

## STRESS NIMA UCHUN XAVFLI?

Tajibayev Shohruh Maqsudovich  
Buxoro davlat universiteti, tadqiqotchi

### Annotation

The consequences of stress on the body and mind are discussed in this article. It looks at a number of topics, including psychological effects like anxiety, despair, and mental imbalance, as well as physiological reactions to stress such elevated stress hormone levels. There is also discussion of the long-term consequences of stress on the body, including a higher chance of autoimmune disorders, cardiovascular disease, and other illnesses.

**Key words:** anxiety, depression, hypertension, insomnia, migraines, ulcers, heart disease, diabetes, digestive issues, immune system suppression

Stress hozirgi davrning asosiy muammolaridan biri hichoblanadi. Stresslarsiz zamonaviy jamiyatni tasavvur qilib bo'lmaydi. Stresslr turlicha bo'lib shaxsiy muammolar, moddiy qiyinchiliklar, ma'naviy zo'riqish, hissiy kuyish, ekologik holatlar, favqulotda vaziyatlar, ijtimoiy munosabatlardagi ziddiyatlar tufayli yuzaga kelmoqda. Shunga ko'ra stressni bir necha turlarini ajratib ko'rsatish mumkin. Masalan: kichik stresslar, haddan tashqari stresslar, psixologik va emosional stresslar, qisqa va uzoq muddatli stresslar va boshqalar. Stress organizmning moslashish yoki reaksiyani talab qiladigan har qanday jismoniy, psixologik yoki hissiy stressga javob reaksiyasi bo'lganligi sababli, u stress omillariga, ya'ni stressni keltirib chiqaradigan yoki moslashishni talab qiladigan omillarga javob sifatida yuzaga keladi. Bu omillar har xil bo'lishi mumkin va shaxsga, uning hayotiy holatiga va vaziyatga qarab farq qiladi. Aniqroq aytganda, stress omillari insonda stressni keltirib chiqaradigan va uning salomatligi uchun salbiy oqibatlariga olib keladigan tashqi yoki ichki holatlardir. Stress omillari juda ko'p, ammo quyidagilar eng asosiylari sifatida ajralib turadi [1].

1) mikrostressorlar - bu odamda stressni keltirib chiqaradigan kichik, kundalik vaziyatlar yoki hodisalar. Masalan, ishga kechikish, hamkasblar bilan kelishmovchiliklar, rejalaridagi kutilmagan o'zgarishlar;

2) makrostressorlar - bu odamga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan va stressni keltirib chiqaradigan jiddiyroq hodisalar yoki holatlar. Jiddiy stress omillariga misollar: ishni yo'qotish, ajralish, jiddiy kasallik;

3) surunkali stress omillari doimiy yoki uzoq muddatli omillar bo'lib, ularning doimiy mavjudligi sababli stressni keltirib chiqaradi. Surunkali stress omillariga misollar: vaqt etishmasligi, moliyaviy muammolar, qiyin munosabatlar.

Yana bir ta'rifga ko'ra stress - bu organizmning hayotiy vaziyatlarda uzoq muddatli tizimli (psixologik va gormonal) reaksiyasi hisoblanadi. Stresslar inson hayoti uchun juda xafli bo'lib uning salomatligiga katta zarar yetkazadi. Stresslarni har kim har xil qabul qiladi. Ba'zilar bunday muammoga duch kelganda yengil qabul qiladi, boshqalar esa buni og'riqli qabul qiladi. Shu sababli stress ularda turli hil kasalliklarni keltirib chiqaradi. Stressning og'ir oqibatlari psixosomatik kasalliklarga: angina, rektoriz, astma, gastrit, oshqozon yarasi, gipertenziya, yurak-qon tomir kasalliklariga immunitet tizimini susayishiga, organizmning bakterial va viruslarga qarshi kurashish qobiliyatining pasayishiga sabab bo'ladi. Doimiy stresslar kasallikga moyillikni oshiradi. Shuningdek inson organizmining turli sohalarida og'ir kasalliklarni keltirib chiqaradi. Masalan: koroner yurak kasalligi (yurak tomirlari kasalligi), yurak ishemik kasalligi – ya'ni bu kasallik surunkali kasalliklarning va o'limning asosiy sababidir.

Stress – bu ortiqcha kuchlanishga, bosimga javobdir. Asab tarangligini ko'rsatadigan ko'plab muammolar mavjud. Bular:

- jismoniy charchoqning to'satdan paydo bo'lishi;
- tashvish hissi;
- kayfiyat o'zgarishi;
- ishtahaning pasayishi yoki ortishi;
- vazn yo'qotish yoki ortish;
- terining yomonlashishi;
- boshida soch to'kilishi.

Shok yurakdagi og'riqni keltirib chiqaradi, qon bosimini oshiradi yoki kamaytiradi va vahima qo'zg'atishi mumkin. Shu sababli, erkaklarda testosteron gormoni darajasi pasayadi, bu esa erektil funktsiyasi bilan bog'liq muammolarga olib keladi. Ayollar jinsiy aloqani yo'qotadilar. Bola kutayotgan ayollarda homilaning rivojlanishi to'xtashi mumkin. Bundan tashqari, diareya, mushak og'rig'ini qayd qilish mumkin.





Bu asabiy zo‘riqish uzoq davom etsa depressiyaga olib kelishi mumkin. Depressiya, o‘z navbatida, uzoq vaqt davomida past kayfiyat, hayotga qiziqishning yo‘qolishi va hayot sifatining yomonlashishi bilan tavsiflanadi. Depressiya bilan og‘rigan odamlar kuchli nochorlik va umidsizlikni boshdan kechiradilar. Bundan tashqari, immunodepressiv holat yuzaga keladi. Ya‘ni, immunodepressiya - bu stress immunitet tizimiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan holat bo‘lib, organizmni infeksiyalar, va allergik reaksiyalarga nisbatan zaifroq qiladi. Stressorlar gipotalamus, gipofiz bezi va adrenal korteksni o‘z ichiga olgan stress o‘qini faollashtirishi mumkin. Bu kortizol va adrenalini kabi stress gormonlarining chiqarilishiga olib keladi. Ushbu gormonlar immun tizimining faoliyatini bostirishi, oq qon hujayralari sonini kamaytirishi va antikorlarni zararsizlantirishi, shuningdek, tabiiy qotillarning faolligini kamaytirishi mumkin. Stressga javoban immunitet tizimini bostirish infeksiyalar va boshqa immunitet kasalliklarini rivojlanish xavfini oshirishi mumkin. Stressning immunitet tizimiga ta‘siriga misollar muhim amaliy ahamiyatga ega. Masalan, surunkali stressga duchor bo‘lgan odamlarda gripp, shamollash, virusli hepatit va boshqa nafas yo‘llari infeksiyalari kabi infeksiyon kasalliklar xavfi ortadi. Bundan tashqari, stress turli xil allergenlarga, masalan, polen, oziq-ovqat yoki hayvonlarga allergik reaksiyalarni kuchaytirishi mumkin. Allergik rinit yoki atopik dermatit bilan og‘rigan odamlar uchun stress allergiya belgilarining kuchayishiga olib kelishi mumkin, bu esa qo‘shimcha noqulaylik va hayot sifatini pasayishiga sabab bo‘ladi. Inson oxir-oqibat tanasining eskirganidan azob chekadi, barcha organlarning ishi buziladi, nafasi qisadi, yurak mushaklari va qon tomirlari zo‘riqadi, qondagi xalestin darajasi oshadi, reproduktiv organlar ishi buziladi. Erkaklar va ayollar jinsiy kasalliklariga olib keladi. Homlador ayollarda chaqaloqning salomatligiga zarar yetkazadi. Ovqat hazm qilish organlari ishi buziladi. Og‘izda quruqlik, ko‘ngil aynish, hazm qilish bilan bog‘liq muammolar paydo bo‘ladi, oshqozon yarasi boshlanadi, ichaklarning ishi buziladi. Skelet va mushaklar doimo tarang holatda bo‘ladi. bosh, yelka, bo‘yin, orqada, oyoqlarda va organizmning turli joylarida har hil og‘riqlar paydo bo‘ladi, oyoq qo‘llarda titroq paydo bo‘ladi, ter bezlarining ishi kuchayadi. Odam ko‘p terlaydi. Bosh tez-tez va kuchliroq og‘riydi, tez-tez yig‘lashlar kuzatiladi, axlat buziladi.

Inson tez-tez asabiylashsa stressli vaziyatlar ko‘proq vujudga keladi. Buday paytda stressdan qochishga harakat qilish kerak. Ammo hamma vaqt ham buning iloji yo‘q.

Bundan tashqari uzoq davom etadigan stresslar nevrotik kasalliklarga olib keladi. Ya'ni Stress turli nevrotik kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin, masalan, vahima qo'zg'alishi, bu kuchli tashvishning to'satdan yuzaga chiqichi va tez yurak urishi va nafas olish qiyinlashuvi kabi jismoniy alomatlar bilan tavsiflanadi. Obsesif-kompulsiv buzilish stress tufayli ham paydo bo'lishi mumkin, bu esa kundalik hayotga xalaqit beradigan salbiy fikrlar va takroriy xatti-harakatlarni keltirib chiqaradi. Shikastlanish yoki falokat kabi og'ir stressli vaziyatlar, tashvish va dahshatli tushlarning takroriy epizodlari bilan birga keladigan post-travmatik stress buzilishiga olib kelishi mumkin. Ushbu nevrotik kasalliklar hayot sifatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi va davolanishga kompleks yondashuvni talab qilishi mumkin. Bundan tashqari, stress, migren, neyropatiya va uyqusizlik kabi nevrologik kasalliklarning rivojlanish xavfini oshirishi mumkin. Ko'z yoshlari bilan namoyon bo'lmagan stress (g'azab, qayg'u) boshqa organlarni yig'latanadi. Terapiya instituti ma'lumotlariga ko'ra miokard infarkting 80% holatlari stress bilan bog'liq. M. I. Astvatsaturovning fikriga ko'ra "yurak ko'proq qo'rquvdan, jigar - g'azabdan, oshqozon - befarqlik va tushkunlikdan ta'sirlanadi va tashvish bilan qusish kuchayadi"[2]. Shundek stressning travmatik turi ham mavjud. Travmatik stress - bu umumiy stress reaksiyasining maxsus shakli. Stress insonning psixologik, fiziologik, moslashish imkoniyatlarini haddan tashqari yuklaganda va himoyani yo'q qilganda, u travmatik bo'ladi, ya'ni psixologik tashvishga sabab bo'ladi.

Stress qandli diabetni ham rivojlanishiga sabab bo'ladi. buyrak bilan bog'liq muammolar yuzaga keladi. Hatto ko'zi ojizlikka olib kelishi mumkin.

Insonning kasalliklariga, psixosomatikaga g'am tashvish sabab bo'ladi. Psixosomatikada faqat bakteriya emas "sil qiluvchi fikrlar" – ya'ni qayg'u, nafrat, g'azab, alam, tushkunlik, nochorlik, umidsizlik, qo'rquv, vahima, tashvish odamlarni sillasini quritadi. Bunday holatlar Altsgeymer, astma, va hatto saraton kasalliklarini keltirib chiqarganligi tasdiqlanmoqda. Ya'ni stress – bu faqat yomon fikrlar va boshdagi hissiyotlar to'plami emas, balki aniq fiziologik jarayonhamdir. U organizmning turli organlari faoliyatiga ta'sir ko'rsatmay qoymaydi. Bundan tashqari insondagi zo'riqish psixologik stressga olib keladi. Psixologik stressning belgilari quyidagilar:

- hissiy zo'riqish – ya'ni inson ko'p muammolarni o'zi o'ylab topadi, ongida tasavvur qiladi, bo'rtirib ko'rsatadi, oqibatda bezovtalik, asabiylik, tashvish,



tushkunlik, g‘azab, nafrat, tajovuz, apatiya, depressiya, fobiya, alamzadalik, qo‘rquv, havotir va boshqalar sodir bo‘ladi. Ya‘ni o‘zini juda yomon his qila boshlaydi. Hatto ba‘zan bu gollyusinatsiya yoki suisid holatlariga ham olib kelishi mumkin.

- Charchoq – ya‘ni stress tufayli odamda kuchli charchoq paydo bo‘ladi. Agar insondagi bosim va stressli holat uzoq davom etsa, surunkali charchoqqa olib keladi. Inson doim quvvatsizlikdan, charchoqdan, kayfiyatning va ishtahaning yomonligidan shikoyat qiladi. Uyqusizlikdan shikoyat qiladi. Yomon tushlar ko‘radi. Nafas olishi qiyinlashadi, uxlay olmaydi, ko‘p terlaydi, yomon fikrlar ongida o‘rnashib oladi, natijada zimmasidagi majburiyatni va vazifani to‘liq bajara olmaydi.

- Nochorlik va himoyasizlik tuyg‘usi - inson ongini va qalbini qamrab oladi. Bunday vaziyatlarda insonda o‘ziga nisbatan ishonchsizlik paydo bo‘ladi. muammolarni hal qilishni yoki vaziyatni o‘zgartirishi iloji yo‘qligini his qiladi. Hatto o‘limni eslatuvchi holatlar paydo bo‘ladi.

- Nazoratni yo‘qolishi – inson o‘zini-o‘zi nazorat qila olmay qoladi. To‘satdan bo‘lgan ta‘sirlarga javob bera olmaydi, yangiliklarni tez qabul qila olmaydi. Bunday paytda ikkilanadi, qo‘rquv, hayajon, havotir va g‘ashlik hissi paydo bo‘ladi, kayfiyat buziladi.

- Xotira va fikrni jamlab ola olmaydi. Eshitgan, ko‘rgan va bilganlarini to‘liq esida saqlab qola olmaydi. Berilgan savollarga to‘liq javob bera olmaydi. Har bir ishni o‘z vaqtida boshlay olmaydi. Ishga nisbatan sovuq munosabat va yomon kayfiyat paydo bo‘ladi, ba‘zilar ishdan ayriladilar.

- Qaror qabul qilishda qiyinchiliklarga duch keladi. Chunki qo‘rquv va havotir miyani chulg‘ab olaveradi. Inson mustaqil fikrlay olmay qoladi, tezda bir qarorga kela olmaydi. Muaamolar yechimsiz qoladi.

- Muloqotda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Hissiy zo‘riqish tufayli hamkasblar, talabalar yoki ota-onalar bilan muloqot qilishda qiyinchiliklar vujudga keladi. Ba‘zan bu holat ziddiyatlarga yoki to‘qnashuvlarga sabab bo‘ladi.

- Ishga nisbatan munosabatlar o‘zgaradi. Ishga qiziqishning yo‘qolishi, hamkasblardan uzoqlashish yoki ishdan charchash hissi sifatida namoyon bo‘lishi mumkin. Surunkali zo‘riqish hattoki ishdan vos kechishga olib keladi.

Xulosa qilib aytganda, psixologik va jismoniy farovonlikni saqlash uchun stressni boshqarish muhimligini tan olish dolzarb masalaga aylandi. Stress, zamonaviy



hayotning ajralmas qismi sifatida, salomatlik va hissiy farovonlikka tobora ko'proq ta'sir ko'rsatib jamiyat uchun dolzarb bo'lmoqda. Jismoniy faollik, meditatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va moslashuvchan strategiyalarni o'rganish kabi stressni boshqarishning samarali strategiyalarini amalga oshirish salbiy ta'sirlarni kamaytirish va hayot sifatini yaxshilash uchun zarurdir. Stressga nisbatan reaksiyaning individual xususiyatlarini hisobga olish va stressga chidamlilik usullarni kundalik hayotga integratsiya qilish, stressni o'rganish va uni boshqarishning ilmiy asoslangan usullarini ishlab chiqish insonning umumiy salomatligi, baxtli va farovon hayot kechirishi ushuncha muhim ahamiyatga ega. shuningdek bu odamlarni umrini uzaytirish uchun ham ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqish imkonini beradi.

#### Adabiyotlar ro'yxati:

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.
6. Бергис Татьяна Анатольевна, проблема профессионального стресса педагогов в условиях современной образовательной системы. Карельский научный журнал. 2020. Т. 9. № 1(30), стр 47-48.

