

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF INSOMNIA AND INFLUENCE ON THE
PHYSIOLOGY OF THE ORGANISM

Rizakhojjayeva Zarina Ibrohim qizi

Termez University of Economics and Service, Faculty of Medicine

Student of the Department of Therapeutic Work

e-mail: eshquvatovazarina977@gmail.com

Kurbanova Nazira Nizomiddinovna

Termez University of Economics and Service

Department of Pedagogy and Technological Education

Annotation: This work analyzes the psychological factors that cause insomnia and its impact on the physiology of the body. Psychological factors such as stress, anxiety, depression, emotional stress and improper sleep habits are shown as the main factors in the disruption of the sleep process. The impact of insomnia on the body is explained by hormonal imbalance, weakened immunity, deterioration of the cardiovascular system, and metabolic changes. Also, cognitive functions - attention, memory and emotional stability - are noted as one of the important consequences of insomnia. The results of the study show that adherence to sleep hygiene and support for psychological health are important in preventing insomnia.

Keywords: insomnia, stress, anxiety, depression, psychological factors, sleep disorders, melatonin, cortisol, physiological changes, immunity, cardiovascular system, metabolism, cognitive functions, emotional instability, sleep hygiene.

Психологические факторы бессонницы и их влияние на физиологию организма

Ризаходжаева Зарина Иброхим кизи

Термезский университет экономики и сервиса, медицинский факультет

Студентка отделения лечебной работы

e-mail: eshquvatovazarina977@gmail.com

Курбанова Назира Низомиддиновна

Термезский университет экономики и сервиса

Отделение педагогики и технологического образования

Примечание: В данной работе анализируются психологические факторы, вызывающие бессонницу, и её влияние на физиологию организма. В качестве

основных факторов нарушения процесса сна показаны такие психологические факторы, как стресс, тревога, депрессия, эмоциональный стресс и неправильные привычки сна. Влияние бессонницы на организм объясняется гормональным дисбалансом, ослаблением иммунитета, ухудшением состояния сердечно-сосудистой системы и изменениями обмена веществ. Также отмечается, что когнитивные функции — внимание, память и эмоциональная устойчивость — являются одним из важных последствий бессонницы. Результаты исследования показывают, что соблюдение гигиены сна и поддержка психологического здоровья важны для профилактики бессонницы.

Ключевые слова: бессонница, стресс, тревога, депрессия, психологические факторы, нарушения сна, мелатонин, кортизол, физиологические изменения, иммунитет, сердечно-сосудистая система, метаболизм, когнитивные функции, эмоциональная нестабильность, гигиена сна.

UYQUSIZLIKNING PSIXOLOGIK OMILLARI VA ORGANIZM FIZIOLOGIYASIGA TA'SIRI

Rizaxo'jayeva Zarina Ibrohim qizi

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot fakulteti
davolash ishi talim yo'nalishi talabasi

e-mail: eshquvvatovazarina977@gmail.com

Qurbonova Nazira Nizomiddinovna

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti
Pedagogika va texnologik ta'lim kafedrası

Annotatsiya: Mazkur ishda uyqusizlikning kelib chiqishiga sabab bo'ladigan psixologik omillar va uning organizm fiziologiyasiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi. Stress, tashvish, depressiya, hissiy zo'riqish va noto'g'ri uyqu odatlari kabi psixologik faktorlar uyqu jarayonining buzilishiga asosiy omil sifatida ko'rsatiladi. Uyqusizlikning organizmga ta'siri esa gormonal muvozanatning buzilishi, immunitetning susayishi, yurak-qon tomir tizimi faoliyati yomonlashuvi, metabolik o'zgarishlar bilan izohlanadi. Shuningdek, kognitiv funksiyalar – diqqat, xotira va emotsional barqarorlikning pasayishi uyqusizlikning muhim oqibatlaridan biri sifatida qayd etiladi. Tadqiqot natijalari uyqu gigiyenasiga rioya qilish va psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlash uyqusizlikning oldini olishda muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi.

Kalit soʻzlar: uyqusizlik, stress, tashvish, depressiya, psixologik omillar, uyqu buzilishi, melatonin, kortizol, fiziologik oʻzgarishlar, immunitet, yurak-qon tomir tizimi, metabolizm, kognitiv funksiyalar, emosional beqarorlik, uyqu gigiyenasi.

Kirish: Uyqu insonning jismoniy va ruhiy sogʻligʻi uchun zarur boʻlgan asosiy fiziologik jarayonlardan biridir. Zamonaviy hayotdagi stress, tashvish, emotsional zoʻriqish hamda notoʻgʻri turmush tarzi uyqusizlikning keng tarqalishiga sabab boʻlmoqda. Uyqusizlik nafaqat psixologik holatni izdan chiqaradi, balki gormonal muvozanat, immunitet, yurak-qon tomir tizimi va metabolizmga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi. Ushbu mavzu uyqusizlikning psixologik omillarini va uning organizm fiziologiyasiga taʼsir mexanizmlarini qisqacha yoritishni maqsad qiladi.

Uyqusizlikning psixologik omillari: Uyqusizlikning shakllanishida psixologik omillar yetakchi oʻrinlardan birini egallaydi. Eng avvalo, **stress** — kundalik hayotdagi bosimlar, ish yoki oʻqishdagi talablar, oilaviy muammolar, moliyaviy xavotirlar natijasida paydo boʻluvchi ruhiy zoʻriqishdir. Stress tufayli asab tizimi yuqori faollik holatiga oʻtadi va organizm tinchlanish uchun zarur boʻlgan fiziologik jarayonlarga kira olmaydi. Bu esa uyquga ketish vaqtining choʻzilishiga yoki kechasi tez-tez uygʻonishga sabab boʻladi.

Tashvish (anksiyete) uyqusizlikning eng koʻp uchraydigan sabablaridan biridir. Haddan tashqari xavotirlanish, boʻljak voqealar haqida qaygʻurish, ortiqcha fikrlash miyani kechqurun ham faol holatda ushlab turadi. Natijada uyqu sifati pasayadi, chuqur uyqu bosqichiga oʻtish qiyinlashadi.

Depressiya ham uyqu buzilishining muhim psixologik omillaridan hisoblanadi. Depressiv holatga tushgan odamlarda melatonin va serotonin kabi kayfiyat va uyquni boshqaruvchi gormonlar muvozanati buziladi. Bu esa uyquning tartibsizlashuvi, erta uygʻonib ketish yoki kechasi uzoq vaqt uyqusiz yotish holatlarini yuzaga keltiradi.

Emotsional zoʻriqish — gʻazab, alam, qoʻrquv, hafagarchilik kabi hissiyotlarning kuchayishi ham asab tizimida ortiqcha qoʻzgʻalish keltirib chiqaradi. Bunday holatlarda odamning uyquga ketishdan oldin tinchlanishi qiyinlashadi.

Bundan tashqari, **notoʻgʻri uyqu odatlari** ham psixologik omillar bilan chambarchas bogʻliq. Kech soatgacha telefon, kompyuter yoki televizor ekraniga tikilib oʻtirish miyaga ortiqcha axborot yuklaydi va uning tabiiy uyquga tayyorgarligini buzadi. Ekranlarning koʻk nuri melatonin ajralishini kamaytirib, uyqu ritmini izdan chiqaradi.

Uyqusizlikning organizm fiziologiyasiga taʼsiri: Uyqusizlik nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatlikka ham chuqur taʼsir koʻrsatadi. Organizmning odatiy biologik ritmlari buzilganda turli tizimlarda salbiy fiziologik oʻzgarishlar yuzaga keladi. Avvalo, uyqu

tananing tiklanish va regeneratsiya jarayonlarini boshqaruvchi asosiy davr bo'lgani uchun uning yetishmasligi ko'plab funksional buzilishlarga olib keladi.

Gormonal muvozanatning buzilishi uyqusizlikning eng sezilarli oqibatlaridan biridir. Kechasi organizmda melatonin gormoni ko'p ishlab chiqarilishi kerak, u uyqu ritmini tartibga soladi va immun faoliyatni qo'llab-quvvatlaydi. Uyqusizlik melatonin darajasini keskin pasaytiradi. Buning ustiga, stress gormoni bo'lgan **kortizol** ertalab emas, balki kechasi ham yuqori bo'lib qoladi. Bu fiziologik ritmlarning izdan chiqishiga, asab tizimining ortiqcha qo'zg'alishiga va yurak-qon tomir tizimi yuklanishining ortishiga sabab bo'ladi.

Uyqusizlikning yana bir muhim oqibati — **immunitetning susayishi**. Tunda immun hujayralari faollashib, organizmni virus va bakteriyalardan himoya qiladi. Agar uyqu yetarli bo'lmasa, himoya tizimi zaiflashadi, natijada kasalliklarga moyillik oshadi.

Yurak-qon tomir tizimi ham uyqusizlikdan sezilarli darajada zarar ko'radi. Doimiy uyqusizlik qon bosimini ko'taradi, yurak urish ritmini tezlashtiradi va qon tomirlarining elastikligini kamaytiradi. Uzoq muddatli uyqusizlik gipertoniya, ishemik yurak kasalligi va hatto insult xavfini oshirishi mumkin.

Uyqusizlik **metabolizmga** ham salbiy ta'sir qiladi. Sog'lom uyqu paytida organizm energiya sarfini tartibga soladi. Uyqusizlik esa insulin sezgirligini pasaytirib, glyukoza almashinuvini buzadi. Bu esa ortiqcha vazn to'planishiga, qandli diabet xavfining oshishiga olib keladi. Ayniqsa, tunlari uyg'oq yurish ishtaha gormonlari (ghrelin va leptin) orasidagi balansni buzadi, bu esa ortiqcha ovqatlanishni rag'batlantiradi.

Nerv tizimi faoliyatining sustlashuvi ham uyqusizlikning muhim fiziologik oqibatlaridan biridir. Tunda miyadagi neyronlar tiklanishi, zararli moddalar chiqarilishi va xotira mustahkamlanishi kerak. Uxlashning yetishmasligi miyada toksik oqsillar to'planishiga, reflekslarning sekinlashishiga, koordinatsiya buzilishiga va diqqatning pasayishiga olib keladi.

Xulosa: Uyqusizlik — zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan, psixologik va fiziologik omillar bilan chambarchas bog'liq murakkab holatdir. Stress, tashvish, depressiya, emotsional zo'riqish va noto'g'ri turmush tarzi uyqu jarayonini izdan chiqarib, uyqusizlikning asosiy psixologik sabablarini tashkil etadi. Bunday holatlar markaziy asab tizimini ortiqcha faollashtirib, organizmning tinchlanish va tiklanish mexanizmlarini cheklaydi. Uyqusizlikning organizmga fiziologik ta'siri esa juda keng qamrovli bo'lib, gormonal muvozanatning buzilishi, immunitetning pasayishi, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining yomonlashuvi, metabolik o'zgarishlar va nerv tizimi faoliyatining sustlashuvi kabi jiddiy oqibatlarga olib keladi. Uzoq muddat davom etgan uyqusizlik esa surunkali

kasalliklar xavfini oshirib, umumiy hayot sifati va ishlab chiqarish samaradorligini sezilarli darajada kamaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov B., Xusanov M. **"Tibbiyot fiziologiyasi"** – Toshkent: O‘quv qo‘llanma, 2020.
2. To‘lqinova N. **"Psixologiya asoslari"** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Jo‘rayev A. **"Inson fiziologiyasi va sog‘lom turmush tarzi"** – Toshkent, 2021.
4. O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash vazirligi materiallari – **Uyqu gigiyenasi bo‘yicha tavsiyalar**, 2022.
5. Бехтерев В.М. **«Объективная психология»** – Москва, 2018.
6. Павлов И.П. **«Физиология высшей нервной деятельности»** – Москва, 2017.
7. Родионов А. **«Бессонница: причины и методы коррекции»** – Санкт-Петербург, 2020.
8. Ковальчук О. **«Психология сна и сновидений»** – Москва, 2021.
9. Walker, M. **"Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams."** – New York: Scribner, 2017.
10. Carskadon, M.A., & Dement, W.C. **"Normal Human Sleep: An Overview."** *Principles and Practice of Sleep Medicine*, 6th ed., 2017.
11. Davidson, R.J., & McEwen, B.S. **"Social influences on neuroplasticity: Stress and sleep."** *Nature Neuroscience*, 2012.
12. National Sleep Foundation – **Sleep Health Reports**, 2018–2023.
13. Irwin, M.R. **"Sleep and inflammation: partners in sickness and in health."** *Nature Reviews Immunology*, 2019.