



ZAMONAVIY JAMIYATDA UYQUSIZLIK: SABABLARI, MEXANIZMLARI VA SOG'LIQQA TA'SIRI

Sobirova Salomat Jumanazarovna

Urganch davlat tibbiyot instituti, PHD

Abdullayeva Xurshida Azamat qizi

Urganch davlat tibbiyot instituti, talabasi

xurshidaabdullayeva976@gmail.com

Annotatsiya : Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan uyqusizlik muammosi, uning sabablari va inson organizmiga ko'rsatadigan salbiy ta'sirlari tahlil qilingan. Uyqusizlikning fiziologik, psixologik va xulq-atvor omillari asosida yuzaga kelishi, ayniqsa texnologiyalar, stress va noto'g'ri turmush tarzining roli yoritilgan. Maqolada uyqusizlikning markaziy asab tizimi, xotira, yurak-qon tomir tizimi, metabolizm va immun tizimiga ta'siri ilmiy asosda tushuntirilgan. Shuningdek, uyqusizlikning uzoq muddatli oqibatlarini, jumladan, yurak xuruji, Altsgeymer kasalligi va qandli diabet rivojlanishidagi o'rni ko'rsatib berilgan. Uyqu sifatini tushunchasi keng yoritilib, uni yaxshilashga qaratilgan samarali tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: uyqu, stress, melatonin, kognitiv funktsiya, xotira, kofein, Altsgeymer kasalligi, diabet, semirish, immunitet, insult, uyqu sifatini, kortizol, qarish, magniy, gadjetlar

Bugungi zamonaviy texnologiyalar jamiyatida uyqusizlik muammosi keng tarqalgan bo'lib, turli yosh vakillari orasida uchraydi. Uyqusizlik faqat charchoq va uyqu yetishmasligi emas, u inson miyasi uchun jiddiy tahdid bo'lib, diqqat, qaror qabul qilish va emotsional barqarorlik buzilishiga olib keladi. Shuningdek uyqusizlik yurak-qon tomir tizimi, immunitet, mushak va metabolizm jarayonlariga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Shu sababli uyqusizlikni hozirda insonlar uchun "epidemiya" deb atash mumkin.



Uyqusizlik sabablari turlicha bo'lib,ularga quyidagilarni misol qilish mumkin:

Yorug'lik,ekranlar: Telefon va boshqa ekranlar o'zidan ajratadigan ko'k nur uyqu gormoni – melatonin ishlab chiqarishni kamaytiradi Melatonin gormoni uyqu kelishi va uyqu sifatiga javobgardir.Uning kamayishi uyqusizlikga olib keladi.Bundan tashqari uxlashdan oldin xona qorong'i bo'lishi lozim.Chunki melatonin gormoni qorong'uda ishlab chiqariladi.

Turmush tarzi va yomon odatlar: Ko'pchilik insonlar uxlashdan oldin ovqatlanish yoki biror ichimlikni ichishga odatlanishgan.Yotishdan oldin ovqatlanganda uyqusizlik kelib chiqishi sababi shu vaqtda oshqozon to'la yoki yarim to'la holatda bo'ladi.Bu vaqtda organizm ovqatni hazm qilish bilan band bo'ladi.Soat 6 dan keyin kofe, achchiq choy, energetik yoki har qanday kofein saqllovchi ichimliklar ichmaslik kerak. 1 stakan kofe 5-6 soat davomida "aldab qo'yuvchi" ta'sir ko'rsatadi.Kofein miyada adenozin deb ataladigan moddaning ta'sirini bloklaydi. Adenozin – bu sizni uxlatadigan signal. Kofe uni "aldab qo'yadi", shuning uchun siz charchoqni kam his qilasiz.Oqibatda soat 2-3 gacha uxloymaslik kelib chiqadi. Haddan tashqari charchash ham uyqusizlikga olib keladi.Shuning uchun aqliy mehnat,sport, jismoniy mehnat meyorida bo'lishi lozim.Har xil dorilar masalan yurak urishini yaxshilaydigan,miyada qon aylanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan dorilar ham uyqusizlikga olib keladi.Shu bois bunday dorilarni iloji boricha kunni yarmigacha qabul qilish kerak.

Stress,ish va o'qish bosimi:Kun davomida bosim ostida bo'lish , ma'lumotlar oqimi, doimiy harakat va haddan tashqari charchash ham uyqu tartibi buzilishiga olib keladi.Stress vaqtida miya haddan ortiq faol bo'ladi, kortizol gormoni ortadi . Kortizol gormoni tanani uyoq rejimga o'tkazadi.Stress simpatik nerv tizimini faollashtiradi va bu yurak tez urishi,nafas tezlashishi,mushaklar taranglashishini keltirib chiqaradi.Va tana dam olishga o'ta olmaydi.Stress uyqu sifatiga ham ya'ni charchoq , tez-tez uyg'onish, chuqur uyqu fazasi qisqarishiga sabab bo'ladi.



Uyqusizlikning sog‘liqqa salbiy ta‘siri juda keng ko‘lamli. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yetarli darajada uyqu olmagan kishilarda kognitiv funksiyalar □ diqqat, xotira va tezkor qaror qabul qilish qobiliyati pasayadi. Bundan tashqari, surunkali uyqusizlik yurak-qon tomir kasalliklari (gipertoniya, insult, infarkt), qandli diabet, semirish, depressiya va tashvish buzilishlari xavfini oshiradi. Immun tizimi kuchsizlanib, organizm infeksiyon kasalliklarga nisbatan himoyasiz bo‘lib qoladi. Bolalar va o‘smirlar uchun esa sifatli uyqu ayniqsa muhimdir, chunki uyqu jarayonida o‘shish gormonlari faol ishlab chiqiladi va miya rivojlanadi..Dastlab uyqusizlikning xotiraga ta‘sirini ko‘rib chiqamiz.Bosh miyaning xotiraga javobgar qismi bu gipokamp deb ataladi. Kun mobaynida gipokamp turli faktlar , voqealar, emotsiyalar va bilimlarni yig‘adi. Ammo bu axborotlar miyamizda vaqtinchalik xotira sifatida saqlanadi.Chuqur uyqu davrida bu ma‘lumotlar uzoq muddatli xotira “arxivi”ga uzatiladi. Bu yerda ular barqarorlashadi, tizimlanadi va mavjud bilimlar bilan integratsiyalanadi. Yetarli darajada uyqusiz bu jarayon to‘liq amalga oshmaydi yoki butunlay to‘xtab qoladi.Bosh miya axborotni o‘rganish jarayonida yangi sinapslar(neyronlararo bog‘lanishlar) hosil qiladi.Ba‘zan bu tarmoq ortiqcha yuklama ostida qoladi. Uyquning chuqur fazasida miya “tanlab tozalash” mexanizmini ishga tushiradi va shunda keraksiz va tasodifiy xotiralar yo‘q qilinadi. Bu sinaptik pruning deyiladi.Muhim ma‘lumotlar esa xotirada mustahkamlanadi. Bu orqali esa miya samaraliroq ishlay boshlaydi. Uyqusizlik esa bu muhim va zarur filtrlash jarayonining buzilishiga olib keladi.

Uyquning kundalik hayotga ta‘siri.Tadqiqotlarga ko‘ra ,hozirda ko‘pchilik insonlar 6 soatdan kam uxlash yoki uxlamaslik tufayli stress,depressiyadan aziyat chekishadi .Bu asosan ko‘proq aqliy mehnat bilan shug‘ullanuvchi ishchilar, abituriyentlar va talabalar o‘rtasida kuzatiladi.Bunday holatda insonda haddan tashqari asabiylik, hayotdan nolish ,juda ko‘p xatolar va boshqalar kuzatiladi.10 nafar talabani ikki guruhga ajratilib 10 kun davomida tajriba qilindi.Bu 1-guruh talabalari kuniga 7-8 soatdan ,ikkinchi guruh talabalari esa 4-5 soatdan uxlashgan.10 kundan so‘ng ikkinchi guruh talabalari o‘qishlarida oqsashlar , asabiylik holati rivojlangan.Bu uyquning qanchalik muhim fiziologik jarayon ekanligi dalolatdir.



Uyqusizlikning Alsgeymer kasalligiga ta'siri: Miyaning "tozalanish" funksiyasi tufayli miya to'qimalarida kun davomida to'plangan toksin moddalarni chiqarib tashlanadi. Bu jarayon Glifatik tizim orqali amalga oshiriladi. U asosan chuqur uyqu vaqtida faollashadi. Bu "chiqindilar" tarkibida Alsgeymer kasalligi bilan bog'liq bo'lgan beta-amiloid oqsillari ham bo'ladi. Agar uyquda doimiy ravishda buzilishlar bo'lsa, miya bunday zararli moddalardan tozalana olmaydi va Alsgeymer kasalligi rivojlanadi.

Uyqusizlik va yurak. Kam uyqu yurak salomatligiga jiddiy zarar keltiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, haftasiga 5-6 soat yoki undan kam uxlash yurak xuruji va koronar sindrom xavfini 20-50% ga oshiradi. Kam uyqu qon bosimi oshishi, yurak urishini tezlashishi va arteriyalarni torayishiga olib keladi. Qanday qilib? Kam uyqu tufayli kortizol gormoni miqdori ortadi. Doimiy yuqori Kortizol darajasi qon tomirlarini torayturadi va bosimni yanada ortiradi. Shuningdek, kechasi tabiiy ravishda ko'tariladigan o'sish gormoni (tanani tiklovchi muhim gormon) uyqusizlik tufayli faol bo'lmaydi. Gormon yetishmasligi qon- tomirlar endoteliysini tiklay olmaydi va ular asta-sekin zaiflashadi. Yuqori bosim esa bu jarayonni qiyinlashtiradi. Natijada tomirlar aterosklerozga moyil bo'ladi va yorilishi ham mumkin. Bu esa yurak xuruji va insult xavfini oshiradi.

Metabolizmga ta'sir: Uyqusizlikning qanday qilib diabetga yo'l ochishi va semizlikka olib kelishi hozirda yaxshi o'rganilgan va rad etib bo'lmaydigan haqiqatdir. Bizda ovqatlanish jarayonini nazorat qiluvchi ochlik va to'qlik gormonlari mavjud. Kuniga 6 soatdan kam uxlash ochlik gormonlarini kuchaytirib, to'qlik gormonlarini susaytiradi. Buning oqibatida odam to'yganini bilmaydi va doimo ochlik his qiladi va asta-sekin odam vazni orta boradi. Ortiqcha miqdori ovqatlanish semirishdan tashqari qandli diabetni ham chaqiradi. Uyqu miqdori kamligi bizni diabetdan himoya qiluvchi insulin gormoni ishiga ta'sir qiladi va asosan 2- toifa diabet yuzaga keladi.

Immun tizimiga ta'sir. 7-8 soat uyqudan so'ng charchoq tugab, organizm o'z faoliyatini yaxshilaydi. Bunda ko'pchilik tizimlar ishi uyg'oq holga keladi. Immunitet tizimi ham kuchayadi: infeksiyalardan himoya qilishda ishtirok



etadigan oqsillar, shuningdek, patogenlarga qarshi kurashishga yordam beradigan T-limfotsitlar sintezi kuchayadi. Muntazam to'liq uyqu tug'ma va moslashuvchan immunitetni mustahkamlaydi, organizmning infeksiyalarga chidamliligini oshiradi.

Qarish. Uyquning chuqur bosqichlarida faol ravishda o'sish gormoni ishlab chiqariladi. U to'qimalarning tiklanishi, kichik jarohatlarning bitishi, suyak va mushaklarning mustahkamligiga yordam beradi. Terida to'qimalarning elastikligi va mustahkamligini ta'minlovchi oqsil □ kollagen sintezi tezlashadi. Shu tufayli teri tezroq tiklanadi hamda o'zining elastikligi va sog'lom ko'rinishini uzoqroq saqlab qoladi. Bundan tashqari soat 3-5 oralig'ida uxlamagan insonlar yuzi qoramtir tusga kirib, yuz nuri qocha boshlaydi. Chunki shu vaqt oralig'ida organizm qolgan funksiyalarini susaytirib, teri va qonni tozalashni avjiga chiqaradi va zararli moddalar chiqib ketishini ta'minlaydigan jarayonlar sodir bo'ladi. Shunday qilib inson uchun uyqu muhim jarayondir. Uyqu sifati organizm fiziologik holatini normal saqlash uchun zarur

Uyqu sifati nimaga bog'liq?

Uyqu sifati faqat uning davomiyligidan iborat emas. Ko'pchilik insonlar ko'p ishlagani, biroq uyquga to'ymanidan shikoyat qilishadi. Shifokor somnolog Liliya Rahimovaning fikricha uyqu sifati bu - kishining qanday holatda uyg'onishi va kun davomida o'zini qanday his etishi. Bu yerda gap uyqudan qoniqqanlik va uyg'ongandan keyingi tetiklik darajasi haqida bormoqda. Somnologning ta'kidlashicha, uyqu sifati bir vaqtning o'zida uch darajada shakllanadi: fiziologik, ruhiy va xulq-atvor.

Fiziologik daraja organizmning funksional holati bilan bog'liq. Bunga uyqu va uyg'oqlik gormonalari — melatonin va kortizolning kunlik ritmik tebranishlari kiradi. Bu gormonlar kishining uyquga ketishi, uyqusining chuqurligi, uyg'onish va kundalik quvvat darajasini tartibga solib turadi. Uyqu paytida sodir bo'ladigan nafas olish va harakatlanish bilan bog'liq buzilishlarning yo'qligi muhim ahamiyatga ega. Uyqu sifatiga turli surunkali kasalliklar, tanqislik holatlari va iste'mol qilinayotgan dori preparatlari ham ta'sir ko'rsatadi.



Ruhiy daraja .Kishi uyquga ketishdan qanday ruhiy holatda bo'lsa bu ham uyqu sifatiga ta'sir qiladi.Havotir, haddan tashqari ko'p o'y- fikr uyquga ketishni qiyinlashtiradi.

Xulq-atvor darajasi – insonning turmush tarzi va uyqu muhiti: kundalik tartib, yoritish darajasi,uyqudan oldingi odatlar, shovqin.

Uyqu sifatini ta'minlashda qaysi vaqtda yotib qaysi vaqtda turish masalasi muhim o'rin tutadi.Olimlar fikriga ko'ra uyqu sikllardan iborat.Har bir uyqu sikli 90 minut davom etadi.Agar uyqu sikli oxirida uyg'onangiz miya yengil holatda bo'ladi,oson uyg'onasiz va charchoq bo'lmaydi.Shu sabab inson kamida 6 soat uxlasa ham uyquga to'yadi..Lekin 7 soat yoki 8 soat uyqudan so'ng charchoq kuzatilishi mumkin .Uning o'rniga 7,5 yoki 9 soat uyqu o'rinli.Uyquni normal holatda qancha davom etishi organizm fiziologik holatiga ham bog'liq.

Uyqusizlik og'ir holatlarga sabab ekanligi yuqoridagi misollar bilan tushuntirildi.Xo'sh uyqusizlikning davosi bormi yoki faqat dorilar so'nggi chorami?

Uyquni yaxshilash uchun tavsiyalar.

1. 3-2-1 qoidasi .Bu qoida ma'nosi shundan iboratki, kishi uyqudan oldin cheklashi zarur bo'lgan odatlar.Uyqudan 3 soat oldin og'ir ovqatlarni cheklash.Kechasi yog'li yoki hazm bo'lishi qiyin ovqatlar faqatgina og'irlik hissi keltirib chiqarib qolmay , oshqozon – ichak kasalliklariga ham sabab.2 soat oldin har qanday vazifalarni, stressni cheklash,1 soat oldin gadjetlarni cheklash.

2. 4-7-8 nafas olish qoidasi.

Bunda siz to'shakda o'tirgan yoki yotgan holatda bo'lishingiz lozim.So'ng dastlab 4 soniya nafas olasiz,7 soniya shu nafasni ushlab turasiz va 8 soniya og'iz orqali nafas chiqarasiz.Bu jarayon kamida 5 marta takrorlanadi.Ushbu jarayon natijasida melatonin – uyqu gormoni tezda normal holatda ishlab chiqariladi.

3. Uxlashdan oldin xonani qorong'u qilib olish kerak.

4. Yotgan vaqtingiz kun davomidagi yoki hayotingizdagi 3 ta yaxshi voqeani eslang .Bu uyqu samaradorligini oshiradi va stress gormonlarini kamaytiradi.

5. Kechqurun piyoda sayr.Bu insonni stress ta'siridan saqlaydi



6. Bu usul bizga Kavkazdan kelgan. U yerda odamlar uxlashdan oldin bir-ikki piyola echki suti ichishadi. Sut — bu ajoyib tabiiy uxlatuvchi mahsulot.

7. Uxlashga yotishdan oldin xushbo‘y yog‘ yoki hidli o‘tlar bilan iliq vanna qabul qilish ham foydali usul. Bu tanangizni va asabingizni tinchlantiradi. O‘zingiz uchun xushbo‘y o‘tlardan qilingan yostiq ham tayyorlashingiz mumkin. Buning uchun yalpiz, valeriana, do‘lana, qarag‘ay, atirgul gulbarglaridan foydalaning. O‘tlarning hidi tez ketib qolmasligi uchun yostiqni alohida xaltada saqlash maqsadga muvofiq

8. Olimlar taomnomaga magniy saqlovchi mahsulotlarni ko‘proq qo‘shishni maslahat berishadi. Magniy yetishmovchiligidan aholining 70 foizidan ko‘prog‘i aziyat chekadi, bu yuqori darajada bezovtalanish va uxlab qolishda yuz beradigan qiyinchiliklarga olib keladi. Magniyga boy mahsulotlarga meva va sabzavotlar, banan, karam, bodom misol.

9. Kamida 6 soat uyqu. Iloji bo‘lsa 23:00 gacha uyquga ketish kerak. Bu vaqtda uyquga ketganda miya chuqur uyqu bosqichiga tez kiradi. Bu xotirani kuchaytirish va ish samaradorli uchun foydali.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, uyqu inson organizmi uchun hayotiy muhim bo‘lgan murakkab fiziologik jarayon hisoblanadi. Zamonaviy texnologiyalar rivoji, noto‘g‘ri turmush tarzi va doimiy stress natijasida uyqusizlik keng tarqalib, inson salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirmoqda. Uyqusizlik nafaqat charchoq va ish qobiliyatining pasayishiga, balki miya faoliyatining buzilishi, xotira susayishi, yurak-qon tomir kasalliklari, metabolik buzilishlar va immunitetning zaiflashishiga olib keladi. To‘g‘ri uyqu rejimi, sog‘lom odatlar va stressni boshqarish orqali uyqusizlikning oldini olish mumkin. Demak, sifatli uyqu — sog‘lom hayot va yuqori ish samaradorligining asosi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Why we sleep “ Matthew Walker ,New York 2017
2. ”Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” Toshkent 2003
3. ”Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi “ V.B.Fayziyev, D.T. Atabayev



4. National Sleep Foundation. How Much Sleep Do We Really Need? Washington, 2019.

5. Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. "The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence." *Sleep Medicine Reviews* 22 (2015): 23-36.

6.. American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders. 3rd ed. Darien, IL, 2014.

7. Durmer, J. S., & Dinges, D. F. "Neurocognitive consequences of sleep deprivation." *Seminars in Neurology* 25.1 (2005): 117-129.

8. Cappuccio, F. P., D'Elia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. "Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies." *Sleep* 33.5 (2010): 585-592.

9. <https://youtu.be/XOhr1Vb1FVU?si=t4qgo3dF0BZ3z62J>

10. McEwen, B. S. "Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load." *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1998.

12. Sapolsky, R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: Holt Paperbacks, 2018.

12. <https://share.google/Ym60kvOCQmjZHB44s>

13. <https://share.google/J3DXKQ54v3w8LgtET>

14. <https://share.google/TnGq6rmOz2TsK64r3>