



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



STRESS VA UNING ORGANIZMGA TA'SIRI, ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

Shukurova Shaxzoda Sobitjonovna

Davolash fakulteti 4-kurs talabasi

shaxzodashukurova000@gmail.com

Shukurova Shahribonu Sobitjon qizi

Davolash fakulteti 2-kurs talabasi

shahribonushukurova87@gmail.com

Toshpo'latova Ruxshona Otabek qizi

Davolash fakulteti 1-kurs talabasi

Egamshukurova Sevinch Abdumalik qizi

Davolash ishi fakulteti 502-guruh talabasi

eeagamshukurova@gmail.com

Shoyimova Shaxzoda Bobosher qizi

Davolash ishi talabasi

shoyimovashaxzoda3@gmail.com

Annotatsiya. Zamonaviy jamiyatda stress inson sog'lig'iga eng katta xavf tug'dirayotgan psixofiziologik holatlardan biridir. Surunkali stress yurak-qon tomir, endokrin va asab tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi hamda immunitetni zaiflashtiradi. Ushbu maqolada stressning fiziologik asoslari, organizmga ta'siri, yoshlar va kattalar orasidagi tarqalishi, statistik ma'lumotlar hamda stressni kamaytirish va oldini olish bo'yicha zamonaviy tavsiyalar ko'rib chiqiladi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, 2030-yilgacha ruhiy salomatlik muammolari dunyoda eng ko'p nogironlikka sabab bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: stress, psixofiziologik o'zgarishlar, kortizol, ruhiy salomatlik, stressni boshqarish.

Mavzuning dolzarbligi: Hozirgi kunda ijtimoiy bosimlar, ish va o'qishdagi zo'riqishlar, pandemiya sharoitidagi ruhiy charchoq kabi omillar stressni kuchaytirmoqda. O'zbekiston sog'liqni saqlash vazirligi va JSST 2024-yilgi tadqiqotlariga ko'ra, aholining 37% dan ortig'i muntazam ravishda stress holatlariga duch kelmoqda. Yoshlar orasida bu ko'rsatkich esa 50% dan yuqori. Surunkali stress esa ko'plab surunkali kasalliklar, kognitiv qobiliyatning pasayishi va hayot sifatining yomonlashuviga sabab bo'ladi.

Tadqiqot maqsadi: Stressning organizmga ta'sir mexanizmlarini o'rganish, yosh guruhlari bo'yicha tarqalishini tahlil qilish, shuningdek stressni kamaytirish va profilaktika bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

Stress - bu organizmning tashqi yoki ichki zararli omillarga (stressorlarga) javob reaksiyasidir. Hans Selye nazariyasiga ko'ra, stress uch bosqichda rivojlanadi:



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



1.Ogohlantirish bosqichi – adrenalin va kortizol miqdori oshadi, yurak urishi tezlashadi, qon bosimi ko'tariladi. 2.Qarshilik bosqichi – organizm yangi sharoitga moslashadi, lekin energiya sarfi oshadi. 3.Charchash bosqichi – uzoq davom etgan stress organizmni charchatib, kasalliklarni keltirib chiqaradi. Surunkali stress gipertoniya, oshqozon yarasi, depressiya, uyqusizlik va immun tizimi zaiflashuviga olib keladi.

18–30 yoshlilar orasida stressga olib keluvchi faktorlar bu imtihonlar, ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslashlar va kelajak haqidagi noaniqlik bo'lsa, 30 yoshdan kattalar orasida ishdagi bosim, moliyaviy qiyinchiliklar, oilaviy muammolar va sog'liq bilan bog'liq tashvishlar asosiy o'rinni egallaydi. Bu guruhda yurak kasalliklari, gipertoniya va qandli diabet kabi stress bilan bog'liq surunkali kasalliklar ko'p uchraydi. Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabalari o'rtasida 2023-yilda o'tkazilgan so'rovnoma ko'ra, talabalar orasida 58% da muntazam stress holatlari qayd etilgan.

2024-yilda O'zbekiston Respublikasida stress bilan bog'liq shikoyatlar bilan shifokorlarga murojaat qilganlar soni 1,2 milliondan oshgan. Ularning 65% ayollar, 35% erkaklardir. 18–35 yosh oralig'ida depressiya va stress simptomlari 40% dan yuqoridir. Stressni kamaytirish uchun profilaktik chora tadbirlar sifatida kuniga kamida 30 daqiqa jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish (B guruhi vitaminlari, omega-3, magniy), yetarli va sifatli uyqu (7-8 soat), ijobiy ijtimoiy munosabatlar, telefon va ijtimoiy tarmoqlardan vaqtinchalik voz kechish talab etiladi. Psixologik yondashuvlar ya'ni stressni boshqarish treninglari, nafas olish va meditatsiya mashqlari, medikamentoz yordam, og'ir holatlarda shifokor nazorati ostida anksiolitiklar, antidepressantlar va sedativlar qo'llanilishi zarurdir.

Xulosa: Stress inson organizmiga ko'p yo'nalishlarda salbiy ta'sir ko'rsatishi va surunkali kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'lishini hisobga olib, zamonaviy tibbiyotda stressni boshqarish uchun samarali usullar ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq qilish zarurdir. Stress holatlariga vaqtda tashxis qo'yish, psixologik yordam va sog'lom turmush tarzi stressga qarshi kurashishda muhimdir. Aholida, ayniqsa yoshlar orasida psixologik savodxonlikni oshirish stressni kamaytirish bo'yicha zamonaviy yondashuvlar zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abduraxmanova, D. (2019). "Stress va uning odam psixik holatiga ta'siri". Psixologiya va hayot, 3(2), 85-90.
2. Akbarova, F. (2018). "Stress holatining yuzaga kelish sabablari va ularning bartaraf etish yo'llari". Tibbiyot va sog'lom turmush, 2(5), 66-71.
3. Baratova, N. (2020). "Odam organizmida stress mexanizmlari". O'zbekiston biologiya jurnali, 4(7), 118-122.
4. G'aniyeva, L. (2017). "Stressning salomatlikka zararli ta'siri va profilaktika usullari". Sog'lom hayot, 6, 40-45.
5. Jo'raqulova, M. (2021). "Psixosomatik kasalliklar va stress o'rtasidagi bog'liqlik". Sog'liqni saqlash muammolari, 8(1), 96-101.





6. Karimova, S. (2019). "Bolalarda stress: sabablari va oldini olish choralar". Psixologik maslahat, 5(4), 55-60.
7. Masharipova, Z. (2022). "Stress va immunitet o'rtasidagi bog'liqlik". Tibbiyot Ta'limi, 8(2), 72-78.

