

STRESS VA DEPRESSIYANING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Muallif: Jurayeva Nargiza

Qarshi davlat universiteti Tibbiyot fakulteti

Pediatrica ishi yo'nalishi 1-kurs talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylangan ikki muhim psixoemotsional holat — stress va depressiyaning inson salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy nuqtai nazardan keng yoritiladi. Stress organizmning tashqi muhitdagi noqulay omillarga universal javob reaksiyasi sifatida ko'rib chiqilib, uning fiziologik mexanizmlari, gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi (HPA) o'qi faoliyati, kortizol va adrenalin gormonlarining roli batafsil tahlil qilinadi. Maqolada depressiyaning klinik xususiyatlari, turlari va patogenetik mexanizmlari muhokama qilinadi.

Shuningdek, surunkali stress va depressiyaning yurak-qon tomir tizimi, immunitet, ovqat hazm qilish, endokrin va nerv tizimlariga, hamda umuman jismoniy va aqliy salomatlikka ko'rsatadigan keng qamrovli salbiy ta'sirlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari stress va depressiyaning erta tashxislash, sog'lom turmush tarzini singdirish va kerakli psixologik hamda tibbiy yordam olish ushbu holatlarning oldini olish va davolashning eng samarali yo'li ekanligini tasdiqlaydi.

KALIT SO'ZLAR: Stress, depressiya, kortizol, HPA o'qi, psixosomatik kasalliklar, anksiyetli buzilishlar, psixoterapiya, sog'lom turmush tarzi, ruhiy salomatlik, profilaktika.

KIRISH

XXI asr inson hayotiga misli ko'rilmagan darajada ilmiy-texnik taraqqiyot, raqamli texnologiyalar va yangi imkoniyatlar olib keldi. Lekin shu bilan birga zamonaviy hayot tarzi — tezkor sur'at, ish va o'qish yuklamalari, axborot oqimining haddan tashqari ko'pligi, ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslashlar, iqtisodiy noaniqlik va boshqa ko'plab omillar — odamlarning psixoemotsional holatiga jiddiy yuk solmoqda. Bugungi kunda stress va depressiya — XXI asrning eng keng tarqalgan va dunyo aholisining katta qismini qamrab oluvchi muammolardan biriga aylangan.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 2024-yil holatiga ko'ra dunyo bo'ylab 280 milliondan ortiq odam depressiyadan aziyat chekadi. Bu raqam doimiy o'sib bormoqda va JSST tomonidan depressiya 2030-yilgacha global kasalliklar yukida birinchi o'rinni egallashi prognoz qilinmoqda. Stress esa zamonaviy odamlarning kundalik turmushidagi deyarli har bir sohada uchraydi. JSSTning yana bir hisobotiga ko'ra, kattalarning 70 foizdan ortig'i haftada kamida bir marta sezilarli stress holatini boshdan kechirishini bildirgan.

Stress va depressiyaning eng xavfli jihati — bu nafaqat psixologik holat, balki butun organizmga ta'sir ko'rsatuvchi tizimli muammo ekanligidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, surunkali stress va depressiya yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, immun tizimi pasayishi, oshqozon-ichak kasalliklari, gormonal buzilishlar, neyrodegenerativ kasalliklar va hatto ayrim onkologik kasalliklar rivojlanishida muhim xavf omili hisoblanadi.

Afsuski, ko'pchilik jamiyatda hali ham ruhiy salomatlik muammolari yetarli e'tibordan chetda qolmoqda. Odamlar jismoniy og'riq yoki kasallik bilan shifokorga murojaat qilishni tabiiy deb hisoblasalar-da, psixoemotsional buzilishlarda professional yordam so'rashga uyalishadi yoki “o'zi o'tib ketadi” deb hisoblashadi. Ushbu maqolada stress va depressiyaning fiziologik mexanizmlari, salomatlikka ko'rsatadigan keng qamrovli ta'siri, ularni o'z vaqtida aniqlash va samarali bartaraf etish usullari batafsil yoritiladi.

STRESSNING FIZIOLOGIK MEXANIZMI VA TURLARI

“Stress” atamasini fanga 1936-yilda kanadalik fiziolog Gans Selye kiritgan. U stressni organizmning tashqi muhitdagi har qanday talab yoki tahdidga nisbatan beradigan universal javob reaksiyasi sifatida ta'rifladi va “umumiy moslashuv sindromi” nazariyasini ishlab chiqdi. Selye nazariyasiga ko'ra, stress reaksiyasi uchta ketma-ket bosqichdan o'tadi:

- Tashvish bosqichi — organizm “xavf signali” ni qabul qiladi va himoyaviy resurslarni safarbar qiladi.
- Qarshilik bosqichi — organizm stressga moslashishga harakat qiladi va himoya mexanizmlari to'liq ishga tushadi.
- Charchash bosqichi — agar stress uzoq davom etsa, resurslar tugaydi va kasalliklar rivojlanishi boshlanadi.

Fiziologik nuqtai nazardan, stressga javob reaksiyasi ikki asosiy tizim — simpatik nerv sistemasi va gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi (HPA) o'qi orqali amalga oshadi. Tashqi tahdid yoki ruhiy tazyiq paydo bo'lganda, gipotalamus kortikotropin-relizing gormonini (CRH) ajratadi, bu gipofizning AKTG gormoni chiqarishiga, u esa buyrak usti bezining ichki qatlamida kortizol ishlab chiqarilishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga simpatik nerv sistemasi orqali adrenalin va noradrenalin gormonlari qonga chiqariladi. Natijada yurak urishi tezlashadi, arterial bosim ko'tariladi, mushaklarga qon oqimi ortadi, nafas tezlashadi, qonda glyukoza darajasi yuksaladi — organizm “urush yoki qochish” reaksiyasiga tayyorlanadi.

Bu mexanizm o'tmishda inson hayotini saqlab qolish uchun nihoyatda zarur edi. Lekin zamonaviy stress omillari ko'pincha jismoniy emas, balki psixosotsial xarakterga ega — imtihondan o'tish, oilaviy nizolar, moliyaviy muammolar, ishdagi tazyiq, ijtimoiy tarmoqlardagi tanqid. Bu holatlarda organizm jismoniy javob qaytarish

imkoniyatiga ega bo'lmaydi va qondagi stress gormonlari uzoq vaqt yuqori darajada saqlanib qoladi. Aynan shu surunkali, yechim topilmaydigan stress holati salomatlikka eng katta zarar yetkazadi.

Zamonaviy psixologiyada stressning bir necha turi farqlanadi:

- Eustress — “yaxshi” stress, ya'ni harakatlantiruvchi, rivojlantiruvchi, hayotga rang baxsh etuvchi qisqa muddatli ijobiy tazyiq (masalan, yangi loyiha boshlash, to'y, musobaqada qatnashish).
- Distress — salbiy, zararli stress, organizm resurslarini emirib boruvchi va kasalliklarga olib keluvchi turi.
- O'tkir stress — qisqa muddatli, kuchli emotsional reaksiya (avtohalokat, yo'qotish, kutilmagan xabar).
- Surunkali stress — uzoq muddat davom etadigan, asta-sekin organizmni iste'tadigan eng xavfli turi.

DEPRESSIYA — TUSHUNCHASI VA KLINIK XUSUSIYATLARI

Depressiya (lotincha: depressio — bostirib qo'yish) — ruhiy holatning chuqur va davomli pasayishi bilan kechadigan kayfiyat (affektiv) buzilishidir. Bu holat shunchaki “xafagarchilik” yoki “tushkun kayfiyat” emas — bu klinik tashxisga ega bo'lgan jiddiy tibbiy holat bo'lib, davolanmaganda hayot sifatini, faollikni, ish va o'qishni va hatto hayotning o'zini xavf ostiga qo'yishi mumkin.

Zamonaviy ruhiy kasalliklar tasnifiga (ICD-11, DSM-5) ko'ra, depressiya quyidagi belgilar majmui bilan tavsiflanadi:

- Kayfiyatning doimiy ravishda past bo'lishi, hayotdan zavq olmaslik (angedoniya).
- Charchoq hissi va energiya yetishmovchiligi, eng oddiy kundalik vazifalar ham qiyin tuyulishi.
- Uyqu buzilishi — uyqusizlik yoki, aksincha, haddan tashqari ko'p uxlash.
- Ishtahaning o'zgarishi va vazn yo'qotish yoki ko'payishi.
- Diqqatni jamlay olmaslik, qaror qabul qilishda qiyinchilik.
- O'ziga past baho berish, gunohkorlik va keraksizlik hissi.
- Kelajakka umidsizlik, hayotning ma'nosini topa olmaslik.
- Jismoniy belgilar — bosh og'rig'i, mushaklar og'rig'i, ovqat hazm qilish buzilishi.

Tashxis qo'yish uchun bu belgilarning kamida bir necha haftadan beri davom etishi va kishining ijtimoiy, oilaviy va kasbiy faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi shart. Depressiyaning bir nechta klinik turi farqlanadi: yengil, o'rta va og'ir darajadagi depressiya; mavsumiy affektiv buzilish (qish davrida yorug'lik yetishmovchiligi sababli); homiladorlikdan keyingi depressiya; bipolyar buzilish doirasidagi depressiya; distimiya (yengil, lekin uzoq davom etadigan surunkali shakl).

Depressiyaning kelib chiqishi ko'p omilli xarakterga ega. Asosiy sabablari orasida miya neyromediatorlari — serotonin, dofamin va noradrenalin almashinuvining buzilishi, genetik moyillik, surunkali stress, og'ir psixotravmatik holatlar (yaqinlarni yo'qotish, ajralish, ishdan bo'shatilish), tananing surunkali kasalliklari (qalqonsimon bez gipotireozi, parkinsonizm, onkologik kasalliklar), ayrim dorilar va gormonal o'zgarishlar (homiladorlik, klimaks) qayd etiladi.

STRESS VA DEPRESSIYANING JISMONIY SALOMATLIKKA TA'SIRI

So'nggi 30 yil davomida olib borilgan psixoneyroimmunologik va psixosomatik tadqiqotlar surunkali stress va depressiyaning butun organizmga keng qamrovli salbiy ta'sirini isbotladi. Aynan shu sababli ushbu holatlar zamonaviy tibbiyotda mustaqil xavf omili sifatida e'tirof etilgan.

Yurak-qon tomir tizimi eng birinchi va eng kuchli zararlanuvchi tizimdir. Surunkali stress arterial gipertoniya, ateroskleroz, ishemik yurak kasalligi, miokard infarkti va insult rivojlanishi xavfini sezilarli oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, depressiyaga uchragan bemorlarda yurak xurujlari xavfi 1,5–2 baravar yuqori bo'ladi va yurak xurujidan keyin depressiya rivojlangan bemorlarda o'lim xavfi 3–4 baravar oshadi. Doimiy yuqori kortizol darajasi qon tomir devorlarini shikastlantiradi, yurakni tezlashtiradi va aritmiyalarga olib keladi.

Immun tizimi surunkali stress ta'sirida sezilarli zaiflashadi. Yuqori kortizol darajasi limfotsitlar — T-hujayralar va NK-hujayralar faoliyatini bostiradi. Bu esa organizmning shamollash, gripp, gerpes va boshqa infeksiyalarga qarshiligini pasaytiradi. Stress bilan bog'liq holda autoimmun kasalliklar (revmatoid artritis, qizil tizimli volchanka, ayrim teri kasalliklari) zo'rayishi va onkologik kasalliklar rivojlanish xavfi ortishi qayd etilgan.

Ovqat hazm qilish tizimi stressga juda sezgir. Aynan shu sababli stressli vaziyatlarda ko'pchilik odam oshqozon og'rig'i, ko'ngil aynishi, ich qotishi yoki ich ketishini his etadi. Surunkali stress oshqozon-ichak yarasi, gastrit, qaytarmali ezofagit, qichigan ichak sindromi (IBS) va spastik kolit rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. So'nggi yillarda "ichak-miya" o'qi (gut-brain axis) nazariyasi keng o'rganilmoqda — ichak mikrobiotasi va ruhiy holat o'rtasida ikki tomonlama bog'liqlik mavjud bo'lib, depressiya ichak florasini buzadi va aksincha.

Endokrin tizimi va metabolizm sezilarli zarar ko'radi. Surunkali yuqori kortizol darajasi qondagi glyukoza darajasini doimiy oshirib turadi va 2-tipdagi qandli diabet rivojlanish xavfini oshiradi. Stress va depressiya semizlik, ayniqsa qorin sohasidagi yog' to'planishi, metabolik sindrom va qalqonsimon bez kasalliklari bilan ham bog'liqdir. Ayollarda hayz davri buzilishi, erkaklarda testosteron pasayishi va jinsiy funktsiya buzilishi kuzatiladi.

Nerv tizimi va bosh miya o'ziga xos zarar ko'radi. Funksional MRI tadqiqotlari surunkali depressiya gippokamp (xotira bilan bog'liq soha) hajmining qisqarishiga va prefrontal po'stloq faoliyatining pasayishiga olib kelishini ko'rsatdi. Bu xotira pasayishi, diqqatning yomonlashuvi va qaror qabul qilish qobiliyatining buzilishi bilan namoyon bo'ladi. Surunkali stress va depressiya keksalikda Altsgeymer kasalligi va dementsiya rivojlanish xavfini ham oshiradi.

Uyqu buzilishi — stress va depressiyaning eng erta va eng keng tarqalgan belgilaridan biridir. Insomniya, ertalab erta uyg'onish, uyqu sifatining pasayishi, depressiyaning ham sababi, ham natijasi sifatida namoyon bo'ladi va "yopiq aylana" hosil qiladi.

STRESS VA DEPRESSIYANI BARTARAF ETISH USULLARI

Zamonaviy tibbiyot va psixologiya stress va depressiyaning bartaraf etishning keng samarali usullariga ega. Ularning aksariyati birgalikda qo'llanilganda eng yaxshi natija beradi.

Psixoterapiya — depressiya va anksiyetli buzilishlarda eng samarali davolash usullaridan biridir. Bugungi kunda eng ko'p ilmiy isbotga ega bo'lgan yo'nalishlar: kognitiv-xulq terapiyasi (CBT), bunda bemor o'zining noto'g'ri fikrlash modellarini aniqlab, ularni sog'lom fikrlash bilan almashtirishni o'rganadi; interpersonal terapiya — shaxslararo munosabatlarni yaxshilashga qaratilgan; psixodinamik terapiya — ichki konfliktlarni o'rganadigan yo'nalish. So'nggi yillarda "mindfulness" (hozirgi daqiqaga e'tibor) asosidagi yondashuvlar va EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) usuli ham keng tatbiq etilmoqda.

Farmakologik davolash — o'rta va og'ir darajadagi depressiyada zarur. Zamonaviy antidepressantlar — selektiv serotonin qaytarib olishni ingibitsiya qiluvchi vositalar (SSRI: fluoksetin, sertralin, eskitalopram), serotonin-noradrenalin qaytarib olish ingibitorlari (SNRI: venlafaksin, duloksetin) — yuqori samaradorlik va nisbatan yaxshi tolerantlikka ega. So'nggi yillarda davolashga chidamli depressiyada esketamin spreyi va boshqa innovatsion vositalar tatbiq etilmoqda. Dorilar faqat psixiatr yoki nevropatolog tomonidan tayinlanishi va nazoratga olinishi shart.

Jismoniy faollik — eng arzon va eng samarali "antidepressant". Muntazam aerobik mashqlar (kuniga 30–45 daqiqa yurish, yugurish, suzish, velosiped) miyada serotonin, dofamin va endorfin ishlab chiqarilishini oshiradi, kortizol darajasini pasaytiradi va yengil-o'rta depressiyada ko'pchilik dorilar bilan teng samara berishi isbotlangan.

To'g'ri ovqatlanish ham muhim. Omega-3 yog' kislotalari (baliq, yong'oq, zig'ir urug'i), B guruhi vitaminlari, magniy, sink, D vitamini ruhiy salomatlik uchun zarur. Tez tayyor ovqatlar, qand va qayta ishlangan mahsulotlardan iborat ratsion esa depressiya xavfini oshiradi.

Uyqu gigienasi va kun tartibi — har kuni bir vaqtda yotish va uygʻonish, yetarli (7–9 soat) uxlash, qorongʻi va salqin xonada uxlash, ekranli qurilmalardan yotishdan oldin voz kechish. Uyqu va ruhiy salomatlik bevosita bogʻliqdir.

Ijtimoiy aloqalar va oʻzini qoʻllab-quvvatlash tizimi — yaqin kishilar bilan ochiq muloqot, ishonchli doʻstga dardini aytish, oilaviy aloqalarni mustahkamlash. Yolgʻizlanish va oʻzini chetlatish depressiyani yanada chuqurlashtiradi. Diniy va maʼnaviy qadriyatlar, qiziqarli mashgʻulotlar, koʻngilli faoliyat va boshqalarga yordam berish ham ruhiy holatni sezilarli yaxshilaydi.

Meditatsiya, yoga, nafas mashqlari, tabiat qoʻynida vaqt oʻtkazish — barchasi ilmiy isbotlangan stressga qarshi vositalardir. Hatto kuniga 10–15 daqiqalik chuqur nafas mashqlari kortizol darajasini sezilarli pasaytiradi va parasimpatik nerv sistemasini faollashtiradi.

Eng muhimi — agar depressiya yoki kuchli surunkali stress belgilari uzoq vaqt davom etayotgan boʻlsa, professional yordam (psixolog, psixoterapevt yoki psixiatr) ga murojaat qilishdan uyalmaslik kerak. Ruhiy salomatlik muammosi — bu zaiflik emas, bu jismoniy kasallik kabi davolanishi mumkin va kerak boʻlgan tibbiy holatdir.

XULOSA

Stress va depressiya — bugungi kun jamiyatining eng dolzarb muammolaridan boʻlib, ular shunchaki ruhiy noqulaylik emas, balki butun organizmga keng qamrovli salbiy taʼsir koʻrsatuvchi jiddiy tibbiy holatlardir. Surunkali stress va depressiya yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, immun tizimi pasayishi, oshqozon-ichak kasalliklari, gormonal buzilishlar va neyrodegenerativ jarayonlar bilan bevosita bogʻliqdir. Ularni oʻz vaqtida tan olish, jiddiy qabul qilish va davolash inson hayotining sifatini va davomiyligini sezilarli yaxshilaydi.

Stress va depressiyaning oldini olish va davolashda kompleks yondashuv eng samarali natija beradi. Sogʻlom turmush tarzi — muntazam jismoniy faollik, toʻgʻri ovqatlanish, yetarli uyqu, mehnat va dam olish muvozanati, yaqin kishilar bilan ochiq muloqot, maʼnaviy qadriyatlarni saqlash va meditatif mashgʻulotlar — ularning barchasi har bir inson uchun ruhiy salomatlikni saqlashning kundalik vositalaridir.

Shu bilan birga, jamiyat sifatida bizning vazifamiz — ruhiy salomatlik muammolariga jismoniy kasalliklar bilan teng darajada eʼtibor berishimiz, “ruhiy salomatlik” iborasini stigma va uyatdan xalos qilishimiz, professional yordamga murojaat qilishni ragʻbatlantirishimizdir. Sogʻlom inson — bu nafaqat tanasi sogʻlom, balki ruhiy jihatdan ham muvozanatli, hayotdan zavq oluvchi, atrofdagilarga ezgulik tarqatuvchi insondir. Agar siz yoki yaqinlaringiz uzoq vaqtdan beri tushkun kayfiyat, umidsizlik yoki boshqa tashvishli belgilarni his qilayotgan boʻlsangiz, malakali mutaxassisga murojaat qiling — bu donishmandlik va oʻziga gʻamxoʻrlik belgisidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- Selye, H. (1956, qayta nashr 2013). The Stress of Life. — McGraw-Hill Education.
- World Health Organization (WHO). (2024). Depression and Other Common Mental Disorders — Global Health Estimates.
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5-TR. — Washington, DC: APA Publishing.
- Sapolsky, R. M. (2004, qayta nashr 2021). Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. — Holt Paperbacks.
- Karimov, Sh., & Yusupova, D. (2021). Tibbiyot psixologiyasi va psixosomatika asoslari. — Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
- McEwen, B. S. (2017). Allostasis and the Epidemiology of Stress-Related Disease. Annual Review of Medicine, 68, 113–127.
- Cuijpers, P., et al. (2023). Psychological treatment of depression: A systematic overview. World Psychiatry, 22(1), 105–115.
- Mahmudov, A. (2020). Sog'lom turmush tarzi va ruhiy salomatlik. — Toshkent: Yangi asr avlodi.