

STRESS VA UNING SALOMATLIKKA TA'SIRI

Shamaxmudova Feruza Turobovna

2-son Respublika Abu Ali Ibn Sino nomli Jamoat salomatligi texnikumi pedagogi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada stress tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari va inson organizmiga ko'rsatadigan fiziologik hamda psixologik ta'sirlari tahlil qilinadi. Surunkali stressning yurak-qon tomir, immun va asab tizimlariga yetkazadigan zarari ilmiy asoslar bilan yoritilgan. Shuningdek, maqolada stress darajasini pasaytirish va uning salbiy oqibatlarini yumshatishga qaratilgan zamonaviy usullar ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *stress, psixosomatika, surunkali stress, salomatlik, kortizol, depressiya, profilaktika, adaptatsiya.*

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Аннотация: *В данной статье анализируется понятие стресса, причины его возникновения, а также физиологическое и психологическое воздействие на организм человека. Научно обосновано негативное влияние хронического стресса на сердечно-сосудистую, иммунную и нервную системы. Также в статье рассматриваются современные методы снижения уровня стресса и смягчения его последствий для здоровья.*

Ключевые слова: *стресс, психосоматика, хронический стресс, здоровье, кортизол, депрессия, профилактика, адаптация.*

STRESS AND ITS IMPACT ON HEALTH

Abstract: *This article analyzes the concept of stress, its root causes, and its physiological and psychological impact on the human body. The detrimental effects of chronic stress on the cardiovascular, immune, and nervous systems are highlighted with scientific evidence. Furthermore, the paper discusses contemporary methods aimed at reducing stress levels and mitigating its negative consequences on overall health.*

Keywords: *stress, psychosomatics, chronic stress, health, cortisol, depression, prevention, adaptation.*

KIRISH

Zamonaviy globallashuv va yuqori texnologiyalar asrida insoniyatning hayot sur'ati keskinlashishi natijasida yuzaga kelayotgan psixofiziologik holatlar orasida stress muammosi markaziy o'rinni egallamoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ko'plab somatik kasalliklarning rivojlanishida stressogen omillar yetakchi rol o'ynamoqda. Shu sababli, aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish va stressga chidamlilik darajasini oshirish nafaqat tibbiy, balki strategik ijtimoiy-iqtisodiy masala hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasida ham inson qadri va uning salomatligini asrash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylandi. Prezident Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganlaridek: "Biz uchun inson hayoti, uning sog'lig'i va osoyishtaligi har narsadan ustun. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, ayniqsa, aholining ruhiy salomatligini asrash — ertangi kunimizning mustahkam poydevoridir". Ushbu g'oyadan kelib chiqib, sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish jarayonida aholining psixologik holatini yaxshilash, surunkali stressning oldini olish va tibbiy madaniyatni yuksaltirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, "O'zbekiston — 2030" strategiyasida xalqimizning o'rtacha umr ko'rish davomiyligini oshirish va kasalliklarning erta profilaktikasi masalalari belgilangan bo'lib, bu bevosita psixosomatik barqarorlik bilan bog'liqdir. Stress nafaqat subyektiv hissiyot, balki murakkab neyrobiologik jarayon bo'lib, u uzoq davom etganda insonning immun va yurak-qon tomir tizimlarida ortga qaytmas o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Maqolada stressning patofiziologik mexanizmlarini o'rganish orqali zamonaviy tibbiyot va psixologiya chorrohasida yuzaga keladigan muammolarga ilmiy asoslangan yechimlar taklif etiladi.

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqot stressning inson salomatligiga ta'sirini kompleks va ko'p qirrali o'rganish maqsadida tizimli tahlil hamda qiyosiy-mantiqiy umumlashtirish metodlariga asoslanadi. Tadqiqotning metodologik asosi sifatida Hans Selye tomonidan ilgari surilgan "Umumiy adaptatsiya sindromi" nazariyasi va zamonaviy neyroendokrinologik yondashuvlar tanlab olindi. Tadqiqot jarayonida asosiy e'tibor so'nggi o'n yillikda chop etilgan xalqaro ilmiy bazalaridagi klinik ma'lumotlarni retrospektiv tahlil qilishga qaratildi. Ma'lumotlarni yig'ishda stressning gipotalamo-gipofizar-nadpochechnik o'qi faoliyatiga ta'siri, kortizol gormonining metabolik jarayonlardagi o'rni va immun tizimi depressiyasi o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqliklar o'rganildi. Tahlil davomida deduksiya metodi qo'llanilib, umumiy stress nazariyalaridan xususiy somatik oqibatlarga (masalan, arterial gipertenziya va psixosomatik buzilishlar) o'tish mantiqiy izchillikda yoritildi. Shuningdek, statistik va qiyosiy metodlar yordamida turli yosh guruhlaridagi stressga chidamlilik darajasi va uning salomatlik ko'rsatkichlariga ta'siri interpretatsiya qilindi. Tadqiqotning yakuniy bosqichida

kognitiv-bixevioral metodlarning profilaktik samaradorligi sifat tahlili asosida baholandi. Bundan tashqari, tadqiqot metodologiyasi sifat tahlili uslubini ham o'z ichiga oladi. Bunda stress darajasini pasaytirishga qaratilgan zamonaviy kognitiv-bixevioral terapiya va mediativ amaliyotlarning profilaktik samaradorligi haqidagi ilmiy xulosalar tizimlashtirildi. Tadqiqot obyekti sifatida inson organizmining stressogen muhitga moslashish imkoniyatlari va ushbu adaptatsiya resurslarining tugashi natijasida yuzaga keladigan patofiziologik oqibatlar tanlab olindi. Ushbu metodologik yondashuv mavzuni nafaqat nazariy, balki zamonaviy tibbiyot amaliyoti uchun zarur bo'lgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish darajasida yoritishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Stress va uning inson salomatligiga ta'siri muammosi o'tgan asrning o'rtalaridan boshlab fundamental fanlarning diqqat markazida bo'lib kelmoqda. Ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarning tamal toshini qo'ygan Hans Selye o'zining klassik asarlarida stressni organizmning har qanday tashqi talabga nisbatan nospetsifik javobi sifatida ta'riflagan. Uning "Umumiy adaptatsiya sindromi" konsepsiyasi stressning nafaqat psixologik holat, balki jiddiy somatik o'zgarishlarga sabab bo'luvchi biologik jarayon ekanligini isbotlab berdi. Selyening izlanishlari zamonaviy psixosomatika fanining rivojlanishiga turtki bo'ldi va keyingi o'n yilliklarda ko'plab tadqiqotchilar uchun metodologik asos bo'lib xizmat qildi. Neyroendokrinologik yondashuvlar doirasida R. Sapolsky va uning izdoshlari stressning uzoq davom etishi (distress) miya neyronlari, xususan, hippokampus sohasidagi degenerativ o'zgarishlarga olib kelishini ilmiy jihatdan asoslab berishdi. Ular kortizol gormonining surunkali yuqori darajasi kognitiv funksiyalarning pasayishiga va neyropastiklikning buzilishiga sabab bo'lishini ko'rsatgan. Shuningdek, B. McEwen tomonidan ilgari surilgan "allostatik yuklanish" (allostatic load) konsepsiyasi organizmning doimiy stressga moslashishga urinishi natijasida "yeyilishi" va ichki tizimlarning ishdan chiqish mexanizmlarini tushuntirib beradi. Psixosomatik yo'nalishdagi tadqiqotlarda F. Alexander va boshqa olimlar "stress-zanjiri" nazariyasini rivojlantirib, o'ziga xos psixologik konfliktlarning muayyan a'zolar (yurak, oshqozon, o'pka) patologiyasiga aylanishini o'rganishgan. Zamonaviy kardiologiyada esa stressning arterial gipertenziya va yurak ishemik kasalliklari rivojlanishidagi o'rni R. Rosenman va M. Friedman tomonidan tavsiflangan "A tipidagi xulq-atvor" modeli orqali keng tahlil qilingan. Ularning xulosalariga ko'ra, emotsional beqarorlik va doimiy vaqt tanqisligi hissi bilan yashaydigan shaxslarda yurak-qon tomir fojialari xavfi bir necha barobar yuqori bo'ladi. O'zbekistonlik olimlar, jumladan, tibbiyot va psixologiya sohasi mutaxassislari ham ushbu muammoga munosib hissa qo'shib kelmoqdalar. Mahalliy tadqiqotlarda asosan mintaqaviy ekologik omillar, ijtimoiy-iqtisodiy transformatsiya davridagi psixologik moslashuv va aholining

turmush tarzi bilan bog'liq stress omillari o'rganilgan. Xususan, respublikamizda aholining ruhiy salomatligini saqlash bo'yicha amalga oshirilayotgan islohotlar doirasida stressning profilaktikasi va reabilitatsiyasiga oid ilmiy izlanishlar ko'lami kengaydi. Shunga qaramay, axborot texnologiyalari asrida "raqamli stress" va uning yosh avlod fiziologiyasiga ta'siri hali yetarlicha chuqur tahlil qilinmagan bo'lib, ushbu maqola mazkur bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan harakatlarning bir qismidir.

NATIJA VA MUHOKAMALAR

Tadqiqot doirasida to'plangan ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, stress inson organizmida shunchaki vaqtinchalik hissiy o'zgarish emas, balki chuqur tizimli patofiziologik transformatsiyalarni keltirib chiqaruvchi omildir. Natijalar shuni tasdiqladiki, organizm stressogen ta'sirga duch kelganda, gipotalamo-gipofizar-nadpochechnik o'qi faollashishi natijasida qon tarkibida glyukokortikoidlar, xususan, kortizol gormonining miqdori keskin ortadi. Qisqa muddatli stress (evstress) organizmning adaptiv imkoniyatlarini safarbar etsa-da, surunkali distress holati immunitetning susayishiga, ya'ni limfotsitlar faolligining pasayishiga olib keladi. Bu esa o'z navbatida organizmning infeksiya va onkologik kasalliklarga nisbatan qarshiligini kamaytiradi. Muhokamalar jarayonida aniqlanishicha, stressning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri eng yuqori xavf darajasiga ega. Surunkali stress holatida simpatik nerv tizimining doimiy qo'zg'alishi arterial qon bosimining turg'un ko'tarilishiga va tomirlar endoteliysining shikastlanishiga sabab bo'ladi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, psixosomatik zo'riqish sharoitida ishlovchi shaxslarda gipertoniya va miokard infarkti xavfi nisbiy xotirjam muhitda faoliyat yurituvchilarga qaraganda 2,5 barobar yuqori ekanligi kuzatildi. Bu holat "psixosomatik zanjir" mexanizmi orqali tushuntiriladi: emotsional qo'zg'alish > neyroendokrin javob > a'zodagi funksional o'zgarish > organik shikastlanish. Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundaki, stressni boshqarishda faqat medikamentoz (dori-darmon) usullar bilan cheklanib qolmasdan, kognitiv-bixevioral terapiya va jismoniy faollikning uyg'unlashuvi eng yuqori profilaktik samarani beradi. Olingan natijalar sog'liqni saqlash tizimida psixosomatik reabilitatsiya markazlarini tashkil etish va aholi o'rtasida stressga chidamlilik ko'nikmalarini shakllantirish zarurligini ko'rsatmoqda. Bu esa mamlakatimizda "Inson qadri uchun" tamoyili asosida amalga oshirilayotgan islohotlarning tibbiy-psixologik samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stress zamonaviy tibbiyotda nafaqat psixologik holat, balki ko'plab tizimli kasalliklarning asosiy patogenetik omili hisoblanadi. Surunkali distress neyroendokrin tizimda kortizol gormoni miqdorini oshirib, immun reaktivligini susaytirishi va yurak-qon tomir tizimida organik shikastlanishlarga

(gipertenziya, endotelial disfunktsiya) sabab bo‘lishi ilmiy jihatdan tasdiqlandi. Aholi salomatligini saqlashda faqat somatik davolash bilan cheklanib qolmay, psixoprofilaktika va stress-menejment strategiyalarini tibbiyot amaliyotiga keng joriy etish lozim. Inson qadrini ulug‘lashga qaratilgan davlat siyosatining ustuvor vazifasi ham aholining nafaqat jismoniy, balki ruhiy barqarorligini ta‘minlash orqali hayot sifatini oshirishdan iboratdir. Stressga chidamlilik ko‘nikmalarini shakllantirish jamiyatning umumiy salomatlik ko‘rsatkichlarini yaxshilashda strategik ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. (2023). "O‘zbekiston – 2030" strategiyasi to‘g‘risida. Toshkent, PF-158-son. (Aholi salomatligini saqlash va profilaktik tibbiyotning ustuvor yo‘nalishlari).
2. Asqarova, N. A. (2021). Psixofiziologiya va stress menejmenti. O‘quv qo‘llanma. Toshkent: "O‘zbekiston".
3. Ibragimov, A. J., & Ismoilov, B. (2019). Psixosomatik kasalliklar etiologiyasi va profilaktikasi. Tibbiyot jurnali, №4, 45-50-betlar.
6. Selye, H. (1976). The Stress of Life (rev. ed.). New York: McGraw-Hill. (Stress nazariyasining asosi va adaptatsiya sindromi tahlili).
4. Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. New York: Henry Holt and Co. (Stressning neyrobiologik va psixosomatik oqibatlari).
5. Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. Nature Reviews Endocrinology, 5, 374–381. (Stressning endokrin va gormonal tizimlarga ta‘siri).