



## UYQUSIZLIK - ZAMONAVIY KASALLIK: TANAMIZNI QANDAY YO'Q QILYAPTI?

**Jo'raqulova Umidabonu Akram qizi**  
Osiyo Xalqaro Universiteti talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada “Uyqusizlik-zamonaviy kasallik: tanamizni qanday yo'q qilyapti?” mavzusida olib borilgan ilmiy tadqiqot, uyquning inson organizmidagi fiziologik va psixologik ahamiyatini yoritadi, uning tanaga bo'lgan salbiy ta'sirini ko'rsatadi. Maqola uyqusizlikning turli sabablari, shu jumladan zamonaviy hayot tarzi, texnologiyalarga qaramlik, stress va psixologik yuklanishlar bilan bog'liq omillarni tahlil qiladi. Shuningdek, uyqusizlikning yurak, miya, endokrin tizimi va immunitetga ta'siri, uning ruhiy salomatlikka, jumladan depressiya va boshqa psixiatriya kasalliklariga olib kelishini ochib beradi.

**Kalit so'zlar:** uyqusizlik, zamonaviy kasallik, fiziologik ta'sir, yurak-qon tomir tizimi, endokrin tizimi, ruhiy salomatlik, depressiya, melatonin, seratonin, insult, immunitet, qandli diabet, semizlik, stress, ruhiy zo'riqish, smartfon va texnologiyalar, uyquni davolash usullari, autogen mashqlar, farmakologik davolash.

### Kirish

Jamiyatda uyqusizlik tobora keng tarqalib, inson salomatligi uchun tahdidga aylangan zamonaviy kasalliklardan biriga aylangan. Uyqu inson organizmining tabiiy qayta tiklanish jarayonidir, ammo ushbu jarayonning buzilishi ko'plab jiddiy sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Fiziologik jihatdan, uyqu organizmning fiziologik ta'sirini tartibga soladi, bu esa yurak-qon tomir tizimi, endokrin tizim va immunitetni mustahkamlaydi. Kundalik hayotda texnologiyalarning, ayniqsa smartfonlar va ijtimoiy tarmoqlarning ko'plab insonlarda uyqu gigeenasini buzishga sabab bo'lishi, shuningdek, doimiy stress va ruhiy zo'riqishlarning ortishi, melatonin va seratonin kabi garmonlarning muvozanatini buzadi. Bu holatlarining barchasi miya faoliyatiga, GABA va boshqa nevrologik jarayonlarga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Doimiy uyqusizlik natijasida, tanada insulin rezitenligi ortadi, bu esa qandli qiabet

va semizlik kabi kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Ko'plab insonlar kechasi ishlashni, ijtimoiy tarmoqlarga vaqt ajratishni, o'yinlar o'ynashni tabiiy hol deb bilishmoqda, ammo bularning barchasi uyquning sifatini buzib, jismoniy va ruhiy farovonlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi.

### Asosiy qism

Bugungi kunda uyqusizlik, shuningdek, surunkali uyquni buzilish holatlari, global epidemiyaga aylanib, organizmda ko'plab salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Tibbiyotda uyqu markazlari gipotalamus, miya ustuni va retikulyar to'qima kabi organoidlarda joylashgan. Uyqu asosan ikki bosqichga bo'linadi: 1.REM (tez ko'z harakatlari) va NREM (skin to'lqinli uyqu). NREM bosqichi davomida tana jismonan



tiklanadi, to'qimalar yangilanadi, garmonlar ajraladi. REM bosqichi esa miya faoliyatini tartibga soladi, axborotlar mustahkamlanadi va ruhiy muvozanat tiklanadi. Bosh miya faoliyatida serotonerjik va gamma-amino- yog' koslota (GABA) tizimlarining buzilishi, melatonin sintezining pasayishi uyqu sifatini keskin yomonlashtiradi. Tibbiy tadqiqotlar uyqusizlikning yurak qon- tomir tizimiga ta'sirini ko'rsatadi. Doimiy uyqusizlik arterial gipertenziya, yurak artmiyalari, miokard infarkti va insult xavfini oshiradi. Bu holatlarda simpatik asab tizimi doimiy faol holatda bo'lib, yurakga ortiqcha yuk tushadi. Endokrin tizimida esa insulin rezistentligi kuchayadi, qand miqdori ajralishi nomutanosiblashadi, bu esa 2-tip diabetning rivojlanishiga olib keladi. Ayniqsa, melatonin garmoni ishlab chiqmasligi ovqatlanish ritmini buzadi, ishtaha oshadi, natijada semizlik kelib chiqadi. Immunologik jihatdan olganda, uyqusizlik organizmni patogenlarga nisbatan himoyasiz holatga keltiradi. Limfotsitlar faolligi kamayadi, yallig'lanish darajasi ortadi. Bu esa surunkali yallig'lanish kasalliklarini keltirib chiqaradi. Ruhiy salomatlik nuqtai nazardan esa, uyqusizlik depressiya, xurujlar, biologik buzilishlar kabi psixiatrik sindromlarning kuchayishiga sabab bo'ladi. Psixiatriya fanida uyqusizlik aksariyat ruhiy kasalliklarning boshlang'ich belgisi sifatida qaraladi. Yoshlar orsida kechki uyg'oqlik madaniyati keng tarqalgan. Smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar, seriallar va onlayn faoliyatlar sababli uxlash vaqti soatlarga kechikadi. Natijada, miya toliqadi, ko'k spekterli yorug'lik esa melatonin ishlab chiqarilishini bloklaydi. Ko'plab tibbiy va psixologik tadqiqotlarda talabalar orasida uyqusizlik oqibatida akademik muvaffaqiyatsizlik, stress, ijtimoiy izolatsiya va hatto o'z joniga qasd holatlari ko'paygani qayd qilingan.

Davolash va profilaktika yondashuvi: Eng avvalo, uyqu gigiyenasini talablariga amal qilish tavsiya etiladi. Bunda har kuni bir xil vaqtda yotib-turish, yotoqxona sharoitlarini yaxshilash, ekranlardan voz kesish muhim o'rin tutadi. Yurak va endokrin kasalliklariga chalingan bemorlar uchun individual yondashuv, kechki payt ortiqcha kofien va og'ir ovqatlardan voz kechish muhim.

### **Xulosa**

Uyqusizlik-bu nafaqat shaxsiy muammo, balki global sog'liqni saqlash muammosidir. Uning ildizi zamonaviy turmush tarzida, stress va texnologiyalarga qaramlikda yotadi. Tibbiyot bu holatni faqat kasallik emas, balki oldini olish mumkin bo'lgan xavfli sindrom sifatida qaramoqda. Inson miyasi dam olmas ekan, u na bilimni puxta o'zlashtira oladi, na jamiyatda sog'lom munosabatlar qura oladi. Kongnitiv-behavioral terapiya, farmakologik davolash va relaksatsiya texnikalari uyqusizlikni bartaraf etishda samarali vositalar sifatida foydalanilmoqda. Shuningdek, uyquni yaxshilash uchun tabiiy usullar, maslan meditatsiya, bioritmiga moslashish va gigiyenik qoidalarga rioya qilish kabi usullar ham muhim rol o'ynaydi. Jamiyatda biz uyg'oq qolishni muvaffaqiyat deb bilamiz, biroq bu- ruhiy va jismoniy halokatga olib keladi. Bu holatlar O'zbekistonda ham keng tarqalgan. 2023-yilda O'zbekiston SSV tomonidan o'tkazilgan so'rovda aytilishicha, 18-25 yosh orasidagi yoshlarda uyqu gigiyenasiga amal qilmaslik yuqori darajada aniqlangan.





Chet el tadqiqotlariga ko'ra, uyqusizlikning ta'siri nafaqat vaqtincha holat, balki uzoq muddatli salomatlik muammolariga sabab bo'lishi mumkin. Shunday qilib, uyqusizlikka qarshi samarali kurashish uchun multidisipliner yondashuv zarur bo'lib, unda tibbiy, psixologik va hayot tarziga oid omillar birgalikda hisobga olinishi kerak.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Xayitov, I. M. (2021). "Uyqu va uning inson organizmiga ta'siri". Tibbiyot jurnali, 45(2), 110-115.
2. Samatov, B. S., & Azimov, M. S. (2020). "Uyqusizlikning psixologik va fiziologik aspektlari". O'zbekiston Tibbiyot Akademiyasi jurnali, 7(3), 45-50.
3. Kurbanov, A. M. (2022). "Surunkali uyqusizlik va uning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri". Tibbiyot sohasidagi dolzarb masalalar, 12(4), 65-71.
4. Walker, M. (2017). Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. New York: Simon & Schuster.
5. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., & al. (2015). "National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary". Sleep Health, 1(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
6. Czeisler, C. A., & Buxton, O. M. (2014). "The human circadian timing system and its impact on human health". Frontiers in Neurology, 5, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fneur.2014.00238>