

STRESS

Qurbanazarova Dinora Muzaffar qizi
Urganch davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress, stress profilaktikasi va barqarorligi hamda samaradorligi haqida yoritib berildi.

Kalit soʻzlar: stress, gomeostaz, stress profilaktikasi, nerv sistemasi.

Аннотация: В этой статье обсуждались стресс, профилактика стресса, стабильность и эффективность.

Ключевые слова: стресс, гомеостаз, профилактика стресса, нервная система.

Abstract: In this article, stress, stress prevention and stability and effectiveness were covered.

Key words: stress, homeostasis, stress prevention, nervous system.

Stress (inglizcha: stress — „bosim“, „kuchlanish“, „tanglik“) — odam va hayvonlarda kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holati. Stress — bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan tananing o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi va asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Organizmda har xil ta'sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya. „stress“terminini kanadalik patolog G. Selye ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi. Fizik (issiq, sovuq, shikastlanish va boshqalar) va psixik (qo'rquv, qattiq tovush, o'ta xursandchilik) stressorlar ajratiladi. Organizmda bu omillar ta'sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta'sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog'liq.

Nerv sistemasi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his-tuyg'u ko'pincha stressor vazifasini o'taydi va u fizik stressor ta'siriga zamin tug'diradi. Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo'lishi mumkin. Shuning uchun ma'lum bir darajadagi Stresslarsiz faol hayot kechirib bo'lmaydi, chunki stresslar bo'lmasligi bu o'lim bilan barobar degan edi, Hans Selye. Demak, stresslar nafaqat xavfli, balki organizm uchun foydali ham bo'lishi mumkin (eustress), bu holat organizm

imkoniyatlarini ishga soladi, salbiy ta'sirotlarga chidamliligini oshiradi (masalan, infeksiyalar, qon yo'qotish va boshqalar), ma'lum bir somatik kasalliklar (masalan, yara kasalligi, allergiya, yurak kasalliklari va boshqalar) kechishini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan form bo'lishiga yordam beradi. Zararli stresslar (distress) organizm rezistentligini pasaytiradi, ko'pgina kasalliklarning kechishini og'irlashtiradi. Stress ta'sirida kasalliklar paydo bo'lishida organizmning dastlabki holati katta ahamiyatga ega. Masalan, gipertoniya kasalligi bilan og'irgan bemorda stress og'irroq, ya'ni gipertonik krizlar bilan kechadi.

Hans Selye, stress natijasida rivojlanadigan kasalliklar yo stressorning kuchli ta'sir etishi, yoki gormonal tizimning „noto'g'ri“ reaksiya berishiga bog'liq deb hisoblagan. Chunki ayrim hollarda distress uncha kuchli bo'lmagan stressor ta'sirida yuzaga keladi. Stressning organizmga ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi organizmning ushbu stressorga nisbatan reaksiyasiga bog'liq. Stress xrlatini faol o'zgartirishga qaratilgan choralar organizm chidamliligini oshiradi va natijada kasallik rivojlanmaydi yoki, aksincha, faol kurashish bo'lmasa, moslashish sindromi susayib, og'ir holatlarda organizmni nobud bo'lishigacha olib kelishi ham mumkin. Organizmdagi hamma o'zgarishlarni nazorat qilishda miyadagi katexolaminlar miqdori katta ahamiyatga ega. Shunday qilib, nerv sistemasi organizmning stressga reaksiya berish holatini belgilaydi.

Hozirgi „stress“termini juda keng ma'noda tushuniladi, masalan, nerv sistemasi bo'lmagan quyi hayvonlar, hatto o'simliklarda ham suv miqdori yoki harorat keskin o'zgarsa, ularda kechayotgan fiziologik jarayonlar buziladi.

Stressni oldini olish va barqarorlikni oshirishda asosan kognitiv xulq-atvor terapiyasi nazariyasi va amaliyotiga asoslangan o'ziga-o'zi yordam berish yuzasidan qator yondashuvlar ishlab chiqilgan.

Stressni boshqarish fiziologik va immun afzalliklarga ega. Nomedikamentoz aralashuv bilan birga qo'llanilganda quyidagi ijobiy natijalar kuzatiladi:

- g'azab yoki adovatni davolash,
- autogen mashqlar
- suhbatli terapiya (munosabatlar yoki ekzistensial muammolar xususida)
- biologik fikr bildirish
- tashvish-xavotirlarning yoki klinik depressiyaning kognitiv terapiyasi
- stress insonlar bilan yengib o'tish mumkin shunda ko'zlagan natijaga ega bo'lamiz.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, stress oqibatlariga qarshi kurashish bo'yicha an'anaviy ravishda ko'plab uslublar ishlab chiqilgan bo'lsa-da, bu bilan bir qatorda stressni oldini olish, ruhiy barqarorlikni oshirish bilan uzviy bog'liq bo'lgan salmoqli izlanishlar o'tkazilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Selye G. Moslashuv sindromi haqidagi esselar. — M.: Medgiz, 1960.
2. Selye G. Kimyoviy vositalar bilan yurak nekrozining oldini olish. - M: Medgiz, 1961.
3. Selye G. Butun organizm darajasida. - M: Nauka, 1972.