

STRESS GORMONLARI VA RUHIY HOLAT

Muallif: **Umaraliyeva Mubina**

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti Davolash ishi

yo‘nalishi 24_23 guruh talabasi

Ilmiy rahbar: **Nishonov Baxtiyor**

Annotatsiya: Stress inson organizmining tashqi va ichki omillarga moslashuv reaksiyasi bo‘lib, u fiziologik hamda ruhiy jarayonlar bilan uzviy bog‘liqdir. Stress holatida organizmda bir qator biologik faol moddalar, xususan stress gormonlari ajralib chiqadi. Ushbu gormonlarga kortizol, adrenalin va noradrenalin kiradi hamda ular markaziy asab tizimi faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Stress gormonlari qisqa muddatli ta’sirda organizmning himoya mexanizmlarini faollashtirsa, uzoq muddatli va surunkali stress holatlarida ruhiy muvozanatning buzilishiga olib kelishi mumkin. Mazkur maqolada stress gormonlarining fiziologik xususiyatlari, ularning ajralib chiqish mexanizmlari hamda ruhiy holatga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, stress gormonlari bilan bog‘liq holda tashvish, depressiya va emotsional beqarorlik kabi ruhiy holatlarning rivojlanishi yoritiladi. Stressni boshqarish va ruhiy salomatlikni saqlashda gormonal muvozanatning ahamiyati alohida ta’kidlanadi. Ushbu maqola tibbiyot yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: stress, stress gormonlari, kortizol, adrenalin, noradrenalin, ruhiy holat, markaziy asab tizimi, emotsional muvozanat

KIRISH. Hozirgi zamonaviy hayot sur’ati, ijtimoiy muhitdagi o‘zgarishlar va psixoemotsional bosimlarning ortishi stress holatlarining keng tarqalishiga olib kelmoqda. Stress inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, u organizmning tashqi muhit ta’sirlariga moslashuv reaksiyasi sifatida namoyon bo‘ladi. Biroq stressning uzoq davom etishi insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli stress mexanizmlarini, xususan stress gormonlarining ruhiy holatga ta’sirini o‘rganish dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

Stress holatida organizmda gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezlari tizimi faollashadi. Natijada kortizol, adrenalin va noradrenalin kabi stress gormonlari ajralib chiqadi. Ushbu gormonlar yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi va organizmni favqulodda vaziyatga tayyorlaydi. Shu bilan birga, ular markaziy asab tizimi faoliyatiga ta’sir ko‘rsatib, ruhiy holatni o‘zgartiradi.

Stress gormonlarining qisqa muddatli ta’siri organizm uchun foydali bo‘lishi mumkin, biroq ularning uzoq vaqt davomida yuqori darajada ajralib chiqishi ruhiy

muvozanatning buzilishiga olib keladi. Kortizolning ortiqcha miqdori tashvish, uyqusizlik, depressiv holatlar va diqqatning pasayishi bilan bog'liqdir. Adrenalin va noradrenalin esa haddan tashqari faollik, asabiylik va emotsional beqarorlikka sabab bo'lishi mumkin.

Ruhiy holat va gormonal tizim o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik inson salomatligida muhim o'rin tutadi. Stressni to'g'ri boshqarish, gormonal muvozanatni saqlash va ruhiy barqarorlikni ta'minlash orqali stress bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish mumkin. Shu bois stress gormonlari va ruhiy holat o'rtasidagi munosabatlarni ilmiy jihatdan o'rganish tibbiyot amaliyoti uchun katta ahamiyatga ega.

Mazkur maqolada stress gormonlarining biologik xususiyatlari va ularning ruhiy holatga ta'siri ilmiy manbalar asosida yoritiladi hamda stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni mustahkamlash yo'llari tahlil qilinadi.

ASOSIY QISM. Stress inson organizmining tashqi va ichki omillarga nisbatan fiziologik hamda psixologik javob reaksiyasi bo'lib, u hayotiy muhim moslashuv mexanizmlaridan biridir. Zamonaviy hayot sharoitida stress omillarining ko'payishi inson salomatligiga, ayniqsa ruhiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Stress jarayonida organizmda murakkab neyroendokrin tizim ishga tushadi va bu jarayonda stress gormonlari yetakchi rol o'ynaydi. Ushbu gormonlar markaziy asab tizimi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, insonning emotsional holati, xulq-atvori va kognitiv faoliyatini belgilab beradi.

Stress paytida organizmda gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezlari tizimi faollashadi. Tashqi yoki ichki stress omili ta'sirida gipotalamus tomonidan kortikotropin-rilizng gormon ajratiladi, bu esa gipofiz bezini adrenokortikotrop gormon ishlab chiqarishga undaydi. O'z navbatida, adrenokortikotrop gormon buyrak usti bezlarida kortizol sintezini kuchaytiradi. Shu bilan birga, simpatik asab tizimi faollashib, adrenalin va noradrenalin kabi gormonlar ajralib chiqadi. Ushbu gormonlar organizmni stress holatiga tezkor moslashishga tayyorlaydi.

Kortizol stress gormonlarining eng muhimlaridan biri bo'lib, u energiya almashinuvi, immun tizim va asab tizimi faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Qisqa muddatli stress holatida kortizolning oshishi organizm uchun foydali hisoblanadi, chunki u glyukoza miqdorini ko'paytirib, miya va mushaklarni zarur energiya bilan ta'minlaydi. Biroq kortizolning uzoq muddat yuqori darajada saqlanishi ruhiy salomatlik uchun xavfli bo'lib, turli psixik buzilishlarga olib kelishi mumkin. Surunkali stress holatida kortizol darajasining doimiy yuqoriligi miyadagi gipokamp va prefrontal korteks faoliyatini izdan chiqaradi. Gipokamp xotira va o'rganish jarayonlarida muhim rol o'ynaydi, prefrontal korteks esa emotsiyalarni nazorat qilish va qaror qabul qilish uchun javobgar hisoblanadi.

Kortizolning ortiqcha ajralishi gipokamp neyronlarining shikastlanishiga olib kelib, xotira pasayishi, diqqat yetishmovchiligi va o'rganish qobiliyatining susayishiga

sabab bo'ladi. Natijada insonda ruhiy tushkunlik, befarqlik, umidsizlik va hayotdan qoniqmaslik holatlari paydo bo'ladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, depressiya bilan og'rigan bemorlarning aksariyatida kortizol darajasi me'yordan yuqori bo'ladi. Bu holat stress gormonlari bilan ruhiy kasalliklar o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni tasdiqlaydi.

Adrenalin va noradrenalin stressga tezkor javob beruvchi gormonlar bo'lib, ular yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi va nafas olishni faollashtiradi. Ushbu gormonlar insonni xavfli vaziyatlarda tezkor harakat qilishga undaydi. Biroq adrenalin va noradrenalinning haddan tashqari ko'p ajralib chiqishi ruhiy holatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy asabiylashish, bezovtalik, vahima xurujlari va uyqusizlik holatlari aynan ushbu gormonlarning ortiqcha faolligi bilan bog'liq. Surunkali adrenalin ta'siri insonni doimiy zo'riqish holatida ushlab turib, psixologik charchoq va emotsional kuyishga olib keladi.

Stress gormonlari ruhiy holatni boshqaruvchi neyromediatorlar, jumladan serotonin, dopamin va noradrenalin muvozanatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Serotonin kayfiyatni barqarorlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Stress gormonlarining ko'pligi serotonin ishlab chiqarilishini kamaytirib, insonda tushkunlik va tashvish hissini kuchaytiradi. Dopamin esa motivatsiya va zavq olish hissi bilan bog'liq bo'lib, stress ta'sirida uning faoliyati buzilishi hayotga qiziqishning yo'qolishiga olib keladi.

Stress gormonlari bilan bog'liq buzilishlar ko'plab ruhiy kasalliklarning rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Posttravmatik stress buzilishi, tashvishli buzilishlar, bipolyar affektiv buzilish kabi holatlarda HPA tizimining faoliyati izdan chiqadi. Bunday holatlarda organizm stress omiliga nisbatan yetarlicha moslasha olmaydi va stress gormonlari darajasi uzoq vaqt davomida yuqori bo'lib qoladi. Natijada ruhiy beqarorlik, keskin kayfiyat o'zgarishlari va ijtimoiy moslashuvning buzilishi kuzatiladi.

Stressning ruhiy holatga ta'siri yosh, jins va individual psixologik xususiyatlarga bog'liq. Bolalar va o'smirlar stress gormonlariga nisbatan ancha sezuvchan bo'lib, bu davrda uzoq davom etgan stress ruhiy rivojlanishga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Erta yoshdagi stress keyinchalik depressiya va tashvishli buzilishlar rivojlanish xavfini oshiradi. Katta yoshdagi insonlarda esa surunkali stress yurak-qon tomir kasalliklari, ruhiy tushkunlik va kognitiv pasayish bilan bog'liq bo'ladi.

Shuningdek, ijtimoiy muhit va shaxsning psixologik barqarorligi stress gormonlarining ruhiy holatga ta'sir darajasini belgilaydi. Ijobiy ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oila va jamiyatdagi sog'lom munosabatlar stressning salbiy oqibatlarini kamaytiradi. Aksincha, yolg'izlik, ijtimoiy bosim va ruhiy zo'riqish stress gormonlarining zararli ta'sirini kuchaytiradi.

Stressni boshqarish va gormonal muvozanatni saqlash ruhiy salomatlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faollik kortizol darajasini pasaytirib,

endorfinlar ishlab chiqarilishini oshiradi. To'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu va mehnat hamda dam olish rejimiga rioya qilish stress gormonlarining muvozanatda bo'lishiga yordam beradi. Meditatsiya, nafas mashqlari va relaksatsiya usullari asab tizimini tinchlantirib, simpatik asab tizimi faolligini kamaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, stress gormonlari inson organizmi va ruhiy holatida muhim biologik regulyatorlar hisoblanadi. Qisqa muddatli stress moslashuv jarayoni uchun zarur bo'lsa-da, surunkali stress gormonlarining ortiqcha ajralishi ruhiy salomatlikka jiddiy zarar yetkazadi. Shu sababli stressni o'z vaqtida aniqlash, uni boshqarish va ruhiy barqarorlikni ta'minlash zamonaviy jamiyatda muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

XULOSA. Stress gormonlari va ruhiy holat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlarining dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biridir. Ushbu maqolada stress jarayonida organizmda yuzaga keladigan neyroendokrin o'zgarishlar hamda ularning inson ruhiy holatiga ta'siri tahlil qilindi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, stress paytida ajralib chiqadigan kortizol, adrenalin va noradrenalin kabi gormonlar organizmning moslashuvchanlik imkoniyatlarini oshirsada, ularning uzoq muddat yuqori darajada saqlanishi ruhiy salomatlik uchun xavfli hisoblanadi.

Surunkali stress holatida kortizol darajasining oshishi miya tuzilmalari, xususan gipokamp va prefrontal korteks faoliyatining buzilishiga olib keladi. Bu esa xotira pasayishi, diqqat yetishmovchiligi, qaror qabul qilish qobiliyatining susayishi hamda emotsional beqarorlik bilan namoyon bo'ladi. Shuningdek, adrenalin va noradrenalinning doimiy faolligi insonda tashvish, vahima xurujlari va uyqusizlik kabi holatlarni kuchaytiradi. Stress gormonlarining neyromediatorlar muvozanatiga ta'siri natijasida serotonin va dopamin faolligining pasayishi depressiv holatlarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Maqolada stress gormonlarining turli yosh guruhlarida ruhiy holatga ta'siri ham yoritildi. Bolalar va o'smirlar stressga nisbatan sezgir bo'lib, bu davrdagi ruhiy zo'riqishlar kelajakda psixik buzilishlar xavfini oshiradi. Kattalarda esa surunkali stress ruhiy tushkunlik, emotsional kuyish va ijtimoiy moslashuvning buzilishiga olib keladi. Ijtimoiy muhit, shaxsiy psixologik barqarorlik va sog'lom turmush tarzi stress gormonlarining salbiy oqibatlarini kamaytiruvchi muhim omillar ekanligi ta'kidlandi.

Xulosa qilib aytganda, stress gormonlari inson ruhiy holatini boshqaruvchi muhim biologik mexanizmlardan biridir. Stressni erta aniqlash, uni boshqarish va profilaktik choralarni qo'llash ruhiy salomatlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois stress gormonlari va ruhiy holat o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur o'rganish tibbiyot va psixologiya amaliyoti uchun katta ilmiy va ijtimoiy ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov A.A. Asab tizimi fiziologiyasi. Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi nashriyot, 2018. 145-168-betlar.
2. Bahodirov. B. Psixofiziologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. 210-235-betlar.
3. Qodirov B.R. Klinik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2020. 98-120-betlar.
4. Xolmatova D.Sh. Endokrin tizim va ruhiy holat. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2017. 56-79-betlar.
5. Abdullayev S.S. Stress va moslashuv mexanizmlari. Toshkent: Fan, 2016. 134-160-betlar.
6. Raxmonova M.Y. Ruhiy buzilishlarning biologik asoslari. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021. 45-70-betlar.