

## STRESSNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

**Zulpikardiyev D.D**

*Toshkent davlat tibbiyot universiteti 1-son tibbiy radiologiya kafedrasida assistenti,  
tibbiyot fanlari doktori e-mail*

**Abduxamidov.A.M**

**Olimov M**

**Rayubov.I.A**

*Toshkent davlat tibbiyot universiteti Tibbiy radiologiya kafedrasida talabalari.  
Elektron pochta: abdihamidovabbos61@gmail.com, ilyosrayubov@gmail.com,  
mirzoxidolimov0@gmail.com*

**Annotatsiya:** *Ushbu tezisdagi stressning inson salomatligiga ta'siri o'rganildi. Ishning maqsadi stressning yurak-qon tomir, immun va asab tizimlariga ta'sirini aniqlashdir. Tadqiqotlar surunkali stress yurak-qon tomir kasalliklari, immun tizimi zaifligi va psixologik buzilishlarga olib kelishini ko'rsatdi. Stressni boshqarish va profilaktika choralarini qo'llash inson salomatligini yaxshilashga yordam beradi.*

Stress nima?

Stress (inglizcha: stress „bosim“, „kuchlanish“, „tanglik“) — odam va hayvonlarda kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holati. Stress — bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan tananing o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi va asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Organizmda har xil ta'sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya. „stress“ terminini kanadalik patolog G. Selye ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936).

Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi. Fizik (issiq, sovuq, shikastlanish va boshqalar) va psixik (qo'rquv, baland tovush, o'ta xursandchilik) stressorlar ajratiladi.

Organizmda bu omillar ta'sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta'sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik tizimi va ruhiy holatiga bog'liq. Nerv tizimi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his-tuyg'u ko'pincha stressor vazifasini o'taydi va u fizik stressor ta'siriga zamin yaratadi.

Inson salomatligiga tasiri qanday?

Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo'lishi mumkin. Shuning uchun ma'lum bir darajadagi Stresslarsiz faol hayot kechirib bo'lmaydi, chunki stresslar bo'lmasligi bu o'lim bilan barobar degan edi, Hans Selye. Demak, stresslar nafaqat xavfli, balki organizm uchun foydali ham bo'lishi mumkin (eustress), bu holat organizm imkoniyatlarini ishga soladi, salbiy ta'sirotlarga chidamliligini oshiradi

(masalan, infeksiyalar, qon yo'qotish va boshqalar), ma'lum bir somatik kasalliklar (masalan, yara kasalligi, allergiya, yurak kasalliklari va boshqalar) kechishini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan form bo'lishiga yordam beradi. Zararli stresslar (distress) organizm rezistentligini pasaytiradi, ko'pgina kasalliklarning kechishini og'irlashtiradi.

Stress ta'sirida kasalliklar paydo bo'lishida organizmning dastlabki holati katta ahamiyatga ega. Masalan, gipertoniya kasalligi bilan og'rigan bemorda stress og'irroq, ya'ni gipertonik krizlar bilan kechadi.

Hans Selye, stress natijasida rivojlanadigan kasalliklar yo stressorning kuchli ta'sir etishi, yoki gormonal tizimning „noto'g'ri“ reaksiya berishiga bog'liq deb hisoblagan.

Chunki ayrim hollarda distress uncha kuchli bo'lmagan stressor ta'sirida yuzaga keladi. Stressning organizmga ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi organizmning ushbu stressorga nisbatan reaksiyasiga bog'liq.

Stress xrlatini faol o'zgartirishga qaratilgan choralar organizm chidamliligini oshiradi va natijada kasallik rivojlanmaydi yoki, aksincha, faol kurashish bo'lmasa, moslashish sindromi susayib, og'ir holatlarda organizmni nobud bo'lishigacha olib kelishi ham mumkin.

Organizmdagi hamma o'zgarishlarni nazorat qilishda miyadagi katexolaminlar miqdori katta ahamiyatga ega. Shunday qilib, nerv sistemasi organizmning stressga reaksiya berish holatini belgilaydi (qarang: Neyrogumoral regulyasiya).

#### Xulosa

Stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u qisqa muddatda organizmni faollashtirib, muammolarga tez javob berishga yordam beradi. Biroq uzoq muddatli yoki ortiqcha stress sog'liq uchun xavf tug'diradi. Stress yurak-qon tomir tizimiga yuk bo'lib, qon bosimini oshiradi, yurak ishemik kasalligi va infarkt xavfini kuchaytiradi.

Shu bilan birga, u immun tizimni zaiflashtiradi, odam tez-tez kasal bo'lishi va infeksiyalarga moyil bo'lishiga olib keladi. Stress oshqozon-ichak tizimiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi, dispepsiya, gastrit va boshqa hazm muammolarini keltirib chiqaradi. Psixologik jihatdan u uyqusizlik, charchash, depressiya va kayfiyatning tez o'zgarishiga sabab bo'ladi.

Stressni boshqarish uchun jismoniy mashqlar, meditatsiya, to'g'ri ovqatlanish, dam olish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhimdir. Shu yo'l bilan inson organizmi sog'lom holatda saqlanadi va hayot sifati yaxshilanadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1“Psychological stress” — Vikipediya maqolasi, stressning ta'rifi, uning psixologik va fiziologik ta'sirlari haqida umumiy ma'lumotlar berilgan.

2 George M. Slavich, “Life Stress and Health: A Review of Conceptual Issues and Recent Findings” — stressning sogʻliq uchun xavf va kasalliklar bilan bogʻliqligi boʻyicha ilmiy tahlil.

3 “Stress And Its Effects”, Global Scientific Review — stressning ruhiy va jismoniy salomatlikka taʼsiri hamda uni kamaytirish yoʻllari haqida ilmiy maqola.

4 “Stress va uning salomatlikka taʼsiri”, Modern Education and Development — stressning yurak qon tomir, immun, ovqat hazm qilish tizimlariga taʼsiri va stressni boshqarish usullari haqida maqola.