



## UYQUSIZLIK EPIDEMIYASI: ZAMONAVIY INSON MIYASI XAVF OSTIDA

Narmetova Yulduz Karimovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti dotsenti  
psixologiya falari doktori(DSc) ilmiy rahbar.

Boltayeva Marjona Do'stmurod qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti talabasi  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17719721>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-noyabr 2025 yil  
Ma'qullandi: 23-noyabr 2025 yil  
Nashr qilindi: 26-noyabr 2025 yil

### KEYWORDS

uyqusizlik, zamonaviy hayot,  
miyaning kognitiv funksiyalari,  
stress, emotsional holat, diqqat  
va xotira, psixologik  
qo'llab-quvvatlash, sog'lom  
turmush tarzi

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda uyqusizlik keng tarqalgan muammo sifatida ko'rib chiqiladi va uning inson miyasi hamda ruhiy salomatligiga ta'siri psixologik, kognitiv va biologik jihatdan tahlil qilinadi. Texnologiya, ish-o'qish bosimi, noto'g'ri hayot tarzi va stress kabi omillar uyquning muvozanatini buzadi. Bu esa diqqatni jamlay olmaslik, xotira zaiflashuvi, emotsional o'zgarishlar va mumkin bo'lgan ruhiy buzilishlarga olib kelishi mumkin. Tadqiqot natijalari asosida maqolada uyqusizlikni oldini olish, sog'lom uyqu odatlarini shakllantirish va psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ko'rsatib o'tilgan. Xulosa sifatida, uyqusizlik epidemiyasiga qarshi ongli yondashuv va kompleks chora-tadbirlar insonning miyasi va ruhiy salomatligini himoya qilishda muhim ekanligi ta'kidlanadi.*

Bugungi zamonaviy jamiyatda uyqusizlik muammosi tobora kengayib bormoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kattalar va yoshlar orasida yetarli darajada uxlamaslik yoki uyqu sifatining pastligi tez-tez uchraydigan holatga aylangan. O'zbekiston sharoitida ham uyqu muammolari bilan bog'liq psixologik holatlar ko'payib bormoqda. Uyqusizlik faqat charchoq yoki uyqu yetishmasligi emas u inson miyasi uchun jiddiy tahdid bo'lib, diqqat, xotira, qaror qabul qilish va emotsional barqarorlik kabi kognitiv jarayonlarni buzishi mumkin. Shu sababli, uyqusizlikni zamonaviy inson uchun "epidemiya" deb atashimiz mumkin. Ushbu maqolada uyqusizlikning sabablari, miyaning ishlashiga ta'siri, ruhiy salomatlik bilan bog'liqligi hamda oldini olish choralari ko'rib chiqiladi.

### Uyqusizlikning sabablari

**Texnologiya va ekranlar:** Kechqurun mobil telefon, kompyuter yoki televizor ekranidan uzoq foydalanish uyquga ketish vaqtini kechiktiradi va melatonin kabi muhim uyqu gormonlarning ishlab chiqarilishini kamaytiradi.

**Ish va o'qish bosimi, stress:** Kun davomida yuqori bosim ostida bo'lish, ko'p ma'lumot, doimiy faoliyat va kechqurun ham dam olmaslik uyqu tartibini buzishga olib keladi.

**Hayot tarzi va odatlar:** Kechki ovqatlar, kofein yoki stimulyatorlar, spirtli ichimliklar, jismoniy faollikning yetishmasligi ham uyqu muammolarini kuchaytiradi.

### **Uyqusizlik va miyaning kognitiv jarayonlari**

1. Yetarlicha uxlamaslik diqqatni jamlash qobiliyatini susaytiradi, ish va o'qish jarayonida xatoliklar ko'payadi.

2. Xotira jarayonlari — ish xotirasi va uzoq muddatli xotira — uyqu orqali konsolidatsiyalanadi. Uyqusizlik esa bu jarayonni buzadi va o'rganilgan ma'lumotlar tez unutilishiga olib keladi. Emotsional barqarorlik susayadi — kayfiyat o'zgarishi, kuchli bezovtalik yoki jahldorlik ko'rinishlari ko'payadi.

### **Uyqusizlik va ruhiy salomatlik**

Uyqusizlik bilan bog'liq psixologik xavflar orasida depressiya, xavotir, stress gormonlarining oshishi va hissiy qattqlikning susayishi bor.

Uyqu tartibsizligi yurak-qon tomir kasalliklari, metabolik buzilishlar va immunitetning zaiflashuvi bilan ham bog'liq.

### **Uyqusizlikning psixologik ahamiyati**

Emotsional barqarorlik: Yetarli uyqu bo'lmaganida insonning kayfiyati tez-tez o'zgaradi, bezovtalik, tushkunlik va jahldorlik ko'payadi.

Diqqat va konsentratsiya: Uyqusizlik diqqatni jamlash qobiliyatini susaytiradi, yangi ma'lumotni o'zlashtirish qiyinlashadi.

Xotira va o'rganish: Ish xotirasi va uzoq muddatli xotira zaiflashadi, o'rganilgan ma'lumotlar tez unutiladi.

Stress va ruhiy salomatlik: Uyqu yetishmasligi stress gormonlarini oshiradi, depressiya va boshqa ruhiy buzilishlar xavfi ortadi.

Ijtimoiy va ish faoliyati: Uyqusizlik shaxsning ijtimoiy aloqalari va ishdagi samaradorligini pasaytiradi, psixologik muvozanatni susaytiradi.

Uyqu insonning psixologik barqarorligi, ruhiy salomatligi va kognitiv funksiyalari uchun asosiy omildir. Uyqusizlikni kamaytirish va sifatli uyquni ta'minlash ruhiy holatni barqarorlashtiradi, stress va emotsional muammolar xavfini kamaytiradi.

### **Qarshi chora-tadbirlar**

Har kuni bir vaqtda uxlash va uyg'onish — uyqu ritmini tartibga solishda muhim.

Kechqurun ekranlardan uzoqlashish, ortiqcha stimulyatorlardan (kofein, spirtli ichimlik) voz kechish, yengil jismoniy mashqlarni qo'llash.

Stressni boshqarish: meditatsiya, chuqur nafas olish, dam olish va psixologik qo'llab-quvvatlash.

Psixologik maslahat va terapevtik yondashuvlar uyqusizlik oqibatlarini kamaytirishda yordam beradi.

**Xulosa.** Uyqusizlik epidemiyasi zamonaviy inson sog'lom miyasi va ruhiy salomatligi uchun jiddiy tahdiddir. Uyqu yetishmasligi miyaning kognitiv va emotsional funksiyalarini buzadi. Uyqusizlikni oldini olish va unga qarshi ongli choralar — muntazam uyqu rejimi, sog'lom hayot tarzi va psixologik qo'llab-quvvatlash — insonning miyasi va ruhining himoyasida muhim rol o'ynaydi. Shu bois, har birimiz uyquga e'tibor berishimiz lozim.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. "Uyqu sifati va yoshlarning ruhiy holatiga ta'siri" — D. Safarova, 2025.
2. "Uyqusizlik va uning ruhiy salomatlikka ta'siri" — maqola, 2025.
3. "Uyqu buzilishlari psixik kasalliklari rivojlanishining sharti sifatida" — referat, 2024.
4. Yuldasheva G. Klinik psixologiya. — Toshkent: Innovatsion bosmaxona, 2022.

5. World Health Organization (WHO). Maternal mental health and child health. — WHO Report, 2022.
6. Narmetova, Y. (2024). COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL STATE AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PATIENTS WITH PSYCHOSOMATIC DISEASES. Current approaches and new research in modern sciences, 3(3), 83-87.
7. Ахмедова, М., & Нарметова, Ю. (2022). Neyropedagogika va neyropsixologiya rivojlanib kelayotgan yangi fan sohasi sifatida. Общество и инновации, 3(2), 103-109.
8. Karimovna, N. Y. (2022). Yoshlarda Internetga Tobelik Muammolari. Ta'Lim Va Rivojlanish Tahlili Onlayn Ilmiy Jurnali, 2(12), 96-99.
9. Karimovna, N. Y. (2022). Autism and the importance of communication with patients of this disease. Gospodarka i Innowacje, 23, 8-10.
10. Yunusova, M. R., Rakhimbaeva, G. S., & Narmetova, Y. K. (2025). COGNITIVE IMPAIRMENT IN MULTIPLE SCLEROSIS. Academic research in educational sciences, (Conference), 80-85.
11. Abdivaliyeva, A. N. (2025). Spring theme in the creation of zulfiyakhonim, the symbol of mercy and loyalty. International Journal of Pedagogics, 5(01), 93-95.
12. Askarova Nargiza Abdivaliyevna. (2024). INFLUENCE OF PSYCHOPATHIC QUALITIES OF PARENTS ON MENTAL DISORDERS IN CHILDREN. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(10), 367-371

INNOVATIVE  
ACADEMY