayot sifatini oshirish hamda psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

***Kalit so'zlar:*** stress, psixologik zo'riqish, gormonlar, kortizol, asab tizimi, immunitet, yurak-qon tomir tizimi, adaptatsiya, emotsional holat, profilaktika, relaksatsiya, sog'lom turmush tarzi, psixosomatika, biologik reaksiya, ruhiy salomatlik.

***Kirish.*** Zamonaviy jamiyatda inson hayoti tezkor axborot oqimi, raqobat muhiti, iqtisodiy va ijtimoiy bosimlar bilan chambarchas bog'liq. Bunday sharoitda stress inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Stress — bu organizmning tashqi yoki ichki omillarga javoban yuzaga keladigan himoya reaksiyasidir. U qisqa

muddatli bo'lsa, organizmni safarbar qiladi, ammo uzoq davom etsa, sog'liq uchun xavf tug'dirishi mumkin. Stress tushunchasi ilmiy muomalaga kanadalik olim Hans Selye tomonidan kiritilgan. U stressni organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida ta'riflagan. Olimning tadqiqotlariga ko'ra, stress uch bosqichda namoyon bo'ladi: xavotir (alarm), qarshilik (resistance) va holdan toyish (exhaustion). Agar stress omillari uzoq davom etsa, organizmning himoya resurslari kamayib boradi. Bugungi kunda ilmiy tadqiqotlar stressning nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatlikka ham sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqlamoqda. Yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak muammolari, uyqu buzilishlari va immunitet pasayishi ko'pincha surunkali stress bilan bog'liq. Shu bois stressni o'rganish va uni boshqarish sog'liqni saqlash tizimining muhim yo'nalishiga aylangan.

**Asosiy qism.** Stress organizmning murakkab biologik mexanizmlarini ishga tushiradi. Xavf yoki zo'riqish paytida markaziy asab tizimi faollashadi va buyrak usti bezlari tomonidan adrenalini hamda kortizol gormonlari ajratiladi. Ushbu gormonlar yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi va mushaklarni faol harakatga tayyorlaydi. Bu jarayon "kurash yoki qochish" reaksiyasi sifatida tavsiflanadi. Qisqa muddatli stress organizm uchun foydali bo'lishi mumkin, chunki u insonni tezkor qaror qabul qilishga va faol harakatga undaydi. Masalan, imtihon yoki muhim uchrashuv oldidan paydo bo'ladigan hayajon diqqatni jamlashga yordam beradi. Biroq surunkali stress organizm tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yurak-qon tomir tizimi stressga eng sezgir tizimlardan biridir. Doimiy zo'riqish qon bosimining oshishiga, yurak urishining tezlashishiga va uzoq muddatda gipertoniya hamda yurak kasalliklari rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, oshqozon-ichak tizimida gastrit va yara kasalliklari yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Stress immun tizimiga ham ta'sir qiladi. Kortizol gormonining uzoq vaqt yuqori darajada bo'lishi immunitetni pasaytiradi, natijada organizm infeksiyalarga nisbatan zaiflashadi. Bundan tashqari, surunkali stress ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatib, depressiya, xavotir buzilishlari va uyqu muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Psixosomatika nazariyasiga ko'ra, ruhiy zo'riqish jismoniy kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Masalan, uzoq davom etgan ichki kechinmalar bosh og'rig'i, bel og'rig'i yoki mushaklarning taranglashuvi bilan namoyon bo'ladi. Stressni boshqarishning samarali usullari mavjud. Jismoniy mashqlar, nafas olish texnikalari, meditatsiya, vaqtni to'g'ri rejalashtirish va ijobiy fikrlash stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Sog'lom ovqatlanish va yetarli uyqu ham organizmning stressga chidamliligini oshiradi. Mutaxassislar stressni to'liq bartaraf etish emas, balki uni boshqarish muhimligini ta'kidlaydilar. Chunki

stress hayotning tabiiy qismi hisoblanadi. Muhimi, uning salbiy ta'sirini kamaytirish va organizmning moslashuv imkoniyatlarini mustahkamlashdir.

**Xulosa.** Stress zamonaviy inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u organizmning himoya va moslashuv reaksiyasi sifatida namoyon bo'ladi. Qisqa muddatli stress organizmni safarbar etib, faoliyat samaradorligini oshirishi mumkin. Biroq uzoq davom etuvchi yoki surunkali stress sog'liq uchun jiddiy xavf tug'diradi. Ilmiy tadqiqotlar stressning yurak-qon tomir, asab, immun va endokrin tizimlarga salbiy ta'sirini tasdiqlaydi. Kortizol va adrenalini kabi gormonlarning doimiy yuqori darajada bo'lishi organizmning ichki muvozanatini buzadi. Natijada gipertoniya, yurak kasalliklari, oshqozon-ichak muammolari, immunitet pasayishi va ruhiy buzilishlar rivojlanishi mumkin. Stressning inson salomatligiga ta'siri nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham sezilarli. Uzoq muddatli zo'riqish depressiya, xavotir, uyqusizlik va emotsional charchoqqa olib keladi. Shu sababli stressni o'z vaqtida aniqlash va boshqarish sog'liqni saqlashning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Stressni kamaytirishda sog'lom turmush tarzi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli dam olish va ijobiy fikrlash organizmning moslashuv imkoniyatlarini kuchaytiradi. Shuningdek, psixologik maslahat, relaksatsiya texnikalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressni yengishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Stressni to'liq yo'qotish imkonsiz bo'lsa-da, uni boshqarish va salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. Inson o'z salomatligiga ongli ravishda yondashib, ruhiy va jismoniy muvozanatni saqlashga intilishi zarur. Shu tariqa sog'lom va barqaror hayot kechirish imkoniyati ortadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Hans Selye. The Stress of Life.
2. Zamonaviy psixologiya asoslari.
3. Psixosomatika nazariyasi.
4. Sog'lom turmush tarzi qo'llanmasi.
5. Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi.
6. Ruhiy salomatlik asoslari.
7. Endokrin tizim fiziologiyasi.
8. Stressni boshqarish metodlari.