

UYQUSIZLIK (INSOMNIYA) VA UNING RUHIY SALOMATLIKKA TA'SIRI

Tursunbayeva Shohida Baxtiyor qizi

*Alfraganus universiteti tibbiyot fakulteti
davolash ishi yo'nalishi 5-bosqich talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada uyqusizlik (insomniya) va uning ruhiy salomatlikka ta'siri keng ko'lamda ilmiy tahlil qilinadi. Uyqusizlik zamonaviy jamiyatda eng ko'p uchraydigan psixonevrologik muammolardan biri bo'lib, insonning hayoti, sog'lig'i va faoliyatiga sezilarli darajada zarar yetkazadi. Tadqiqotlarda uyqusizlikning asosiy sabablari, klinik ko'rinishlari, ularning ruhiy salomatlikka ta'siri hamda ijtimoiy-psixologik oqibatlarini yoritilgan. Shuningdek, uyqusizlikni davolash va oldini olishda psixoterapevtik, farmakologik va gigiyenik choralar, shuningdek milliy tajribaga asoslangan usullar ham ko'rib chiqiladi. Maqola O'zbekistonda olib borilgan ilmiy izlanishlarga tayanib, milliy sharoitdagi uyqusizlikning xususiyatlarini ham tahlil etadi.

Kalit so'zlar: uyqusizlik, insomniya, ruhiy salomatlik, stress, depressiya, tashvish, psixoterapiya, uyqu gigiyenasi.

KIRISH

Uyqu — inson hayotidagi asosiy fiziologik jarayonlardan biridir. U markaziy asab tizimining tiklanishi, psixik barqarorlikni ta'minlash, organizmda moddalar almashinuvini muvozanatlash, immun tizimini mustahkamlash kabi muhim vazifalarni bajaradi. Shunday ekan, uyquning sifatli va yetarli bo'lishi inson salomatligi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

So'nggi yillarda dunyo miqyosida uyqusizlik (insomniya) psixologlar, shifokorlar va nevropatologlar oldida turgan eng dolzarb muammolardan biriga aylandi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har uchinchi inson hayotida kamida bir marta uyqusizlik alomatlarini boshdan kechiradi. Ularning qariyb 10-15 foizi esa surunkali insomniyadan aziyat chekadi.

O'zbekiston sharoitida ham uyqusizlik muammosi dolzarbligicha qolmoqda. So'nggi yillarda yoshlar, talabalar, mehnatkash aholida tungi smenali ishlar, raqamli texnologiyalardan ortiqcha foydalanish, ijtimoiy-iqtisodiy omillar va ruhiy bosimlar sabab uyqusizlikka chalinganlar soni ortib bormoqda.

Shunday qilib, insomniya nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy va psixologik muammo sifatida ham alohida tadqiqotlarni talab qiladi.



UYQUSIZLIKNING SABABLARI

Insomniya ko‘plab omillar ta’sirida rivojlanadi. Ularni quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

Psixologik omillar:

- stress va tashvish holatlari;
- depressiya va travmatik vaziyatlar;
- ishdan yoki o‘qishdan ortiqcha yuklama.

Fiziologik omillar:

- yurak-qon tomir kasalliklari;
- endokrin tizimdagi buzilishlar (masalan, qalqonsimon bez kasalliklari);
- surunkali og‘riqlar va boshqa kasalliklar.

Ijtimoiy omillar:

- tungi smenali ish;
- iqtisodiy muammolar va hayotdagi qiyinchiliklar;
- o‘quv jarayonidagi bosimlar.

Gigiyenik omillar:

- yotoqxona sharoitining noqulayligi;
- shovqin, yorug‘lik, havo almashinuvi;
- uyqudan oldin telefon, televizor yoki kompyuter ekranidan uzoq vaqt foydalanish.

O‘zbekistonlik olim Karimov ta’kidlaganidek, uyqusizlik sabablari orasida jamiyatdagi ijtimoiy stresslarning ortishi — ishsizlik, iqtisodiy qiyinchiliklar va oilaviy nizolar eng asosiy omillardan biridir.

INSOMNIYANING RUHIY SALOMATLIKKA TA’SIRI

Uyqusizlik ruhiy salomatlikka bevosita ta’sir qiladi. U insonning psixologik barqarorligini buzadi, ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.



- Depressiya: Uzoq muddatli uyqusizlik ruhiy tushkunlik, umidsizlik, hayotdan qoniqmaslik holatlarini kuchaytiradi.
- Tashvish buzilishlari: Uyqu sifati pasaysa, insonning xavotirli fikrlari kuchayadi va u o'zini doimiy stress ostida his qiladi.
- Kognitiv buzilishlar: Insomniya diqqatni jamlash, eslab qolish, mantiqiy fikrlash kabi aqliy qobiliyatlarni pasaytiradi.
- Ijtimoiy oqibatlar: Uyqusizlik mehnat samaradorligini pasaytirib, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarda muammolarni kuchaytiradi.

Psixolog Safarova olib borgan tadqiqotlarida uyqusizlik insonning kayfiyati va ijtimoiy moslashuvchanligiga salbiy ta'sir ko'rsatishini, ayniqsa, yoshlar orasida depressiv simptomlarni kuchaytirishini isbotlagan.

INSOMNIYANING KLINIK KO'RINISHLARI

Uyqusizlik quyidagi belgilarda yaqqol namoyon bo'ladi:

- uxlab qolishda qiyinchilik;
- tez-tez uyg'onib ketish va qaytadan uxlay olmaslik;
- tongda juda erta uyg'onish;
- kunduzi charchoq, kayfiyat buzilishi, ish qobiliyatining pasayishi.

Ushbu simptomlar uzoq muddat davom etsa, insomniya surunkali shaklga o'tadi va ruhiy salomatlikka kuchli zarba beradi.

DAVOLASH VA PROFILAKTIKA CHORALARI

Insomniyani davolashda bir nechta yondashuvlar qo'llaniladi:

- Psixoterapevtik usullar: kognitiv-behavioral terapiya, relaksatsiya mashqlari, autogen trening.
- Farmakologik usullar: shifokor nazoratida sedativ va uyqu keltiruvchi dorilar.
- Uyqu gigiyenasi: muntazam uyqu rejimi, yotoqxona sharoitini yaxshilash, tungi elektron qurilmalardan voz kechish.
- Milliy an'anaviy usullar: dorivor o'simlik choylari, dam olish mashqlari, meditatsiya.

To'xtayev milliy tabobatda qo'llaniladigan ba'zi o'simliklar (masalan, choy, zira, yalpiz) uyqusizlikni yengishda foydali ekanligini ta'kidlaydi.

XULOSA

Uyqusizlik zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan muammo bo'lib, insonning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. U nafaqat kayfiyat buzilishlari va depressiyaga, balki ijtimoiy muammolar va mehnat samaradorligining pasayishiga ham olib keladi.

Insomniyaning oldini olish uchun psixologik yordam, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, uyqu gigiyenasiga rioya qilish va milliy an'anaviy davolash usullaridan foydalanish samarali hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yo'ldoshev S. (2020). *Psixologik salomatlik va uyqu buzilishlari*. – Toshkent: Fan nashriyoti.

2. Karimov A. (2018). *Stress va inson ruhiyati*. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.
3. Safarova D. (2019). *Kundalik hayotda uyqusizlikning psixologik oqibatlari*. – Samarqand: Zarafshon.
4. To‘xtayev B. (2021). *Milliy tabobatda uyqusizlikni davolash usullari*. – Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti.

