



KOMARBID HOLATLAR RIVOJLANISHIDA PSIXO-SOTSIAL OMILLARNING TA'SIRI

Xamraeva Gulnora Ilyosovna

TTA Mustaqil tadqiqotchi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7188040>

ARTICLE INFO

Received: 03rd October 2022

Accepted: 07th October 2022

Online: 12th October 2022

KEY WORDS

Stress , kortizol immunitet ,
visseral yog' , Depressiya ,
Distresslar

ABSTRACT

Ma'lumki, surunkali stress turli kasalliklar rivojlanishi yoki mavjud kasallikni kuchaytirishi mumkin. Ushbu maqolada komarbid holatlar rivojlanishida psixo-sotsial omillarning ta'siri haqida ma'lumotlar berilgan.

Stress — inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi.

Semirib ketish, yurak kasalliklari, Altsgeymer kasalligi, diabet, depressiya, ovqat hazm qilish muammolari va astma kabi kasalliklar rivojlanishida stress katta rol o'ynaydi.

Darhaqiqat, stress tananing juda kuchli tug'ma yoki orttirilgan himoya reaksiyasi bo'lishi mumkin, uning davomida adrenalin va kortizol gormonlari ishlab chiqariladi. Aynan shu stress gormonlari yurak urishini tezlashtiradi, qon

tomirlarini toraytiradi, nafas olishga ta'sir qiladi, mushaklar, o'pka va boshqa ichki organlarga qon oqimini yaxshilaydi. Bu tanani birgalikda "jang yoki parvoz" holatiga qo'yadi. Agar stress surunkali holga kelsa, bu fiziologik o'zgarishlar sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Stress salomatlikka qanday ta'sir qiladi?

Stress gormoni kortizol immunitet hujayralarini tormazlashi sababli, uzoq davom etadigan stress va ortiqcha miqdordagi kortizol immun tizmini pasayishga buning natijasida organizmda tez-tez shamollashga olib kelishi mumkin.

Yurak kasalliklari. Surunkali stress va xavotirda yurgan insonlar yurak-qon tomir kasalliklariga boshqalarga qaraganda koproq kasallanishi uzoq vaqtlardan beri ma'lum (yuqori qon bosimi eng keng tarqalgan). Stress yurak urishini tezlashtiradi va triglitserid xolesterin darajasini oshirishi mumkin. Ma'lumki, stress ko'pincha chekish va ortiqcha vazn



bilan bog'liq bo'lib, bu bilvosita yurak-qon tomir kasalliklari xavfini yanada oshiradi. To'satdan hissiy stress jiddiy yurak kasalliklariga, shu jumladan yurak xurujiga olib kelishi mumkin. Surunkali yurak kasalligi bilan og'rigan odamlar stressdan qochishlari va iloji boricha uni boshqarishni o'rganishlari kerak.

Astma. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, stress astmani kuchaytirishi mumkin. Ba'zi dalillar shuni ko'rsatadiki, ota-onaning surunkali stressi bolalarda astma xavfini oshiradi.

Ortiqcha vazn va semirish. Qorin bo'shlig'idagi ortiqcha yog '(visseral yog)' qo'llar, oyoqlar yoki tananing boshqa qismlaridagi yog'dan ko'ra xavfliroq deb hisoblanadi. Afsuski, sog'lom odamlar bilan solishtirganda, surunkali stress bilan og'rigan odamlar qorin bo'shlig'i (visseral) yog'idan eng ko'p azob chekishadi. Stress kortizol darajasini oshiradi, bu bilvosita organlar atrofida yog 'birikmasiga yordam beradi.

Ikkinchi turdagi qandli diabet. Stress diabetni ikki jihatdan yomonlashtirishi mumkin. Birinchidan, bu arzimas oziq-ovqat va ortiqcha miqdordagi spirtli ichimliklarni iste'mol qilish ehtimolini oshiradi. Ikkinchidan, hujayralarning insulinga sezgirligi (oshqozon osti bezi tomonidan qondagi qand miqdorini kamaytirish uchun chiqariladigan gormon) pasayadi va qonda qand miqdori ko'tariladi.

Bosh og'rig'i. Stress bosh og'rig'ining keng tarqalgan sabablaridan biri bo'lib, bu nafaqat bosh og'rig'i yoki migren.

Depressiya va tashvish hissi. Surunkali stress ruhiy tushkunlik va tashvish bilan bog'liqligi ajablanarli emas. Yaqinda o'tkazilgan bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ishda stressdan aziyat chekadigan odamlar (masalan, ish haqi

nomutanosib ravishda bajarilgan ish uchun kam deb o'ylashadi) stress darajasi past bo'lganlarga qaraganda depressiyani rivojlanish ehtimoli 80% ga ko'proq.

Ovqat hazm qilish muammolari. Ma'lumki, stress fonida oshqozon yoki o'n ikki barmoqli ichakda yara paydo bo'lishi mumkin. Shuningdek, stress ichak traktining surunkali kasalliklari gastrit, ichaklar yallig'lanishi, reflyuksning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Irritabiy ichak sindromi yuqori darajadagi stressli odamlarda tez-tez uchraydi.

qarish va o'lim. Stress qarishni tezlashtirishi mumkinligi haqida dalillar mavjud. Surunkali stress bilan og'rigan odamlar 9-17 yilgacha umrini yo'qotadilar, tezroq qarishadi va erta vafot etadilar.

Stressni boshqarish va unga qarshi kurashish judayam yaxshi, lekin eng qiyin qismi birinchi qadamni qo'yishdir. Stressning sababini hayotdan olib tashlash har doim ham mumkin emas, lekin siz o'z munosabatingizni o'zgartirishga harakat qilishingiz mumkin.

Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan. Stressning paydo bo'lish mexanizmlari batafsil o'rganilib chiqilgan va juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bog'liq.

Ba'zi holatlarda «stress» ning ta'rifi qo'zg'atuvchining o'ziga tegishlidir. Masalan, jismoniy — bu kuchli sovuq yoki chidab bo'lmaydigan issiqlik, atmosfera bosimining pasayishi yoki oshishi. Kimyoviy stress tushunchasi ostida barcha toksik moddalarning ta'siri tushuniladi. Ruhiy stress o'ta salbiy yoki ijobiy his-tuyg'ular natijasi bo'lishi mumkin. Jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha yuklanishi — biologik stressdir.



Natijasiga qarab psixologiyada quyidagi turdagi stresslar ajratiladi:

Eustresslar («foydali» stresslar). Muvaffaqiyatli yashash uchun har birimiz stressning biroz miqdoriga muhtojmiz. Bu bizning rivojlanishimizning asosiy omili. Bu holatni «uyg'onish reaksiyasi» deb atash mumkin. Bu uyqudan uyg'onish kabidir. Ertalab ishlashga borish uchun avvalo yotoqdan turish va uyg'onishingiz kerak. Ish faolligiga erishish uchun sizga turtki — kichik dozada adrenalin kerak. Eustress aynan shu vazifalarni bajaradi.

Distresslar (zararli stresslar) keskin zo'riqishlarda yuzaga keladi. Stressning aynan shu turi barcha tushunadigan stressni ifodalaydi.

Stress sabablari . Stressning sababi aslida insonni ta'sirleydigan, bezovta qiladigan har qanday narsa bo'lishi mumkin. Misol uchun, tashqi sabablarga biron nima tufayli payo bo'lgan bezovtalikni kiritisa bo'ladi (ish joyini o'zgartirish, qarindoshning o'limi). Stressning ichki sabablari hayotiy qadriyatlar va e'tiqodlarni o'z ichiga oladi. Bunga shaxsiy baholashi ham kiradi

Stress va depressiya ayol va erkaklarda taxminan teng darajada uchrashi mumkin. Biroq, har bir organizm o'z xususiyatlariga ega. Agar siz o'zingizda stress haqida so'zlashi mumkin bo'lgan alomatlarini sezsangiz, birinchi navbatda holat sababchilarini aniqlash kerak. Stressning oqibatlaridan ko'ra sabablarini bartaraf etish ancha osonroq. «Barcha kasalliklar asabdan» degani yolg'on emas.

Klinik kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, kichik stresslar tanaga zararli emas, hatto foydali. Ular odamni hozirgi ahvoldan chiqish yo'lini topish uchun rag'batlantiradilar. Depressiya og'irroq, uzoq muddatli shaklga o'tmasligi uchun har birimiz o'zimizni tarbiyalashimiz, irodamizni rivojlantirishimiz kerak. Ko'p odamlar stressga qarshi antidepressantlar, spirtli ichimliklar yordamida kurashishga odatlanishgan. Biroq bunday yo'lni tanlash ularga o'rganib qolish va mutaxxasis yordamsiz ulardan voz kecha olmaslikka olib keladi.

Stressni davolash va oldini olish. Barchaga ma'lumki, yaxshi uyqudan ko'ra yaxshiroq dori yo'q. Shunday ekan, siz qanday uxlashingiz haqida o'ylab ko'rishingiz kerak. Quyida uyquni yaxshilashga yordam beradigan ba'zi tavsiyalar keltirilgan. Muntazam mashqlar normal uyqu uchun katta yordam beradi. Ularni yotishdan ikki soat oldin, ochiq havoda bajarish tavsiya etiladi. Uxlashdan oldin issiq vanna qabul qilib, sokin musiqa tinglashingiz mumkin. Har kuni buni qilishga harakat qiling. Uyqu normal va sog'lom bo'lishi uchun organizmga melatonin deb ataladigan gormon kerak. U gormon B guruhi vitaminlari qabulidan keyin ortadi, bu vitamin esa guruch, bug'doy, arpa, pista urug'i, quritilgan o'rikda ko'p bo'ladi. Yotoqxonada shovqinli va yorug' bo'lmasligi kerak, bular tinch uxlashga xalaqit beradi.

References:

1. E. G'oziyev "Psixologiya" kitobi 2018.
2. Ziyo.Net
3. Xaydarov F., Jo'raev N. Stress yoki ruhiy muvozanatni saqlash osonmi? –T., 1997.
4. Gamezo M.V., Domashenko I.A. Atlas po psixologii. M., 2002
5. Psixologiya.uz