

TIBBIYOT OLIYGOHLARI TALABALARIDA SURUNKALI CHARCHASH SINDROMI

Ergashova Yasmina To'liqin qizi

EMU UNIVERSITY talabasi

Eshtemirov Abbas Normo'min o'g'li

EMU UNIVERSITY

Ijtimoiy fanlar kafedrasida assistenti

ANNOTATSIYA

Surunkali charchash sindromi zamonaviy jamiyatda, ayniqsa tibbiyot oliygohlari talabalarida keng tarqalgan muammolardan biri hisoblanadi. Yuqori o'quv yuklamasi, doimiy stress, uyqusizlik va psixoemotsional zo'riqish ushbu sindromning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Mazkur maqolada tibbiyot talabalari orasida surunkali charchash sindromining kelib chiqish sabablari, klinik belgilari, xavf omillari hamda profilaktika va davolash yo'llari yoritilgan.

Kalit so'zlar: surunkali charchash sindromi, tibbiyot talabalari, stress, uyqusizlik, psixoemotsional holat, profilaktika.

АННОТАЦИЯ

Синдром хронической усталости является одной из актуальных проблем среди студентов медицинских вузов. Высокая учебная нагрузка, постоянный стресс, недостаток сна и психоэмоциональное напряжение способствуют развитию данного синдрома. В статье рассмотрены причины, клинические проявления, факторы риска, а также методы профилактики и коррекции синдрома хронической усталости у студентов-медиков.

Ключевые слова: синдром хронической усталости, студенты-медики, стресс, бессонница, психоэмоциональное состояние, профилактика.

ANNOTATION

Chronic fatigue syndrome is one of the most relevant problems among medical university students. High academic workload, constant stress, sleep deprivation, and psycho-emotional strain contribute significantly to the development of this syndrome. This article describes the causes, clinical manifestations, risk factors, as well as prevention and management strategies of chronic fatigue syndrome in medical students.

Keywords: chronic fatigue syndrome, medical students, stress, sleep deprivation, psycho-emotional stress, prevention.

DOLZARBLIGI

Bugungi kunda tibbiyot oliygohlarida ta'lim olayotgan talabalar yuqori intellektual va psixologik bosim ostida faoliyat yuritadilar. Nazariy bilimlar bilan bir qatorda klinik amaliyot, tungi navbatchiliklar va doimiy imtihonlar surunkali charchash sindromi rivojlanishiga olib keladi. Ushbu holat talabalarning o'qish samaradorligi, ruhiy holati va kelajakdagi kasbiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli mazkur muammoni o'rganish tibbiyot ta'limi tizimi uchun dolzarb hisoblanadi.

KIRISH

Surunkali charchash sindromi (SChS) — kamida 6 oy davom etuvchi, dam olish bilan yo'qolmaydigan doimiy charchoq holati bo'lib, jismoniy va aqliy faoliyatning pasayishi bilan tavsiflanadi. Tibbiyot talabalari ushbu sindrom rivojlanishiga eng moyil guruhlardan biri bo'lib, bunga ta'lim jarayonining murakkabligi va yuqori mas'uliyat sabab bo'ladi.

ASOSIY QISM

1. Surunkali charchash sindromining rivojlanish sabablari:

O'quv yuklamasining haddan tashqari yuqoriligi

Uzoq davom etuvchi stress va asabiy zo'riqish

Uyqu rejimining buzilishi

ismoniy faollikning yetishmasligi Noto'g'ri ovqatlanish

Psixologik bosim va emotsional kuyish (burnout)

2. Klinik belgilari

Surunkali charchash sindromi quyidagi belgilar bilan namoyon bo‘ladi: Doimiy holsizlik va tez charchash

Diqqat va xotiraning pasayishi

Uyqu buzilishlari

Bosh og‘rig‘i

Mushak va bo‘g‘imlarda og‘riq

Kayfiyat tushkunligi, bezovtalik

O‘qishga bo‘lgan qiziqishning pasayishi

3. Tibbiyot talabalarida xavf omillari

Imtihon davrlari

Klinik amaliyot va tungi navbatchiliklar

Raqobat muhiti

Psixologik yordamning yetishmasligi

4. Oldini olish va davolash choralari

Mehnat va dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish

To‘liq va sifatli uyqu

Jismoniy mashqlar va sport

Stressni kamaytirish usullari (meditatsiya, nafas mashqlari)

Psixolog maslahati

Vitamin va mikroelementlarga boy ovqatlanish

XULOSA

Tibbiyot oliygozlari talabalarida surunkali charchash sindromi keng tarqalgan bo‘lib, u nafaqat o‘quv jarayoniga, balki talabaning umumiy sog‘lig‘iga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ushbu sindromni erta aniqlash va kompleks yondashuv asosida oldini olish kelajakda malakali va sog‘lom tibbiyot xodimlarini tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ichki kasalliklar propedevtikasi. – Toshkent.

2. Nevrologiya va psixiatriya asoslari. – Tibbiyot nashriyoti.
3. World Health Organization. Mental health of students.
4. Harrison's Principles of Internal Medicine.
5. Medical Student Burnout: Causes and Prevention.