

STRESSNING INSON ORGANIZMIGA PSIXOLOGIK VA BIOLOGIK TA'SIRI

A'zamqulova Marjona Sherali qizi

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Davolash ishi yo'nalishi 1-bosqich 809-gruh talabasi

Annayeva N.R

Ilmiy rahbar: dots.

Annotatsiya: Ushbu maqolada stressning odam organizmiga ta'siri, umumiy ma'lumotlar salomatlik, davolash va hayotiy maslahatlar, shuningdek stressni bartaraf etish chora-tadbirlari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: asab, stress, fiziologiya, psixologiya, o'smirlar, davolash, psixik holat, gormonal o'zgarishlar, profilaktika, neyroendokrin tizim.

Bugungi kunda stress muammosi bilan aziyat chekayotgan o'smirlar va yoshlar soni kundan-kunga oshib bormoqda.

Stress so'zi odatdagi turmushda va tibbiy atamashunoslikda ancha keng tarqalgan. Stress deganda ruhiy zo'riqish va hayajonlanish tushuniladi. Odam qattiq siqilsa; "Kecha men stressga uchradim" – deydi. Bu so'zni turmushda ishlatish shunga olib keldiki XX asr oxiriga kelib stress so'zi ishlatilganda odamlar faqat salbiy ruhiy zo'riqishni tushunadigan bo'ldilar.

Biz bilamizki, turli xil muammolar inson organizmi uchun juda ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ammo, stress faqat salbiy emas balki ijobiy bo'lishi ham mumkin. Stress doimo salbiy emas, Eustress (ijobiy stress) odamni maqsad sari harakatga undaydi, kuch va motivatsiya beradi. Masalan: imtihondan oldingi hayajon, sport musobaqasidagi zo'r berish. Distress (salbiy stress) esa inson salomatligiga zarar yetkazib, ruhiy va jismoniy kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Zamonaviy jamiyat sharoitida yoshlar turli ijtimoiy, psixologik va biologik bosimlarga duch kelmoqda. Bu bosimlar ko'pincha stress shaklida namoyon bo'ladi. Stress bu organizmning ichki va tashqi talablar bilan moslashish jarayonida yuzaga keladigon psixofiziologik holat bo'lib, uning uzoq davom etishi psixik va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yoshlar davrida stressni keltirib chiqaradigon omillar murakkab va ko'p qirrali bo'lib, ular biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq.

Stress yoshlar orasida turli shakllarda namoyon bo'lib, kayfiyatning o'zgarishi, uyqu buzilishi, konsentratsiya kamayishi, o'zini past baholash, asabiylashish, depressiya va hatto somatik kasalliklar shaklida yuzaga keladi. Shu sababli yoshlar stressni tushunish va oldini olish, ularni sog'lom psixologik rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.





O'tkazgan tadqiqotlarimiz natijasida respondentlarimiz orasida 55% stressni yolg'izlik bilan yengishni aytishgan. Respondentlarimizning orasida 36% esa uyqu orqali stressni yengishni aytib o'tishgan. Stress paytida tanangizda nima bo'ladi degan savolimizga 30% respondentlar yurak urushini tezlashishini aytishgan, 30% respondentlarimiz esa qo'llar titrashi yana nafas siqishini his qilishadi, 10% respondentlar esa hech narsa his qilmasliklarini aytishgan. Stressni kamaytirish uchun nima qilasiz degan so'rovimizga 45% respondentlarimiz hech narsa his qilmasliklarini, 33% respondentlarimiz esa uxlash orqali stressni unutishlarini, 11% respondentlarimiz esa sport orqali stressdan chiqishlarini aytishgan.

Stress sharoitida inson organizmi bir necha muhim ko'rsatkichlar asosida sinovdan o'tadi: immunitet, moddalar almashinuvi, gormonal muvozanat, kognitiv jarayonlar va emotsional stabillik. Agar ushbu jarayonlar uzluksiz bosib ostida ishlasa, turli kasalliklar, depressiya va boshqa ruxiy buzilishlar rivojlanish xavfi ortadi[1;530-b.].

Stressga javoban birinchi bo'lib gipotalamus faollashadi, bu esa gipofiz orqali buyrak usti bezlarining kortizol ishlab chiqarishini rag'batlantiradi. Yuqori darajadagi yoki doimiy stress HPA o'qi faoliyatining buzilishiga kortizol sekretsiasining doimiy oshib ketishiga olib kelishi mumkin. Bu esa miyadagi hipokamus, prefrontal, korteks va amigdaladagi neyronlarning o'sishi va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi[2;240-b.].

Stressni kamaytirish va yurakni himoya qilish uchun integral yondashuv zarur. Jismoniy faollik yurak ritmini me'yorga tushuradi, kortizolni va tomirlardagi qon aylanishni yaxshilaydi. Psixologik usullarda esa nafas mashqlari, meditatsiya, autogen trening, musiqa terapiyasi samarali hisoblanadi. Shuningdek, shaxsning stressni boshqarish qobiliyatini oshirish, ya'ni muammolarga dramatic emas, analitik yondashish, vaqtni to'g'ri taqsimlash, ortiqcha mas'uliyatni o'z zimmasiga olmaslik ham muhim profilaktik choradir.

Stress inson miyasi strukturalari va funksiyalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Akut va surunkali stress sharoitida amigdala faolligi oshadi, bu esa havotir va qo'rquv javoblarini kuchaytiradi.

Shu bilan birga prefrontal korteksning faolligi kamayadi, natijada kognitiv funksiyalar, qaror qabul qilish va diqqatni jamlash qobiliyati pasayadi.

Stress shuningdek, miyadagi neurotransmitterlar – dopamin, serotonin va norepinefrin darajasini o'zgartiradi, bu esa kayfiyat, motivatsiya va ruhiy holatga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Surunkali stress nevroplastik jarayonlarni susaytiradi va kognitiv disfunktsiyalar, depressiya hamda umumiy ruhiy salomatlik buzilishlariga olib kelishi mumkin.

Stress yurak-qon tomir tizimini izdan chiqaradi. Kuchli hayajon paytida yurak urishi tezlashadi, qon bosimi ko'tariladi va qon tomirlari torayadi.

Natijada gipertoniya, yurak ishemik kasalligi infarkt va insult xavfi ortadi.



Stress ruhiy salomatlikka jiddiy zarar yetkazadi. Insonda depressiya, tashvish, asabiylik, uyqusizlik, vahima xurujlari, xotira va diqqat susayishi kabi psixologik muammolar paydo bo'lishi mumkin.

Asab tizimi buzilishi ovqat hazm qilish tizimida ham kuzatiladi. Stress, gastrit, oshqozon yarasi, qabziyat, ich ketishi, ovqat hazm bo'lmasligi, ishtaha yo'qolishi yoki ortib ketishi kabi holatlarni keltirib chiqaradi.

Epidemiologik va klinik kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, inson populyatsiyasida uzoq va keskin stressli holatlarda ham normal fiziologik ko'rsatkichlarni saqlaydigan shaxslarning kamida 30%i mavjud.

Bularning barchasi tirik organizmlarda turli xil stresslarga qarshilik mexanizmlarni bilish natijasida insonning stress omillariga (stressga bardoshlilik) qarshilik ko'rsatishga qodir bo'lgan rehabilitatsiya usullarini ishlab chiqarish mumkin[3;35-b.].

Ongimizga biz nimani buyursak shu voqea-hodisalar o'ngimizda ro'y beradi. Hamma holatlar o'zimizga hamda o'z ustimizda ishlashimizga bog'liq.

Psixologik o'zimizni nazorat qilolsak, ham biologik, ham fiziologik tomonidan sog'lom bo'lamiz.

Xulosa qilib aytganda stress faqat ruhiyat emas, balki butun organizm faoliyatiga ta'sir qiladi.

Uni nazorat qilish, boshqarish va kamaytirish sog'lom hayot uchun muhim ahamiyatga ega. O'tkazgan tadqiqotlarimiz natijasi shuni ko'rsatadi-ki inson stressni faqatgina o'zi yengish imkoniyati kuchliroq.

Ba'zi bir insonlarga boshqa vositalar orqali stressdan chiqib yengil bo'lishlari haqida fikr bildirishdi.

Stressga qayta-qayta tushib og'ir hastaliklar orqali aziyat chekmasliklari va o'z sog'liqlari asrash uchun kurashishlari lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.Urinova Nodira Shavkatovna. Psixologik stress va uning inson organizmiga ta'siri.- Ilmiy-nazariya metodik jurnal. №10. 2024-yil. 526-531-bet.

2.Ro'zixon Ikromjon qizi Keldiyeva. Asab tizimi va stress fiziologiyasi bolalar va o'smirlar uchun. Scienci and Education Scietific jurnal. №5. 2025-y. 239-242-bet.

3.O.R.Avezov. Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat."KAMOLOT" nashriyoti. Buxoro-2023-y.316-bet.

4.Tojiboyev Shohruh Maqsudovich. Stressli vaziyatlarning oqibati. Website;econferen ceseries.com. 2024-yil.June 1st

5.To'raqulov B.N. Umumiy psixologik. Darslik-Termiz-2018.236-bet





6.N.H.Abdullayev. H.Y.Karimov. B.O'Irisqulov. Patologik fiziologiya. Darslik.
Toshkent "Yangi asr avlodi" 2008-y.473-bet.

