

**KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA O‘QUV STRESSI
VA OVQATLANISH TARTIBI BUZILISHINING
GASTROINTESTINAL SALOMATLIKKA TA’SIRI**

Muallif: Asrorova M.M.

Ilmiy rahbar: PhD, dots. Axmadaliev Sh. Sh.

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot institute

Kalit so‘zlar: o‘quv stressi; kichik maktab yoshi; ovqatlanish buzilishi; gastrointestinal salomatlik; funksional gastroenterologik buzilishlar; psixosomatika; ovqatlanish xulqi; abdominal og‘riqlar; dispepsiya; meteorizm.

Dolzarbli. Statistika ko‘ra dunyo miqyosida bolalar gastroenterologiyasida "funksional kasalliklar patomorfizmi" kuzatilmoqda, maktab yoshidagi bolalarning 25 foizidan 40 foizigacha qismi me‘da-ichak tizimi funksional buzilishlari (MI-TFB)dan aziyat chekadi. So‘nggi yillarda maktab dasturlarining intensivlashuvi o‘quvchilarda aqliy toliqishni oshiradi. Bunday kognitiv yuklama sharoitida gipotalamo-gipofizar-nadpochechnik tizimining faollashishi kortizol gormoni darajasining ko‘tarilishiga va vegetativ nerv tizimining disbalansiga olib keladi. Natijada bolalarda ovqatlanish xulq-atvori buzilad, bu esa o‘z navbatida visseral gipersensitivlikni shakllantirib, MI-TFB klinik belgilarini namoyon qiladi. Ovqatlanish tartibining buzilishi ayniqsa nonushtaning o‘tkazib yuborilishi, ratsionning noxush balanslashuvi, shirin va tez hazm bo‘ladigan uglevodlarga yuqori ehtiyoj bilan namoyon bo‘ladi. Funksional dispepsiya, qorin og‘riqlari, meteorizm, ich qotishi yoki diareya kabi funksional gastrointestinal buzilishlar paydo bo‘lishi xavfi ortadi.

Tadqiqotlar kichik yoshdagi o'quvchilarda maktabga moslashuv davri 6–12 oy oralig'ida kechishini ko'rsatadi va aynan ushbu davrda ovqatlanish xulqining shakllanishi eng nozik hisoblanadi. Stressga chidamlilikning individual farqlari ham simptomlarning og'irligini belgilaydi. Vaqtida aniqlangan ovqatlanish odatlari, me'yorlashtirilgan dars jadvali va psixoprofilaktik choralarning qo'llanilishi bolalarda funksional gastroenterologik kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi. O'quv yuklamasi yuqori bo'lgan kichik maktab yoshidagi bolalarda ovqatlanish xulq-atvori va psixoemotsional holatning gastrointestinal simptomlar bilan bog'liqligini o'rganish.

Material va usullar Tadqiqot uchun kichik maktab yoshidagi bolalar tanlanadi. Qo'llaniladigan usullar kliniko-psixologik suhbat (stress omillarini baholash), ovqatlanish kundaligi va ratsion tahlili, somatik tekshiruv, pediatrik gastroenterologik so'rovnomalar, ota-ona orqali anamnez yig'ish, vegetativ holat va somatik markerlarni baholash, statistika va korrelyasion tahlil.

Natijalar. Tekshirilgan o'quvchilarning 35 foizida dars soatlarining ko'pligi sababli muntazam ovqatlanish rejimiga amal qilmaslik (issiq ovqat o'rniga tamaddi qilish) holatlari aniqlandi. Ushbu guruhdagi bolalarning 28 foizida funksional dispepsiya belgilari (epigastral sohadagi og'riq, tez to'yib qolish) kuzatildi. Shuningdek, akademik natijalarga yuqori mas'uliyat bilan yondashadigan (perfeksionizmga moyil) o'quvchilarda nazorat ishlari va imtihonlar davrida abdominal og'riq sindromi 1,5 barobar kuchayishi aniqlandi. Vegetativ tonus tahlili FGB bor bolalarda simpatik nerv tizimining ustunligini ko'rsatdi.

Xulosa. Kichik maktab yoshidagi bolalarda o'quv stressi va ovqatlanish buzilishlari gastrointestinal tizim faoliyatiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu omillar funksional buzilishlar rivojlanishidagi asosiy triggerlardan

biridir. Vaqtida pedagogik va tibbiy profilaktika choralari qo'llansa, gastrointestinal salomatlikning buzilishi sezilarli darajada kamaytirilishi mumkin. Olingan xulosalar asosida berilgan profilaktik strategiya va amaliy takliflar:

- Dars jadvallarini fiziologik me'yorlarga muvofiq ratsional taqsimlash;
- Maktablarda issiq ovqatlanish tizimini to'g'ri yo'lga qo'yish va o'quvchilarda to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish;
- Pedagog va maktab psixologlari ishtirokida o'quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirish va "akademik bosim"ni kamaytirish strategiyalarini joriy etish zarur.

Adabiyotlar ro'yxati

1. **O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi.** *Bolalarda oshqozon-ichak tizimi kasalliklarini tashxislash va davolash standartlari.* Toshkent, 2023.
2. **Drossman D.A.** Functional Gastrointestinal Disorders: History, Pathophysiology, Clinical Features and Rome IV. *Gastroenterology.* 2016; 150(6): 1262-1279.
3. **Hyams J.S., Di Lorenzo C., Lantos A. et al.** Childhood Functional Gastrointestinal Disorders: Child/Adolescent. *Gastroenterology.* 2016; 150(6): 1456-1468.
4. **Kulyamina I.K., Nemtsov A.V.** Vliyaniye uchebnoy nagruzki na vegetativniy status i zdorovye shkolkov. *Pediatrics.* 2021; 100(3): 145-152.
5. **Ahmedova G.A., Shadiyeva N.Sh.** Bolalarda funksional gastrointestinal buzilishlarning shakllanishida psixosomatik omillarning o'rni. *O'zbekiston tibbiyot jurnali.* 2022; 4: 28-33.