

YAXSHI UYQUNING ILM-FANDAGI O'RNI

Ma'rifova Ibodatoy

Andijon davlat chet tillari instituti
ingiliz filologiyasi o'qitish metodikasi va tarjimashunoslik fakulteti
tarjima nazariyasi va amaliyoti 1-bosqich talabasi.

Ilmiy rahbar: Axmedov Azimjon

Andijon davlat chet tillari instituti
Gid hamrohligi, madaniyatlararo muloqot
va tarjimashunoslik kafedrasida dotsenti

Annotatsiya.

Ushbu maqolada inson hayotining muhim biologik jarayonlaridan biri bo'lgan uyquning ilmiy asoslari tahlil qilinadi. Uyquning inson salomatligi, xotira faoliyati, hissiy barqarorlik va kognitiv qobiliyatlarga ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, sirkadiyal ritm, uyqu muhitining ta'siri, stress omillari va kundalik odatlarning uyqu sifatiga qanday ta'sir qilishi ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Maqola uyquni yaxshilashga yordam beruvchi omillarni tushuntirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: uyqu, sirkadiyal ritm, melatonin, kognitiv faoliyat, uyqu gigiyenasi, stress, biologik tiklanish.

Kirish

Uyqu inson hayotining eng umumiy tajribalaridan biri hisoblanadi. Har kecha milliardlab insonlar ko'zlarini yumib, uyqu tabiiy ravishda kelishini kutadi. Biroq ko'plab odamlar uchun uyqu jarayoni har doim ham oson kechmaydi. Ba'zilar tun bo'yi uyg'oq holda yotib, ongida turli fikrlar va tashvishlar bilan kurashadi. Boshqalar esa tez uxlab qoladi, ammo ertalab uyg'onganda o'zlarini charchagan his qiladi.

Ko'p yillar davomida uyqu oddiy passiv jarayon deb hisoblangan. Biroq zamonaviy ilmiy tadqiqotlar uyqu aslida juda faol biologik jarayon ekanligini ko'rsatdi. Uyqu vaqtida

inson miyasi faol ishlashda davom etadi, organizm tiklanadi va kun davomida olingan ma'lumotlar qayta ishlanadi.

Uyqu tadqiqotchisi **Matthew Walker** shunday deydi:

“Uyqu – bu tabiat tomonidan yaratilgan eng kuchli tiklanish mexanizmlaridan biridir.”¹

Biologik ritm va uyqu jarayoni

Inson uyquasi **sirkadiyal ritm** deb ataladigan ichki biologik soat orqali boshqariladi. Bu ritm organizm qachon hushyor bo'lishi va qachon dam olishga tayyorlanishini belgilaydi.

Miyada joylashgan kichik neyronlar guruhi ushbu jarayonni boshqaradi. Kun yorug'ligi kamayganda miya **melatonin** gormonini ishlab chiqarishni boshlaydi. Ushbu gormon organizmga dam olish va uyquga tayyorlanish haqida signal beradi. Ertalab quyosh nuri paydo bo'lganda esa melatonin miqdori kamayadi va inson uyg'onishga tayyor bo'ladi.

Sirkadiyal ritmning barqarorligi inson salomatligi uchun juda muhimdir. Agar insonlar muntazam uyqu jadvaliga amal qilsalar, ularning biologik soati tabiiy ravishda ishlaydi. Ammo kechasi telefon yoki kompyuter ishlatish, smenali ish yoki tez-tez sayohat qilish kabi omillar bu tizimni buzishi mumkin.

Uyquning tiklovchi vazifasi

Uyqu inson organizmi uchun muhim tiklanish jarayonidir. Uyqu vaqtida miya faoliyati to'xtamaydi, balki bir qator muhim biologik jarayonlarni amalga oshiradi.

Masalan, kun davomida olingan ma'lumotlar uyqu vaqtida qayta ishlanadi. Bu jarayon **xotira konsolidatsiyasi** deb ataladi. U yangi bilimlarning uzoq muddatli xotirada saqlanishiga yordam beradi.

Shuningdek, uyqu vaqtida organizm quyidagi jarayonlarni amalga oshiradi:

- hujayralarni yangilaydi
- mushaklarni tiklaydi

¹ Walker, M. (2017). *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*. New York: Scribner.

- gormonlar muvozanatini saqlaydi
- immun tizimini mustahkamlaydi

Nevrolog olim **William Dement** uyqu haqida shunday yozgan:

“Uyqu – bu inson organizmining biologik tiklanish jarayonidir.”²

Uyqu va aqliy faoliyat

Uyqu insonning kognitiv faoliyatiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Yetarli va sifatli uyquga ega insonlar odatda yaxshiroq diqqat, qaror qabul qilish qobiliyati va hissiy barqarorlikka ega bo'ladi.

Uyqu yetishmasligi esa quyidagi muammolarga olib kelishi mumkin:

- diqqatning pasayishi
- xotiraning zaiflashishi
- qaror qabul qilish qiyinlashishi
- kayfiyatning beqarorlashishi

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hatto uyquning ozgina kamayishi ham insonning ish unumdorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Misol: Talaba Elena tajribasi.

Masalan, Elena ismli magistratura talabasi yakuniy imtihonlarga tayyorlanayotgan edi. Semestr boshida u ko'proq o'qish uchun uyquni qisqartirish kerak deb o'yladi. U kechasi kechgacha kitoblar va ilmiy maqolalarni o'qib o'tirardi.

Dastlab u o'zini samarali ishlayotgandek his qildi. Ammo bir necha haftadan keyin uning diqqatini jamlash qiyinlashdi, o'rgangan ma'lumotlarini eslab qolish qiyinlashdi va stress darajasi oshdi. Keyinchalik u o'z uyqu tartibini o'zgartirdi. U muntazam uyqu

² Dement, W. C. (1999). The Promise of Sleep. New York: Delacorte Press.

jadvalini saqlay boshladi, uyqudan oldin telefon ishlatishni kamaytirdi va har kuni sakkiz soat uxlashga harakat qildi.

Natijada uning xotirasi yaxshilandi, kayfiyati barqarorlashdi va o‘qish samaradorligi oshdi.

Uyqu muhiti

Uyqu sifati ko‘p jihatdan uyqu muhitiga bog‘liq. Harorat, yorug‘lik va shovqin uyqu jarayoniga katta ta‘sir ko‘rsatadi.

Mutaxassislar quyidagi sharoitlarni tavsiya qiladi:

- salqin xona
- qorong‘i muhit
- shovqinsiz xona
- elektron qurilmalardan uzoq bo‘lish

Telefon va kompyuter ekranlari chiqaradigan ko‘k yorug‘lik melatonin ishlab chiqarilishini kamaytiradi. Natijada uyqu jarayoni qiyinlashadi.³

Stress va uyqu

Zamonaviy hayot ko‘pincha ruhiy bosim bilan bog‘liq. Ishdagi muddatlar, o‘qishdagi yuklama va turli ijtimoiy majburiyatlar inson ongini band qilib turadi.

Olimlar bu holatni **fiziologik faollashuv** deb ataydi. Stress gormonlari organizmni hushyor holatda ushlab turadi, natijada uyquga ketish qiyinlashadi. Meditatsiya, nafas mashqlari yoki kundalik yozish kabi usullar stressni kamaytirishga yordam beradi.

Uyqu gigiyenasi va odatlar

Uyqu sifatini yaxshilash uchun muntazam odatlar muhim hisoblanadi. Psixologlar bu jarayonni **uyqu gigiyenasi** deb atashadi.

Uyqu gigiyenasiga quyidagilar kiradi:

³ National Sleep Foundation. (2020). Sleep Health and Sleep Hygiene Guidelines.

- har kuni bir xil vaqtda uxlash
- kechqurun kofein ichmaslik
- uyqudan oldin elektron qurilmalarni ishlatmaslik
- dam olish mashqlarini bajarish

Bu odatlar vaqt o'tishi bilan sog'lom uyqu ritmini shakllantiradi.

Terminlarga izoh (Description)

Sirkadiyal ritm – organizmning 24 soatlik biologik faoliyat sikli.

Melatonin – uyqu jarayonini boshqaruvchi gormon.

Kognitiv faoliyat – fikrlash, tahlil qilish va qaror qabul qilish jarayonlari.

Uyqu gigiyenasi – sog'lom uyquni ta'minlash uchun zarur bo'lgan kundalik odatlar tizimi.

Fiziologik faollashuv – stress sababli organizmning hushyor holatda qolishi.

Xulosa

Uyqu inson organizmi uchun muhim biologik jarayon hisoblanadi. U nafaqat jismoniy tiklanish, balki xotira, diqqat va hissiy barqarorlikni ham ta'minlaydi. Zamonaviy hayot tarzi ko'pincha insonlarning uyqu ritmini buzadi. Biroq oddiy odatlar yordamida uyqu sifatini sezilarli darajada yaxshilash mumkin. Muntazam uyqu jadvali, tinch muhit va stressni boshqarish usullari sog'lom uyquni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Shunday qilib, yaxshi uyqu inson salomatligi va samarali faoliyatining asosiy omillaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Walker M. Why We Sleep
2. Dement W. The Promise of Sleep
3. Foster R. Circadian Neuroscience
4. National Sleep Foundation Research
5. Harvard Medical School Sleep Studies