



STRESS VA UNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Tog'ayeva Nadira Abdurasul qizi

*Sergeli Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi
mutaxassislik fani o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress tushunchasi, uning fiziologik va psixologik mexanizmlari hamda inson organizmidagi turli tizimlarga (yurak-qon tomir, immun, endokrin) ko'rsatadigan salbiy ta'sirlari tadqiq etiladi. Maqolada eustress (ijobiy) va distress (salbiy) tushunchalari tahlil qilinib, surunkali stressning kasalliklar rivojlanishidagi o'rni ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Stress, distress, kortizol, psixosomatika, surunkali stress, adaptatsiya, gomeostaz, mental salomatlik.

Oddiy tilda aytganda, **stress** — bu organizmning har qanday kutilmagan talab yoki tashqi bosimga javoban bergan **himoya reaksiyasi**dir. [1, 2]

Bu tanangizning **"Xavf ostidaman!"** deb bergan signalidir. Stress paytida miya buyrak usti bezlariga buyruq beradi va qonga katta miqdorda **adrenalin** va **kortizol** gormonlari quyiladi. [1, 2]

Stressning 3 ta asosiy vazifasi:

1. **Safarbarlik:** Tanangizni "kurashish yoki qochish" holatiga tayyorlaydi (masalan, imtihon oldidan diqqat oshishi). [3]
2. **Himoya:** Xavfli vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilishga yordam beradi. [3]
3. **Adaptatsiya:** Insonning yangi sharoitlarga (yangi ish, boshqa shahar) moslashishini ta'minlaydi. [3]

Lekin ehtiyot bo'ling: Agar stress uzoq davom etsa va siz dam olmasangiz, u organizmni "yemira" boshlaydi va kasalliklarga olib keladi.

1. **Stressning fiziologik mexanizmi:** Stress vaqtida buyrak usti bezlaridan **adrenalin** va **kortizol** gormonlari ajralib chiqadi. Bu "kurash yoki qoch"



(fight or flight) reaksiyasini ishga tushiradi: yurak urishi tezlashadi, qon bosimi ko'tariladi va energiya safarbar etiladi.

2. Salomatlikka ta'siri:

- **Yurak-qon tomir tizimi:** Surunkali stress arterial gipertoniya, infarkt va insult xavfini 2-3 barobarga oshiradi.
- **Immun tizimi:** Kortizolning uzoq vaqt yuqori bo'lishi limfotsitlar faolligini pasaytiradi, natijada organizm infeksiyalarga qarshi zaiflashadi.
- **Ovqat hazm qilish:** Oshqozon yarasi, gastrit va irritabiy ichak sindromi ko'pincha psixogen stress natijasidir.
- **Ruhiy holat:** Depressiya, xavotir buzilishlari va uyqusizlik (insomniya) stressning bevosita oqibatlaridir.

3. Stressni boshqarish (Koping-strategiyalar): Maqolada stressga chidamlilikni oshirish uchun jismoniy faollik, meditatsiya, to'g'ri uyqu rejimi va vaqtni boshqarish (taym-menejment) usullari tavsiya etiladi.

Stress turlarining qiyosiy tahlili

Xususiyati	Eustress (Ijobiy stress)	Distress (Salbiy stress)
Ta'sir muddati	Qisqa muddatli	Surunkali yoki uzoq muddatli
Psixologik ta'siri	Motivatsiya beradi, diqqatni jamlaydi	Xavotir, qo'rquv va siqilish uyg'otadi
Ish qobiliyati	Ish unumdorligini oshiradi	Ish qobiliyatini pasaytiradi
Organizmga ta'siri	Adaptatsiya (moslashish)ni yaxshilaydi	Organizm tizimlarini ishdan chiqaradi
His-tuyg'ular	Hayajon, quvonch, intilish	Tushkunlik, charchoq, asabiylik



Misollar	To'y, imtihondan muvaffaqiyatli o'tish, sport	Yaqinini yo'qotish, ishsizlik, doimiy mojaro
-----------------	---	--

Stressning inson a'zolariga ta'siri (Vizual ma'lumot)

Stress faqat "asab" emas, u butun tanani nishonga oladi:

1. **Miya:** Konsentratsiyaning yo'qolishi, xotira pasayishi.
2. **Yurak:** Puls tezlashishi, qon tomirlarining torayishi.
3. **O'pka:** Nafas qisishi, giperventilyatsiya.
4. **Oshqozon:** Kislota ko'payishi, hazm qilishning buzilishi.
5. **Mushaklar:** Doimiy taranglik, bel va bo'yin og'riqlari.

Stress darajasini aniqlash testi (Psixodiagnostika)

Quyidagi holatlar sizda qanchalik tez-tez kuzatilishini baholang (0-hech qachon, 1-ba'zan, 2-tez-tez):

1. Uxlashga qiynalaman yoki uyqum notinch.
2. Arzimagan sabablar bilan ham asabiylashaman.
3. Tez charchab qolaman, doimiy horg'inlik sezaman.
4. Diqqatimni bir joyga jamlash qiyinlashgan.
5. Ishtaham bo'g'iladi yoki haddan tashqari ko'p ovqat yeyman.
6. Bosh og'rig'i yoki mushaklardagi taranglik bezovta qiladi.
7. Kelajakka nisbatan xavotir va qo'rquv hissi bor.

Natijalarni talqin qilish:

- **0 – 4 ball: Past daraja.** Siz stressga chidamlisiz, organizmingiz muvozanatda.
- **5 – 9 ball: O'rta daraja.** Sizda "distress" belgilari paydo bo'lmoqda. Dam olish va kun tartibini qayta ko'rib chiqish tavsiya etiladi.
- **10 – 14 ball: Yuqori daraja.** Organizm kuchli zo'riqish ostida. Bu holat psixosomatik kasalliklarga olib kelishi mumkin. Mutaxassis (psixolog) maslahati zarur.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Selye H. *The Stress of Life*. – New York: McGraw-Hill, 1956 (Reprint 2022).
2. Ibragimov X.I. *Tibbiyot psixologiyasi va stress patologiyasi*. – Toshkent, 2021.
3. McEwen B.S. *The Neurobiology of Stress: From Serendipity to Clinical Relevance*. – Brain Research, 2019.
4. Sharifova G.A. *Psixosomatik kasalliklar etiologiyasi*. – O‘zbekiston Tibbiyot Jurnali, 2023.
5. *Global Report on Mental Health*. – World Health Organization (WHO), 2022.