

Date: 13th June-2026

STRESSNING JISMONIY SALOMATLIKKA TA'SIRI

Xolova Yulduz Erkinovna

“Alfraganus university” Ijtimoiy fanlar fakulteti “Psixologiya yo’nalishining 1-kurs talabasi

xolovay@gmail.com

Ilmiy rahbar: **Bilolova Zamira Baxtiyorovna**

“Alfraganus university”

“Psixologiya” kafedrasi dotsent v.b.,
Psixologiya falsafa fanlar doktori (Phd)

Annotatsiya: Mazkur maqolada stressning inson organizmiga ko'rsatadigan jismoniy ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Stress organizmning tashqi va ichki omillarga nisbatan moslashuv reaksiyasi bo'lib, uzoq davom etgan holatlarda salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada stressning yurak-qon tomir tizimi, immun tizim, ovqat hazm qilish tizimi hamda asab tizimiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, stressning psixosomatik kasalliklar rivojlanishidagi o'rni va uni kamaytirish usullari haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: stress, salomatlik, psixosomatika, immunitet, yurak-qon tomir tizimi, kortizol, asab tizimi, ruhiy zo'riqish, sog'lom turmush tarzi.

Kirish: Zamonaviy jamiyatda stress inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Tezkor hayot sur'ati, ijtimoiy va iqtisodiy muammolar, shaxslararo munosabatlardagi qiyinchiliklar insonning ruhiy va jismoniy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stress tushunchasi ilk bor kanadalik olim Hans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday talab yoki ta'sirga nisbatan umumiy javob reaksiyasi sifatida ta'riflagan.

Qisqa muddatli stress ba'zan organizmning moslashuv imkoniyatlarini faollashtirsa-da, surunkali stress inson salomatligi uchun jiddiy xavf tug'diradi. U ko'plab fiziologik tizimlarning faoliyatini izdan chiqarib, turli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois stressning jismoniy salomatlikka ta'sirini o'rganish bugungi kunda dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Stressning fiziologik mexanizmlari. Stress paytida organizmda murakkab biologik jarayonlar yuz beradi. Bunda gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezlari tizimi faollashadi va stress gormonlari – adrenalin hamda kortizol ajralib chiqadi. Ushbu gormonlar yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi va organizmni xavfga tayyorlaydi.

Agar stress uzoq davom etsa, organizmning himoya mexanizmlari zaiflashib, fiziologik muvozanat buziladi. Natijada turli organ va tizimlarda funksional hamda strukturaviy o'zgarishlar kuzatiladi.

Stressning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri. Stress yurak-qon tomir tizimiga eng kuchli ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biridir. Kuchli ruhiy zo'riqish natijasida qon bosimi



Date: 13th June-2026

oshadi, yurak urish tezligi ortadi va qon tomirlar torayadi. Surunkali stress gipertoniya, yurak ishemik kasalligi, ateroskleroz va infarkt rivojlanish xavfini oshiradi.

Stress vaqtida organizmda kortizol miqdorining ortishi qon tomir devorlarining shikastlanishiga ham olib kelishi mumkin. Shu sababli yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda stressni boshqarish muhim omil hisoblanadi.

Stressning immun tizimiga ta'siri. Immun tizim organizmni kasalliklardan himoya qiluvchi muhim mexanizm hisoblanadi. Uzoq muddatli stress immun hujayralar faoliyatini pasaytirib, organizmning infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini zaiflashtiradi.

Natijada inson tez-tez shamollashi, surunkali kasalliklar kuchayishi va tiklanish jarayoni sekinlashishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar surunkali stress immunitetning susayishiga va yallig'lanish jarayonlarining kuchayishiga olib kelishini ko'rsatadi.

Stressning ovqat hazm qilish tizimiga ta'siri. Stress ovqat hazm qilish tizimining normal faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy zo'riqish oshqozon shirasi ajralishini o'zgartirib, gastrit, oshqozon yarasi, ichak faoliyati buzilishlari va irritable ichak sindromi kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bundan tashqari, stress insonning ovqatlanish xulq-atvoriga ham ta'sir etadi. Ayrim insonlarda ishtaha pasaysa, boshqalarida esa ortib ketadi, bu esa ortiqcha vazn yoki boshqa metabolik muammolarga sabab bo'lishi mumkin.

Stress va psixosomatik kasalliklar. Psixosomatika ruhiy omillarning jismoniy kasalliklar rivojlanishidagi rolini o'rganadi. Surunkali stress bosh og'rig'i, migren, mushaklarda og'riq, uyqusizlik, teri kasalliklari va boshqa psixosomatik holatlarning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Ko'plab tadqiqotchilar ruhiy zo'riqishning organizmda uzoq muddat saqlanishi turli surunkali kasalliklarning paydo bo'lish xavfini oshirishini ta'kidlaydilar. Shu sababli stressni boshqarish nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatlik uchun ham muhimdir.

Stressni kamaytirish usullari. Stressning salbiy oqibatlarini kamaytirishda sog'lom turmush tarzi muhim ahamiyatga ega. Muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu, muvozanatli ovqatlanish va dam olish organizmning stressga chidamliligini oshiradi.

Shuningdek, meditatsiya, nafas mashqlari, psixologik maslahat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va vaqtni samarali boshqarish stressni nazorat qilishning samarali usullari hisoblanadi.

Stressni butunlay yo'qotish emas, balki uni boshqarishni o'rganish muhim. Quyidagi usullar ilmiy jihatdan foydali deb hisoblanadi:

1. Stress manbasini aniqlang: O'zingizga savol bering.

Meni aynan nima bezovta qilmoqda? Bu vaziyatni o'zgartira olamanmi?

O'zgartira olmasam, unga munosabatimni o'zgartira olamanmi?

2. Tana bilan ishleng: Stress avvalo tanada namoyon bo'ladi.

Har kuni 20–30 daqiqa piyoda yurish. Chuqur nafas olish mashqlari.

Yetarli uyqu (7–9 soat). Kofein va shakarni me'yorida iste'mol qilish.

3. Hissiyotlarni bostirmang: His-tuyg'ularingizni kundalikka yozing.

Ishonchli inson bilan suhbatlashing. "Men hozir nimani his qilyapman?" degan savolni bering.



Date: 13th June-2026

4. **Fikrlarni tekshiring:** Stress paytida ong ko'pincha vaziyatni kattalashtiradi. Masalan: "Hammasi yomon bo'ladi" o'rniga

"Qiyinchilik bor, lekin uni bosqichma-bosqich hal qila olaman" deb o'ylash.

5. **Ruhiy tiklanish:** Tabiatda vaqt o'tkazing.

Namoz, zikr yoki meditatsiya bilan shug'ullaning.

Minnatdorlik ro'yxatini yozing: bugun uchun 3 ta shukr qiladigan narsangizni qayd eting.

Psixologik nuqtai nazardan. Stress ko'pincha voqeaning o'zidan emas, balki unga bergan ma'nomizdan paydo bo'ladi. Ba'zan insonning ichki ehtiyojlari (xavfsizlik, e'tibor, qadrlanish) qondirilmaganda ham stress kuchayadi.

Xulosa: Stress inson organizmining tabiiy himoya reaksiyasi bo'lsa-da, uning uzoq muddat davom etishi jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Surunkali stress yurak-qon tomir, immun, asab va ovqat hazm qilish tizimlarining faoliyatini izdan chiqarishi, shuningdek, turli psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois zamonaviy hayot sharoitida stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, sog'lom turmush tarziga amal qilish va ruhiy salomatlikka e'tibor qaratish inson salomatligini saqlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Hans Selye. *The Stress of Life*. - New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Richard S. Lazarus, Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. - New York: Springer, 1984.
3. Robert M. Sapolsky. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. - New York: Holt Paperbacks, 2004.
4. G'oziyev E.G'. *Umumiy psixologiya*. - Toshkent: O'zbekiston Faylasuflari Milliy Jamiyati nashriyoti.
5. Karimova V.M. *Psixologiya*. - Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
6. Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya asoslari*. - Toshkent.
7. Myers D.G. *Psychology*. - New York: Worth Publishers.
8. Taylor S.E. *Health Psychology*. - New York: McGraw-Hill Education.
9. APA (American Psychological Association) materiallari.
10. WHO – Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan e'lon qilingan stress va salomatlik bo'yicha ilmiy ma'lumotlar.

