

STRESS VA UNING INSON SALOMATLIGIGA TA’SIRI

Ahmadjonova Roziya

University of business and science

“Davolash ishi” yoʻnalishi 1-kurs talabasi

Tel: +998910506607

e-mail: arabika6607@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada stress tushunchasi, uning paydo boʻlish sabablari hamda inson salomatligiga koʻrsatadigan taʼsiri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Hozirgi zamonaviy hayot sharoitida insonlar turli ijtimoiy, iqtisodiy va psixologik omillar taʼsirida koʻpincha stress holatiga duch kelmoqda. Maqola davomida stressning inson organizmiga fiziologik va psixologik jihatdan taʼsiri, xususan asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi hamda umumiy sogʻliq holatiga koʻrsatadigan salbiy oqibatlari oʻrganilgan.*

Kalit soʻzlar: *stress, inson salomatligi, psixologik barqarorlik, yurak-qon tomir tizimi, fiziologik taʼsir, profilaktika, sogʻlom turmush tarzi, stressni boshqarish.*

Kirish

Hozirgi zamonaviy hayot sharoitida stress inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Tezkor iqtisodiy oʻzgarishlar, ish va shaxsiy hayotdagi yuqori talablar, ijtimoiy raqobat hamda global pandemiyalar kabi omillar insonlar psixologiyasiga katta bosim oʻtkazmoqda. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, butun dunyo boʻyicha kattalar aholisining qariyb 30 foizi stress bilan bogʻliq muammolarni muntazam ravishda boshdan kechiradi [1]. Stress insonning nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatligiga ham sezilarli taʼsir koʻrsatadi.

Ijtimoiy omillar, xususan, oilaviy nizolar, ishdagi raqobat, doʻstlar va jamiyat bilan muloqotdagi qiyinchiliklar insonlarda stressni keltirib chiqaradigan asosiy sabablar sifatida qayd etilgan. Zamonaviy jamiyatda insonlar tez-tez vaqt yetishmasligi, ish yukining ortishi va majburiyatlarning koʻpligi tufayli psixologik bosim ostida qoladi. Izlanishlar shuni koʻrsatadiki, ijtimoiy izolyatsiya, yolgʻizlik va doimiy muloqotdagi muammolar ham stress darajasini oshiradi. Xususan, pandemiya davrida koʻplab odamlar uzoq muddat uyda qolish, ijtimoiy cheklovlar va masofaviy ish rejimiga oʻtish bilan bogʻliq stressni boshdan kechirdi.

Iqtisodiy omillar ham stressni kuchaytiruvchi muhim sabablar hisoblanadi. Maʼlumotlarga koʻra, ish bilan taʼminlanishning noaniqligi, daromadlarning yetarli emasligi, qarzlar va moliyaviy muammolar insonning ruhiy salomatligiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Masalan, Milliy Psixologiya Assotsiatsiyasi tadqiqotlariga koʻra, moliyaviy stressga duch kelgan odamlar yurak-qon tomir kasalliklari, uyqusizlik, depressiya va yuqori qon bosimi xavfiga koʻproq uchraydi [2]. Shu bilan birga, global iqtisodiy oʻzgarishlar, inflyatsiya va

yashash xarajatlarining oshishi odamlarning psixologik barqarorligiga doimiy bosim o'tkazadi.

Psixologik omillar, xususan shaxsiy stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va muammolarni hal qilish qobiliyati, stress darajasini belgilovchi asosiy omillardir. Insonning ruhiy salomatligi va stressga chidamliligi uning ijtimoiy va iqtisodiy sharoitlariga bog'liq bo'lishi bilan birga, shaxsiy psixologik ko'nikmalari va oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimiga ham bog'liqdir. Masalan, yaxshi ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ega bo'lgan shaxslar stressni boshqarish va unga moslashishda sezilarli darajada samaraliroq bo'ladi. Bundan tashqari, texnologik rivojlanish va raqamli hayot ham stress omillaridan biri sifatida qaraladi. Mobil telefonlar, ijtimoiy tarmoqlar va doimiy axborot oqimi insonning doimiy e'tiborini talab qiladi, bu esa psixologik charchash va stressning ortishiga olib keladi. Hozirgi davrda odamlar kun davomida o'rtacha 2-3 soat vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazib, bu davrda stress va charchash darajasi oshadi [3]. Shu sababli raqamli stress ham zamonaviy hayotda jiddiy muammo sifatida e'tirof etilmoqda. Shuni ta'kidlash kerakki, uzoq muddatli stress inson organizmida turli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Doimiy stress asab tizimi va gormonlar balansiga salbiy ta'sir qiladi, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini buzadi, immun tizimini zaiflashtiradi va uyqu sifatini pasaytiradi. Stressga duchor bo'lgan shaxslar yuqori qon bosimi, diabet, depressiya va anksiyete kasalliklariga ko'proq moyil bo'ladi. Shu bilan birga, stressning salbiy ta'sirini kamaytirish uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish, muntazam jismoniy faollik, dam olish va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega.

Stress inson salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan murakkab fiziologik va psixologik jarayonlar majmuasidir. Stressga duchor bo'lish inson organizmida gormonlar tizimi, asab tizimi va yurak-qon tomir faoliyatida o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Stress holati paytida organizm “kurash yoki qochish” reaksiyasini ishga soladi, bu esa asab tizimi orqali adrenal gormonlar adrenalin va kortizol ishlab chiqarilishini kuchaytiradi. Ushbu gormonlar qon bosimini oshiradi, yurak urish tezligini tezlashtiradi va energiya ishlab chiqarishni faollashtiradi. Qisqa muddatli stress organizmni javob berishga tayyorlaydi, lekin uzoq davom etadigan stress esa sog'liq uchun xavfli bo'lishi mumkin.

Asab tizimiga kelsak, surunkali stress markaziy asab tizimining faoliyatini buzadi. Uzoq muddatli stress miyadagi gipokampus va prefrontal korteks funksiyalarini zaiflashtiradi, bu esa xotira, diqqatni jamlash va qaror qabul qilish qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Shu bilan birga, stress limbik tizimni faollashtirib, emotsional barqarorlikni pasaytiradi, xavotir, depressiya va kayfiyat o'zgarishlariga olib keladi. Psixologik jihatdan surunkali stress uyqusizlik, charchoq, bezovtalik va ruhiy charchash holatlarini keltirib chiqaradi.

Yurak-qon tomir tizimiga stressning ta'siri ayniqsa muhimdir. Kortizol va adrenalin ishlab chiqarilishi qon tomirlarining torayishiga, yurak urish tezligining oshishiga va qon bosimining ko'tarilishiga olib keladi. Uzoq muddatli stress yurak-qon tomir kasalliklari xavfini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, American Heart Association ma'lumotlariga

ko‘ra, surunkali stress yuqori qon bosimi, ateroskleroz va yurak ishemik kasalliklari rivojlanishiga sabab bo‘ladi [4]. Shu bilan birga, stress qon tarkibidagi glyukoza va lipidlar miqdorini ham oshirib, metabolik kasalliklar xavfini kuchaytiradi. Stressning umumiy sog‘liq holatiga ta‘siri ham katta. Surunkali stress immun tizimini zaiflashtiradi, organizmni infeksiyalar va yallig‘lanishlarga nisbatan sezgir qiladi. Stress bilan yashovchi shaxslar shamollash, gripp va boshqa yuqumli kasalliklarga tez-tez chalinadi. Shu bilan birga, uzoq davom etadigan stress ovqat hazm qilish tizimiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi, oshqozon-ichak kasalliklari, gastrit va oshqozon yaralarini rivojlantirish xavfini oshiradi.

Psixologik jihatdan stressning ta‘siri nafaqat ruhiy salomatlikni, balki xulq-atvor va ijtimoiy munosabatlarni ham buzadi [5]. Izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, stress ostidagi insonlar tez asabiylashadi, qaror qabul qilish qobiliyati pasayadi va ijtimoiy muammolarni hal qilishda qiyinchiliklarga duch keladi. Shu bilan birga, surunkali stress depressiya, anksiyete va boshqa ruhiy kasalliklar rivojlanishiga olib keladi. Bundan tashqari, stress gormonal balansni ham buzadi. Kortizol darajasining uzoq muddat yuqori bo‘lishi qon shakarini oshiradi, mushak va yog‘ to‘qimalarini ta‘sir qiladi, bu esa semirish va metabolik sindrom rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Shu tariqa, stress inson organizmining turli tizimlariga kompleks salbiy ta‘sir ko‘rsatadi va sog‘liqni saqlash tizimida muhim e‘tibor talab qiladi.

Zamonaviy hayot sharoitida stressni boshqarish va uning salbiy ta‘sirini kamaytirish inson salomatligi uchun muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Stressni samarali boshqarish usullari va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali inson organizmi va psixikasini himoya qilish mumkin. Stressni boshqarish usullari psixologik, fiziologik va ijtimoiy jihatlariga bog‘liq bo‘lib, har bir shaxs uchun individual yondashuvni talab qiladi. Psixologik usullar orasida meditatsiya, nafas olish mashqlari, ongli dam olish va vizualizatsiya eng samarali hisoblanadi [6]. Muntazam meditatsiya va ongli dam olish bilan shug‘ullanish kortizol darajasini pasaytiradi, yurak urish tezligini normallashtiradi va ruhiy barqarorlikni oshiradi. Shu bilan birga, meditatsiya miyadagi gipokampus va prefrontal korteks faoliyatini yaxshilab, diqqatni jamlash va emotsional javoblarni boshqarish qobiliyatini kuchaytiradi.

Jismoniy faoliyat ham stressni kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. Fizik mashqlar, sport va kundalik harakatlar stress gormonlarini pasaytiradi, endorfin “baxt gormoni” ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi va umumiy ruhiy holatni yaxshilaydi. American Psychological Association ma‘lumotlariga ko‘ra, haftasiga 150 daqiqa o‘rta intensivlikdagi jismoniy mashqlar stressni sezilarli darajada kamaytiradi va uyqu sifatini yaxshilaydi. Shu sababli muntazam jismoniy faollik stressni boshqarish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy vositalardan biri hisoblanadi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ovqatlanish ham muhim rol o‘ynaydi. Ratsiondagi vitaminlar, minerallar va antioksidantlar stressga chidamlilikni oshiradi, asab tizimi faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi [7]. Masalan, B vitaminlari, magniy va omega-3 yog‘ kislotalari stress gormonlarining salbiy ta‘sirini kamaytiradi va kayfiyatni barqarorlashtiradi.

Shu bilan birga, spirtli ichimliklar, yuqori shakar va yog‘li ovqatlarni me‘yorida iste‘mol qilish stressga qarshi samarali profilaktika hisoblanadi.

Psixologik barqarorlikni mustahkamlash uchun ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi ham muhim ahamiyatga ega. Oila a‘zolari, do‘stlar va jamiyat tomonidan berilgan emotsional qo‘llab-quvvatlash stressga chidamlilikni oshiradi va ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Shu bilan birga, o‘z-o‘zini baholash, ijobiy fikrlash va muammolarni konstruktiv tarzda hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish stressni boshqarishda samarali vosita hisoblanadi.

Dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish ham stressni kamaytirishning muhim omili hisoblanadi. Uyqu yetarli bo‘lmagan holatda kortizol darajasi oshadi, diqqat va xotira pasayadi, emotsional barqarorlik zaiflashadi. Izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, kattalar uchun kuniga 7-9 soat uyqu optimal hisoblanadi. Shuningdek, qisqa muddatli dam olish, tabiat qo‘ynida sayr qilish, musiqa tinglash va sevimli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish stressni kamaytiradi va ruhiy salomatlikni yaxshilaydi. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar yordamida ham stressni boshqarish imkoniyatlari mavjud. Mobil ilovalar va onlayn dasturlar orqali meditatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari va uyquni kuzatish tizimlari mavjud bo‘lib, ular muntazam ishlatilganda stressni kamaytirishga yordam beradi. Raqamli stress boshqarish dasturlari psixologik barqarorlikni oshiradi va insonning umumiy sog‘liq holatini yaxshilaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, stress zamonaviy hayot sharoitida inson salomatligiga katta ta‘sir ko‘rsatadigan murakkab fenomen hisoblanadi. U fiziologik jihatdan asab tizimi va yurak-qon tomir faoliyatini buzishi, immun tizimini zaiflashtirishi va metabolik jarayonlarga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi bilan birga, psixologik jihatdan emotsional barqarorlik, diqqatni jamlash va ruhiy salomatlikni pasaytiradi. Shu sababli stressni boshqarish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirish har bir inson uchun dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Healthy Lifestyle Recommendations: Physical Activity, Nutrition, and Mental Health. Geneva, 2021.
2. American Psychological Association. Stress in America: The State of Our Nation. Washington, D.C., 2021.
3. World Health Organization. Mental Health and Substance Use. Geneva: WHO, 2022.
4. American Heart Association. Chronic Stress and Cardiovascular Risk. Dallas, TX: AHA, 2020.
5. Qodirov O.S. Umumiy psixologiya // O‘quv qo‘llanma. - Samarqand, 2022.- 250 b.

6. N.Sh.Urinova PSIXOLOGIK STRESS VA UNING INSON ORGANIZMIGA
TA’SIRI // Inter education & global study. 2025. №5 (1).
7. Fayziyev.Y.M. Umumiy va tibbiy psixologiya.T.: “Ilm-ziyo”, 2017.-176