

STRESSLI VAZIYATLARNING OQIBATLARI

Buxoro shahar, 1-son texnikumi o'qituvchilari

Tajiboyev Maqsud Baxtiyorovich

Sulaymonov Hakim Usmonovich

Annotation. *This article examines the effects of stress on the body and mental state. It examines various aspects, including physiological responses to stress, such as increased levels of stress hormones, as well as psychological consequences, such as anxiety, depression and mental imbalance. The long-term effects of stress on the body are also discussed, such as an increased risk of cardiovascular disease, autoimmune disorders and other diseases.*

Key words: *psychosomatics, psychosomatic disorders, conversion symptoms, functional symptoms, psychosomatic conditions, somatoform disorders*

Ijtimoiy o'zgarishlarning jadal sur'atlari, axborot hajmining kattaligi, raqobat, iqtisodiy muammolar, ijtimoiy tengsizliklar va boshqa omillar ta'sirida stress zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Zamonaviy texnologiyalar, shuningdek, ma'lumotlar oqimining ko'pligi va doimiy vaqt bosimi odamlarda stress uchun qulay sharoit yaratadi. Bugungi dunyo odamlar uchun juda ko'p qiyinchiliklar va talablarni qo'ymoqda, bu esa bezovtalik, tashvish, kelajakka nisbatan noaniqlik hissini keltirib chiqarishi mumkin. Muvaffaqiyatga, ijtimoiy standartlarga va moddiy boylikka doimiy intilish ham stress manbai hisoblanadi. Bundan tashqari, ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy xabarlar, jamoatchilik fikrining bosimi va stereotiplar ham psixo-emosional stressni kuchaytirishi mumkin. Shunday qilib, zamonaviy turmush tarzi va atrof-muhit odamlarda stress darajasining oshirishga sabab bo'lmoqda. Stress tushunchasiga psixologik yondashuv shuni ko'rsatadiki, stress - bu tahdid sifatida qabul qilinadigan yoki ishonchsizlik tuyg'usini keltirib chiqaradigan tashqi yoki ichki ogohlantirishlarga tananing javobidir. Stress inson atrof-muhit talablari va ularni amalga oshirish uchun resurslari o'rtasidagi nomutanosiblikni sezganda yuzaga keladi. Psixologik stress turli omillar, masalan, nizolar, hayotdagi o'zgarishlar, salbiy his-tuyg'ular, noaniqlik, yo'qotish, axborotning haddan tashqari ko'pligi, ijtimoiy bosim va boshqalar tufayli yuzaga kelishi mumkin. U o'zini fiziologik reaksiyalar (masalan, yurak urish tezligining oshishi, terlash, mushaklarning kuchlanishi), hissiy ko'rinishlar (tashvish, asabiylashish, qayg'u) va xatti-harakatlarning o'zgarishi (vaziyatlardan qochish, yomon odatlardan foydalanish) sifatida namoyon qilishi mumkin. Stressning ikkita asosiy turi mavjud: organizmning yangi muhitga moslashishiga yordam beradigan tabiiy (normal) stress va uzoq vaqt davom etsa, turli xil psixologik va fiziologik

muammolarni keltirib chiqaradigan patologik stress. Doimiy stress ostida bo'lish inson salomatligi va farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Surunkali stress insonning deyarli barcha fiziologik tizimlariga zarar yetkazishi mumkin. Tana doimo tashvish va zo'riqish holatida bo'lishga qodir emas. Stress, birinchi navbatda, barcha resurslarni haddan tashqari safarbar qilishdir. Bu nafaqat mavjud kasalliklarning kuchayishiga olib kelishi, balki yangi kasallikni ham qo'zg'atishi mumkin. Barcha tana tizimlarining ishiga ta'sir qiladigan stress, insonning butun hayotini o'zgartiradi.

Mushaklarning doimiy zo'riqishi ozuqa moddalari almashinuvini buzadi, ko'krak, bo'yin, orqa, qorinda og'riq paydo qiladi va asab tiklarini chaqiradi. Shuningdek, ko'krak qafasidagi mushaklarning zo'riqishiga olib keladi, bu esa keyinchalik nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlarining noto'g'ri ishlashiga sabab bo'ladi. Ovqat hazm qilish organlarining normal ishlashini bostiradigan stress, oshqozon yarasi, gastrit va tez-tez qusishni keltirib chiqarishi mumkin [1]. Ko'pincha odam o'zini ovqat yeyishga majburlay olmaydi, garchi u ochligini tushunsa ham. Teskari jarayon ham kuzatilishi mumkin, himoya reaksiyasining bir turi: ortiqcha ishtaha, oshqozon, jigar, buyraklar va bir qator bezlar kasalliklariga olib keladi. Stress ko'pincha tartibsiz, noto'g'ri ovqatlanishning sababi bo'lib, bu ham turli kasalliklarni chaqiradi.

Stress, masalan, yurak xuruji va gipertoniya kabi asosiy yurak-qon tomir kasalliklarini keltirib chiqaruvchisi hisoblanadi. Stress sababli buyrak usti bezlari haddan tashqari ko'p ishlaydi, adrenalin va noradrenalin ishlab chiqaradi. Noradrenalin, "quyon gormoni" nomini oldi, chunki adrenalindan ("sher gormoni") farqli o'laroq, u psixologik tushkunlik va ko'plab tashvishlarni keltirib chiqaradi. Afsuski, bizning tanamiz shunday yaratilganki, biz tushunarsiz yoki yangi narsaga duch kelgan vaziyatlarda (zamonaviy stress), asosan noradrenalin qonga chiqariladi.

Emosional darajada stress asabiylashish, tajovuzkorlik va qo'zg'aluvchanlikning kuchayishi bilan namoyon bo'ladi. Ekstremal bosqichda u befarqlikka, doimiy nochorlik hissi, umidsizlik hissi va hatto tashqi dunyodan vahima qo'rquviga aylanadi.

Xulq-atvor darajasida, e'tiborsiz qoldirilgan stress odamning o'zini tabiiy va qulay tutishiga imkon bermaydi. Fiziologik va psixologik muammolar xatti-harakatlarga bevosita ta'sir qiladi. Stressga duchor bo'lgan odam, qoida tariqasida, egilib yuradi, qo'llarini yashiradi va ko'zlarga qaramaslikka harakat qiladi. Kech qolishdan qo'rqqanidan doim qayergadir shoshiladi. U har qanday yangi taklifni dushmanlik bilan kutib oladi, uni jahl bilan qabul qiladi va chetga chiqishni afzal ko'radi. Oxir-oqibat, odam surunkali charchoq sindromiga duch keladi. Surunkali charchoq sindromining asosiy belgisi doimiy charchoqdir. Bu ko'p yillar davom

etishi mumkin. Davolangandan keyin ham, charchoq olti oydan keyin yo'qoladi. Albatta, charchagan hamma ham kasal emas. Zamonaviy shifokorlar kasallik haqida ishonch bilan gapirishga imkon beruvchi bir qator belgilarni aniqlaydilar: zaiflashuvchi, doimiy charchoqning paydo bo'lishi; surunkali charchoqni keltirib chiqaradigan boshqa sabablar yoki kasalliklarning yo'qligi, bosh og'rig'i, boshqa turli og'riqlar, uyqu buzilishi va boshqalar.

Surunkali charchoq sindromi uyqudan yoki ozgina dam olishdan keyin o'tmaydi. Tegishli davolanish bilan ham kasallik uch yildan to'rt yilgacha davom etishi mumkin. Sindrom inson hayotining barcha tizimlarini istisnosiz buzadi, bu esa haddan tashqari jismoniy va asabiy charchoqqa olib keladi.

Shuningdek, stressdan so'ng, stressli vaziyatning davomiyligi va uning jiddiyligiga qarab, tananing javob (himoya) reaksiyasi paydo bo'lishi mumkin - bu depressiya holati deb nomlanadi.

Depressiya - past (depressiya, tushkunlik, melanxolik, tashvish, qo'rquv yoki befarq) kayfiyatga asoslangan affektiv sindrom. Stress qanchalik katta bo'lsa, depressiya kuchliroq (chuqurroq) va uzoqroq bo'ladi.

Depressiya quyidagi alomatlar bilan ifodalanishi mumkin [2]:

- ☐ tushkunlik, tushkun kayfiyat, yaqinlarga va kundalik ishlarga nisbatan qiziqishning yo'qolishi;
- ☐ uyqusizlik, erta tongda uyg'onish yoki aksincha, juda uzoq vaqt uxlash;
- ☐ asabiylashish va tashvish, charchoq va kuchni yo'qotish;
- ☐ ishtahaning yetishmasligi va vazn yo'qotishi yoki ba'zida, aksincha, ortiqcha ovqatlanish va vaznning ortishi;
- ☐ diqqatni jamlash va qaror qabul qila olmaslik;
- ☐ libidoning pasayishi;
- ☐ qadrsizlik va aybdorlik hissi, umidsizlik va nochorlik hissi;
- ☐ tez-tez yig'lash va o'z-o'zini tajovuz qilish fikrlarining mavjudligi;

Shunday qilib, stress - bu ortiqcha yuk tufayli paydo bo'lishi mumkin bo'lgan kuchli va uzoq muddatli psixologik zo'riqishdir. Bu insonning normal faoliyatini buzadi va uning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress, ayniqsa tez-tez va uzoq davom etadigan stress, yurak-qon tomir va oshqozon-ichak kasalliklarining rivojlanishi va kuchayishi uchun asosiy xavf omilidir.

Surunkali stress nafaqat ruhiy jarayonlarga, balki hissiy sohaga, shaxsiyat xususiyatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, hissiy va kasbiy charchash, depressiya va psixosomatik va patofiziologik kasalliklarga olib keladi.

Biroq, stressning ta'siri faqat psixosomatik kasalliklar bilan cheklanmaydi [3]. Bundan tashqari, yurak-qon tomir tizimidan boshlab turli tananing boshqa tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu yerda gipertenziya, va arterosklerozga olib

kelishi mumkin. Stressning ta'siri immunitet tizimini ham chetlab o'tmaydi, shamollash va allergik reaksiyalar, shuningdek, endokrin tizim bilan bir qatorda diabetning rivojlanishiga va ishtahani buzilishiga sabab bo'ladi. Migren, astma, ichak sindromi va ekzema kabi psixosomatik kasalliklar stress bilan yuzaga kelishi va kuchayishi mumkin. Bundan tashqari, urogenital muammolar va gipertenziya hayot sifatini yomonlashtiradigan stress tufayli kuchayishi mumkin [4].

Stress bilan bog'liq kasalliklarning keng doirasi uning inson tanasiga ta'sirining murakkabligini ko'rsatadi va umumiy farovonlik va salomatlikni saqlash uchun stressni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqish muhimligini ta'kidlaydi. Stress zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylandi va insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. U nafaqat psixosomatik kasalliklar, balki tanadagi jiddiy patofiziologik o'zgarishlar [5] orqali ham o'zini namoyon qilishi mumkin. Shuningdek, markaziy asab tizimi depressiya, bezovtalik va uyqusizlikni rivojlanishiga sabab bo'ladi, bu insonning umumiy jismoniy va hissiy farovonligiga ta'sir qilishi mumkin.

Stress, shuningdek, odamning ruhiy holatiga murakkab ta'sir ko'rsatadi, bu o'zini xatti-harakatlarning keng doirasidagi buzilishlar orqali namoyon qilishi mumkin. Stress va xulq-atvor buzilishlari o'rtasidagi munosabatlar psixologik, biologik va ijtimoiy-madaniy omillarning murakkab o'zaro ta'siri orqali yuzaga keladi. Masalan, stressning umumiy xulq-atvor oqibatlaridan biri ijtimoiy begonalashuv va qochishdir. Stress ostida bo'lgan odamlar charchoq, tashvish yoki noaniqlik hissi tufayli ijtimoiy aloqalardan qochishlari mumkin. Bu xatti-harakat boshqalar bilan munosabatlarning yomonlashishiga va izolyasiya hissi kuchayishiga olib kelishi mumkin. Spirtli ichimliklar yoki giyohvand moddalarni iste'mol qilishning ko'payishi ham stressga xos xatti-harakatlardir. Ba'zi odamlar o'zlarining hissiy qiyinchiliklarini yengish uchun ushbu moddalarga murojaat qilishadi, bu esa giyohvandlikka va umumiy sog'lig'ining yomonlashishiga olib keladi.

O'z navbatida, stress odamning ovqatlanish xatti-harakatiga ta'sir qiladi bu ham ortiqcha ovqat iste'mol qilishiga, ham ishtahani yo'qolishining sabablaridan biridir. Bu semizlik yoki anoreksiya kabi turli xil ovqatlanish buzilishlarini rivojlantiradi, bu esa o'z navbatida qo'shimcha stressli vaziyatlarning manbai bo'lishiga olib keladi. Agressiv xatti-harakatlar stressning oqibati sifatida, boshqalar bilan nizolar shaklida namoyon bo'ladi va hatto kichik narsalarga nisbatan g'azab hissinini qo'zg'atadi.

Keskinlashgan asabiylashish boshqa odamlar bilan munosabatlarni buzishi va professional va shaxsiy muvaffaqiyatga ta'sir qilishi mumkin. Stressning qo'shimcha ta'siri uyqu buzilishi, kechikish, psixologik va jismoniy farovonlikning umumiy pasayishini o'z ichiga olishi mumkin. Stressning xulq-atvorga qanday

ta'sir qilishini tushunish stressni boshqarish va sog'lom turmush tarzini saqlash uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqishda muhim qadamdir.

Xulosa sifatida shuni ta'kidlashimiz mumkinki, stressni tushunish va uni boshqarish muhimligini anglash insonning psixologik va jismoniy farovonligini saqlashning asosiy omiliga aylanadi. Stress zamonaviy hayotning ajralmas qismi ekanligini hisobga olsak, uning salomatlik va hissiy farovonlikka ta'siri tobora kuchayib bormoqda. Stressning organizmga salbiy ta'siridan xabardor bo'lish nafaqat uni samarali boshqarishning muhimligini ta'kidlaydi, balki turli ijtimoiy guruhlar o'rtasida stressning keng tarqalganligi bu masalani butun jamiyat uchun dolzarb qiladi. Jismoniy faollik, meditatsiya amaliyoti, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va moslashuvchan kurash strategiyalarini o'rganish kabi stressni boshqarishning samarali strategiyalarini amalga oshirish uning salbiy ta'sirini kamaytirish va hayot sifatini yaxshilash uchun zarur qadamdir. Bundan tashqari, stressga reaksiyaning individual xususiyatlarini hisobga olish va bosimga chidamli usullarni kundalik hayotga integratsiya qilish chidamlilik va shaxsiy o'sish darajasini oshirishga yordam beradi. Shunday qilib, insonning umumiy holatiga va hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatganligi sabab stressni o'rganish va uni samarali boshqarish uslublarini ilmiy asoslash ayniqsa muhimdir. Bu odamlarni umrini uzaytirish uchun ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqish imkonini beradi.

ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Stress psixokorreksiyasi. O'quv qo'llanma. Toyirova Shahlo Izatovna. Buxoro davlat pedagogika instituti. Buxoro-2023. bet-132.
2. М48 Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебнометодическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018.
3. Психосоматика и эндокринные заболевания. Зачем тебе болеть? Ирина Малкина-Пых. Санкт-Петербург. "БХВ-Петербург" 2005.
4. Психосоматические заболевания: концепции и современное состояние проблемы. В.Э. Медведев. ФГОУ ВПО. «Российский университет дружбы народов», кафедра психиатрии, психотерапии психосоматической патологии, г. Москва. Архив внутренней медицины №6(14) 2013 год.
5. Курс лекций по патофизиологии: учебное пособие для студентов медицинских вузов: в 4-х ч. / Ю.Ю. Бяловский [и др.]; под ред. Ю.Ю. Бяловского, В.В. Давыдова – Рязань, 2018.