

UYQU VA RUHIY SALOMATLIK O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

*Nishonova Shahzoda Erkinovna**Pop tumanidagi 15-maktab psixologi***Annotatsiya**

Mazkur maqolada uyquning inson ruhiy salomatligiga ta'siri, uyqu buzilishlarining psixologik holat bilan bog'liqligi hamda sog'lom uyquning ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, uyqu sifati insonning hissiy holati, stressga chidamliligi, kognitiv faoliyati va umumiy ruhiy salomatligini belgilovchi muhim omillardan biridir. Shuningdek, uyqusizlik, depressiya, xavotir va boshqa ruhiy buzilishlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik yoritilgan.

Kalit so'zlar: uyqu, ruhiy salomatlik, uyqusizlik, depressiya, xavotir, stress, psixologik farovonlik, sog'lom turmush tarzi.

Kirish

Inson salomatligining muhim tarkibiy qismlaridan biri sifatli uyqu hisoblanadi. Uyqu organizmning tiklanishi, asab tizimining dam olishi va psixologik muvozanatni saqlash uchun zarur biologik jarayondir. Zamonaviy hayot tarzi, texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish, ish va o'qishdagi yuklamalarning ortishi natijasida uyqu bilan bog'liq muammolar keng tarqalmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ruhiy salomatlik insonning o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi, kundalik hayotdagi stresslarga bardosh bera olishi va jamiyatda samarali faoliyat yuritishini anglatadi. Ruhiy salomatlikni saqlashda esa uyqu muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar uyqu va ruhiy salomatlik o'rtasida ikki tomonlama bog'liqlik mavjudligini ko'rsatmoqda. Ya'ni, uyquning buzilishi ruhiy kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin bo'lsa, ruhiy buzilishlar ham uyqu sifatining pasayishiga olib keladi.

Uyquning biologik va psixologik ahamiyati. Uyqu organizmning fiziologik ehtiyojlaridan biri bo'lib, markaziy asab tizimi faoliyatini tartibga soladi. Uyqu davomida miya kunduzgi faoliyat natijasida to'plangan ma'lumotlarni qayta ishlaydi va xotirada mustahkamlaydi. Bundan tashqari, uyqu immun tizimini mustahkamlaydi, gormonal muvozanatni saqlaydi hamda organizmning tiklanishiga yordam beradi. Psixologik jihatdan uyqu insonning emotsional holatini boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Yetarli uyqu olgan shaxslar stressli vaziyatlarga nisbatan chidamliroq bo'ladi, ularning kayfiyati barqaror va ijtimoiy faolligi yuqori bo'ladi.

Uyqusizlik va ruhiy salomatlik. Uyqusizlik (insomniya) eng keng tarqalgan uyqu buzilishlaridan biridir. Ushbu holat uyquga ketish qiyinligi, tez-tez uyg'onish yoki ertalab juda erta uyg'onish bilan tavsiflanadi. Uzoq davom etgan uyqusizlik

insonning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uyqusizlik bilan og'riq insonlarda depressiya rivojlanish xavfi yuqori bo'ladi. Shuningdek, surunkali uyqusizlik tashvishlanish darajasining oshishi, jahldorlik, hissiy beqarorlik va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Uyqu yetishmovchiligi diqqatni jamlash qobiliyatining susayishiga, qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklarga va xotira faoliyatining pasayishiga sabab bo'ladi. Natijada insonning kundalik faoliyati va hayot sifati yomonlashadi.

Depressiya va uyqu o'rtasidagi bog'liqlik. Depressiya eng ko'p uchraydigan ruhiy buzilishlardan biri bo'lib, uning asosiy belgilaridan biri uyqu muammolaridir. Depressiyaga chalingan bemorlarning katta qismida uyqusizlik yoki aksincha, haddan tashqari ko'p uxlash holatlari kuzatiladi. Uyquning buzilishi miyada serotonin, dopamin va melatonin kabi neyromediatorlar faoliyatiga ta'sir qiladi. Ushbu moddalar insonning kayfiyati va hissiy holatini boshqarishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli uyqu sifati yomonlashganda depressiv simptomlar kuchayishi mumkin. Bundan tashqari, depressiya bilan bog'liq salbiy fikrlar va tashvishlar insonning tinch uxlashiga to'sqinlik qiladi. Natijada "uyqusizlik–depressiya" sikli yuzaga keladi.

Xavotir va stressning uyquga ta'siri. Stress va xavotir zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan psixologik muammolardan hisoblanadi. Stress gormoni bo'lgan kortizol miqdorining oshishi organizmni hushyor holatda ushlab turadi va uyquga ketishni qiyinlashtiradi. Doimiy tashvish hissi bilan yashovchi insonlar kechasi ko'p o'ylash, tez-tez uyg'onish va notinch uyqudan shikoyat qiladilar. Natijada ular ertalab o'zlarini charchagan va holdan toygan his qiladilar. Uyqu yetishmasligi esa o'z navbatida stressga nisbatan sezgirlikni oshiradi. Bu holat inson ruhiy salomatligining yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Sog'lom uyquni ta'minlash usullari. Ruhiy salomatlikni saqlash uchun quyidagi tavsiyalarga amal qilish muhim:

1. Har kuni bir xil vaqtda uxlash va uyg'onish.
2. Uxlashdan oldin telefon, kompyuter va televizordan foydalanishni cheklash.
3. Kofein va energetik ichimliklarni kechki paytda iste'mol qilmaslik.
4. Muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish.
5. Uxlash uchun qulay va sokin muhit yaratish.
6. Stressni boshqarish usullaridan, jumladan meditatsiya va nafas mashqlaridan foydalanish.

Mazkur tavsiyalar uyqu sifatini yaxshilash va ruhiy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Uyquning kognitiv faoliyatga ta'siri. Uyqu inson miyasining normal faoliyat yuritishi uchun zarur bo'lgan eng muhim biologik ehtiyojlardan biridir. Uyqu vaqtida miya kun davomida olingan ma'lumotlarni qayta ishlaydi, saralaydi va uzoq muddatli xotirada saqlaydi. Shu sababli yetarli uyqu olgan insonlarda o'rganish qobiliyati, xotira

va fikrlash jarayonlari yuqori darajada bo'ladi. Uyqu yetishmovchiligi esa diqqatning susayishiga, ma'lumotlarni eslab qolish qobiliyatining pasayishiga va mantiqiy fikrlashdagi qiyinchiliklarga olib keladi. Ayniqsa, talabalar va ilmiy faoliyat bilan shug'ullanuvchi shaxslar uchun sifatli uyqu katta ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, imtihon oldidan uyqudan voz kechib o'qish natijadorlikni oshirmaydi, aksincha bilimlarni o'zlashtirish darajasini pasaytiradi. Shuningdek, uyqu insonning ijodkorlik salohiyatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Yetarli dam olgan miya muammolarga yangicha yondashish va samarali yechimlar topish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu sababli zamonaviy psixologiyada uyqu intellektual rivojlanishning muhim omillaridan biri sifatida qaraladi.

Bolalar va o'smirlar ruhiy salomatligida uyquning o'rni. Bolalik va o'smirlik davrida uyqu organizmning jismoniy va ruhiy rivojlanishida alohida ahamiyatga ega. Ushbu davrda miya faol rivojlanadi va yangi bilimlarni qabul qilish jarayoni jadallashadi. Yetarli uyqu olmagan bolalarda diqqat yetishmovchiligi, o'quv faoliyatidagi qiyinchiliklar va hissiy beqarorlik kuzatilishi mumkin. O'smirlar orasida internet va ijtimoiy tarmoqlardan kechki paytlarda foydalanish uyqu davomiyligining qisqarishiga sabab bo'lmoqda. Natijada ularda asabiylik, xavotir, tushkunlik va ijtimoiy moslashuv bilan bog'liq muammolar paydo bo'lishi mumkin. Shu bois otalalar va pedagoglar bolalarning uyqu rejimiga alohida e'tibor qaratishlari zarur. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, maktab yoshidagi bolalar kuniga o'rtacha 9–11 soat, o'smirlar esa 8–10 soat uxlashlari kerak. Bu ularning nafaqat jismoniy, balki ruhiy rivojlanishi uchun ham muhimdir.

Zamonaviy texnologiyalar va uyqu sifati. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi inson hayotini yengillashtirgan bo'lsa-da, uyqu sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillarni ham yuzaga keltirdi. Smartfon, planshet va kompyuter ekranlaridan tarqaladigan ko'k yorug'lik melatonin gormonining ishlab chiqarilishini kamaytiradi. Melatonin esa organizmning uyquga tayyorlanishida muhim rol o'ynaydi. Kechki paytda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish, video tomosha qilish yoki kompyuter o'yinlari bilan shug'ullanish miyani faol holatda ushlab turadi. Natijada insonning uyquga ketishi qiyinlashadi va uyqu sifati yomonlashadi. Texnologiyalardan oqilona foydalanish uchun mutaxassislar uxlashdan kamida bir soat oldin elektron qurilmalardan foydalanishni to'xtatishni tavsiya etadilar. Bundan tashqari, telefonlarni yotoqxonadan tashqarida qoldirish va tungi rejim funksiyalaridan foydalanish ham foydali hisoblanadi.

Uyqu buzilishlarining ijtimoiy oqibatlar. Uyqu bilan bog'liq muammolar nafaqat alohida shaxsning ruhiy holatiga, balki jamiyat taraqqiyotiga ham ta'sir ko'rsatadi. Uyqu yetishmovchiligi ish unumdorligining pasayishiga, mehnat jarayonida xatolar sonining ortishiga va baxtsiz hodisalar xavfining oshishiga olib keladi. Transport vositalarini boshqarishda uyqusizlik ayniqsa xavfli hisoblanadi.

Uyquga to‘ymagan haydovchilarning reaksiya tezligi sekinlashadi, bu esa yo‘l-transport hodisalari ehtimolini oshiradi. Shuningdek, uyqu buzilishlari sog‘liqni saqlash tizimiga qo‘shimcha iqtisodiy yuk keltiradi. Ruhiy salomatlik va uyqu sifatini yaxshilashga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar jamiyatning umumiy farovonligini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli sog‘lom uyqu madaniyatini shakllantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Xulosa

Uyqu va ruhiy salomatlik o‘rtasida mustahkam va ikki tomonlama bog‘liqlik mavjud. Yetarli va sifatli uyqu insonning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi hamda psixologik farovonligini ta‘minlaydi. Aksincha, uyqu buzilishlari depressiya, xavotir va boshqa ruhiy muammolar rivojlanish xavfini oshiradi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda uyqu gigiyenasiga rioya qilish, uyqu sifatini yaxshilash va ruhiy salomatlikka e‘tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Kelgusida uyqu va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni chuqurroq o‘rganish ushbu muammolarning oldini olish va samarali davolash usullarini ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Davletshin M.G. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2012.
3. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Nishonova Z.T. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti, 2018.
5. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.
6. Tojiboyeva D.A. Psixologiya va pedagogika asoslari. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2014.
7. Vohidov M.V. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2009.
8. G‘oziev E.G‘. Tafakkur psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2008.