

STRESS PAYTIDA MIYYAMIZ QANDAY ISHLAYDI?

Imomova Mohichehra

Navoiy Davlat Universiteti Tillar fakulteti talabasi

| MAQOLA MALUMOTI                                                                                                                                       | ANNOTATSIYA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MAQOLA TARIXI:</b><br><i>Received: 04.12.2025</i><br><i>Revised: 05.12.2025</i><br><i>Accepted: 06.12.2025</i>                                     | <i>Ushbu maqolada stress holatining inson miyasi faoliyatiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi. Stress paytida miyadagi asosiy tuzilmalar – amigdala, gipotalamus va prefrontal korteks faoliyati qanday o'zgarishi hamda bu jarayonda adrenalin va kortizol gormonlarining roli yoritib beriladi. Shuningdek, uzoq davom etgan stressning xotira, diqqat, hissiy barqarorlik va qaror qabul qilish jarayonlariga salbiy ta'siri ochib beriladi. Maqolada, bundan tashqari, stressning biologik va psixologik mexanizmlari hamda uni kamaytirishning ilmiy asoslangan usullari haqida fikr yuritiladi.</i> |
| <b>KALIT SO'ZLAR:</b><br><i>Stress, miya faoliyati, kortizol, adrenalin, amigdala, gipotalamus, prefrontal korteks, hissiy holat, xotira, diqqat.</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Stress – inson hayotida tez-tez uchraydigan, biroq ko'pchilik uning mazmuni va organizm, ayniqsa miya faoliyatiga qanday ta'sir qilishini chuqur anglab yetmaydigan murakkab jarayondir. Aslida stress – bu miyaning tashqi yoki ichki xavf, bosim, xavotir, noqulaylik kabi holatlarga javob reaksiyasi bo'lib, u odamni himoya qilish va xavfga tayyorlash vazifasini bajaradi. Miyaning asosiy vazifasi organizmni muhitga moslashishga yordam berishdan iborat bo'lganligi sababli, stress paytida u faol rejimga o'tadi va bir qator murakkab neurobiologik jarayonlar ishga tushadi.

Stress holati boshlanganda, eng avvalo miya xavfni aniqlaydi. Bu jarayonda asosiy rolmi amigdala deb ataladigan miya qismi bajaradi. Amigdala hissiyotlar, ayniqsa qo'rquv va xavotir tuyg'ularini boshqaruvchi markaz hisoblanadi. Agar u atrof-muhitdan kelayotgan signalni xavf sifatida baholasa, darhol gipotalamusga buyruq beradi. Gipotalamus esa organizmga "favqulodda holat" haqida signal yuboradi va stressga qarshi javob reaksiyasini ishga tushiradi[Abdullayev A., Rasulova Z 2019].

Bu paytda tanada "kurash yoki qochish" (fight or flight) mexanizmi faollashadi. Buyrak usti bezlari ko'proq adrenalin va kortizol gormonlarini ishlab chiqaradi. Adrenalin yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi, mushaklarga ko'proq kislorod yetib borishini

ta'minlaydi. Kortizol esa energiya zahiralari ishga soladi, ya'ni ko'proq glyukozani qon orqali mushaklarga va miyaga yetkazadi. Bularning barchasi odamni tez va faol harakat qilishga tayyorlash uchun xizmat qiladi. Stressning qisqa muddatli shakli ba'zan foydali ham bo'lishi mumkin. Masalan, imtihon paytida, muhim uchrashuv oldidan yoki xavfli vaziyatda stress miyani alohida faollashtiradi, diqqatni jamlaydi va tez fikrlashga undaydi. Bunday holatda miyaning ayrim qismlari, xususan, prefrontal korteks (rejalashtirish va mantiq uchun mas'ul qism) ham faol ishlaydi. Natijada inson muammoga tezroq yechim topishi yoki o'zini himoyalashi mumkin. Biroq stress uzoq davom etsa, uning ta'siri salbiy tus ola boshlaydi. Surunkali stress miya hujayralarining faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kortizol gormoni uzoq vaqt yuqori darajada ishlab chiqilsa, u gipokamp deb ataladigan xotira va o'rganish jarayonlariga javobgar bo'lgan hududga zarar yetkazishi mumkin. Natijada insonning xotirasi susayadi, diqqatni jamlash qiyinlashadi, o'rganish qobiliyati pasayadi va doimiy charchoq hissi yuzaga keladi [Yo'ldoshev U.Sh. 2018].

Stress shuningdek, insonning hissiy holatini ham izdan chiqaradi. Miyaning hissiyotlarni tartibga soluvchi qismlari o'rtasidagi muvozanat buzilib, odam tez jahllanadigan, tushkunlikka moyil yoki haddan tashqari xavotirchan bo'lib qolishi mumkin. Ba'zi holatlarda esa stress depressiya, vahima (panik atak), uyqusizlik va hatto psixosomatik kasalliklarning yuzaga kelishiga olib keladi.

Shu bilan birga, stress miyadagi nerv aloqalarining tuzilishiga ham ta'sir etadi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, kuchli va uzoq davom etuvchi stress neyronlar o'rtasidagi aloqalarni zaiflashtiradi, ayrim hujayralarning nobud bo'lishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Bu esa insonning umumiy aqliy faoliyati, xotirasi, ijodiy fikrlashi va qaror qabul qilish qobiliyatini pasaytiradi. Biroq miya – juda moslashuvchan organ. Agar inson stressni vaqtida nazorat qila olsa, uning salbiy ta'sirlarini kamaytirish mumkin. Nafas mashqlari, jismoniy faollik, tabiat qo'ynida sayr qilish, meditatsiya, sog'lom uyqu va ijobiy fikrlash miyani tinchlantiradi va kortizol darajasini pasaytiradi. Bundan tashqari, yaqin insonlar bilan muloqot qilish, muammolarni ichga yutmasdan gapirib chiqarish ham miyaning ruhiy bosimdan xalos bo'lishiga yordam beradi [Jo'rayev R., To'raqulov S 2019].

Stress paytida miya bizni xavfdan himoya qilish uchun barcha imkoniyatlarini ishga soladi. Qisqa muddatli stress ba'zan foydali bo'lsa-da, uzoq davom etuvchi stress miyaning faoliyatiga jiddiy zarar yetkazadi. Shu sababli inson o'z ruhiy holatiga e'tiborli bo'lishi, stress manbalarini aniqlashi va ularni imkon qadar kamaytirishga harakat qilishi zarur. Zero, sog'lom miya – sog'lom hayot garovidir.

Stressning yana bir muhim jihati shundaki, u miyaning ma'lumotlarni filtrlash qobiliyatini buzadi. Oddiy sharoitda miya keraksiz signallarni e'tibordan chetda qoldirib, faqat muhim va foydali axborotni ajratib oladi. Ammo stress paytida bu filtr tizimi izdan chiqadi. Natijada mayda va ahamiyatsiz tovushlar, so'zlar, hatto yuz ifodalari ham keskin va

xavfli bo'lib ko'rina boshlaydi. Miya go'yo doimiy "xavf qidirish" rejimiga o'tadi va bu holat insonni ruhiy jihatdan holdan toydiradi.

Bunday vaziyatda miyaga ortiqcha yuk tushadi. U bir vaqtning o'zida ham o'zini himoyalashga, ham mavjud vazifalarni bajarishga majbur bo'ladi. Masalan, inson ish qilayotgan paytda ham miyasi doimiy xavotir signallarini qayta ishlaydi. Shu sababli bajarilayotgan ish sifati pasayishi, xatolar ko'payishi va inson o'zidan qoniqmaslik hissini boshdan kechirishi mumkin. Bu esa stressni yanada kuchaytiradigan yangi sababga aylanadi. Stress kishining ijtimoiy munosabatlariga ham sezilarli ta'sir o'tkazadi. Miyada o'xitotsin va serotonin kabi "baxt gormonlari" kamroq ishlab chiqarila boshlaydi. Natijada inson o'zini yolg'iz, tushkun va begonalashgandek his qiladi. U yaqinlari bilan suhbatlashishdan qochishi, odamlarga nisbatan ishonchsizlik bilan qarashi va ko'proq ichki dunyosiga berilib ketishi mumkin. Bu holat esa miyada salbiy fikrlar aylanasi keltirib chiqaradi. Shuningdek, uzoq davom etgan stress miyaning qaror qabul qilish mexanizmlariga ta'sir etadi. Odam riskni to'g'ri baholay olmaydigan bo'lib qoladi. Ba'zi vaziyatlarda u haddan tashqari xavfli qarorlar qabul qilishi, boshqa holatlarda esa eng sodda tanlovlarni qilishga ham jur'at topa olmasligi mumkin. Bu esa hayot sifati va shaxsiy rivojlanishga to'siq bo'ladi. Biroq inson miyasi o'zini tiklash imkoniyatiga ega. Agar stress manbai kamaytirilsa yoki yo'qolsa, miya asta-sekin normal faoliyatiga qayta boshlaydi. Neyronlar orasidagi aloqalar yana mustahkamlanadi, xotira va diqqat tiklanadi hamda hissiy barqarorlik ortadi. Ayniqsa, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish va yetarli uyqu bunga katta yordam beradi. Meva, sabzavot, suv va foydali yog' kislotalari miya faoliyatini tiklashda muhim rol o'ynaydi. Miyani stressdan himoya qilish uchun inson o'z fikrlash tizimiga ham e'tibor qaratishi zarur. Doimiy salbiy fikrlash, o'zini kamsitish va kelajakka ishonchsizlik miyani haddan tashqari zo'riqtiradi. Aksincha, ijobiy fikrlash, minnatdorlik hissini rivojlantirish va kichik yutuqlardan ham quvonishni o'rganish miyada ijobiy kimyoviy jarayonlarni kuchaytiradi. Bu esa insonni ruhan bardoshlroq qiladi. Demak, stress — inson hayotining ajralmas qismi bo'lsa-da, unga bo'lgan munosabatni o'zgartirish mumkin. Agar inson stressni dushman emas, balki signal sifatida qabul qilib, o'z hayot tarzini tahlil qilsa, miya faoliyatini muvozanatda ushlab turish imkoniga ega bo'ladi. Natijada u nafaqat ruhiy jihatdan, balki jismoniy va aqliy tomondan ham baquvvat, sabrli va mustahkam bo'lib boradi.

### **Xulosa**

Stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u miyaning faoliyatiga bevosita va bilvosita ta'sir ko'rsatadi. Stress paytida miya xavfni aniqlash va organizmni himoyalashga yo'naltirilgan holda ishlaydi. Bu jarayonda amigdala va gipotalamus kabi tuzilmalar faollashadi, natijada kortizol hamda adrenalin gormonlari ko'proq ishlab chiqariladi. Ushbu gormonlar qisqa muddatli stressda insonning tezkor qaror qabul qilishi va moslashuvchanligini oshirsa, uzoq davom etgan stress miyaning normal ishlash ritmini

izdan chiqaradi. Surunkali stress prefrontal korteks faoliyatini susaytirib, diqqat, xotira va mantiqiy tafakkurning pasayishiga olib keladi. Insonning fikrlash doirasi torayib, salbiy emotsiyalar ustunlik qila boshlaydi. Shuningdek, stress neyronlar orasidagi yangi bogʻlanishlar vujudga kelishini sekinlashtirib, oʻrganish va ijodiy faoliyatni cheklaydi. Buning oqibatida inson oʻz imkoniyatlarini toʻliq namoyon eta olmaydi. Biroq miya yuqori darajadagi moslashuvchanlikka ega boʻlgani bois, stress omillari kamaytirilganda u oʻz faoliyatini tiklash imkoniyatiga ega. Sogʻlom turmush tarzi, yetarli uyqu, jismoniy faollik, ijobiy ijtimoiy muhit va ongli ravishda dam olish mashqlari stress gormonlari miqdorini kamaytirib, miyaning barqaror faoliyat yuritishiga yordam beradi. Shu sababli stressni nazorat qilish va unga nisbatan toʻgʻri munosabatni shakllantirish miyaning sogʻlom ishlashi va inson hayot sifatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Abdullayev A., Rasulova Z. Stress va unga qarshi kurashish usullari. – Toshkent: Yoshlar nashriyoti, 2019.
2. Abduqodirov A.A. Inson fiziologiyasi. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2017.
3. Ismoilov N.F. Ruhiy salomatlik va uning muhofazasi. – Toshkent: Maʼnaviyat, 2016.
4. Joʻrayev R., Toʻraqulov S. Asab tizimi va oliy nerv faoliyati fiziologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
5. Mirsodiqova M.B. Tibbiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Gʻafur Gʻulom nomidagi nashriyot, 2020.
6. Yoʻldoshev U.Sh. Inson salomatligi va stress muammolari. – Toshkent: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2018.