

UYQU VA UNING NEYROXOTIRAGA TASIRI

Abdullayeva Gulsanam O‘tkirjon qizi

Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Pediatriya fakulteti 2-bosqich talabasi

Allaberganova Sevinchoy Umidbek qizi

Toshkent Davlat tibbiyot universiteti 1- sonli Davolash ishi fakulteti 201 - guruh talabasi

Annotasiya: *Texnologiyalar rivojlangan 21-asrda hayotimizni telefon, kompyuter va ijtimoiy tarmoqlarsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi. Gadgetlar hayotimizni birmuncha yengillashtiradi. Ammo, kechki va tungi vaqtlarda ulardan muntazam ravishda, ko‘p foydalanish; vaqtida uhlamaslik yoki to‘yib uhlamaslik uyqu normasi va organizmdagi fiziologik jarayonlar, xususan melatonin sekretsiyasi buzilishiga olib keladi. Uyqu sifatining pasayishi esa xotira susayishiga sabab bo‘ladi.*

Kalit so‘zlar: *Bioritm; psixika; stress; kortizol; konsolidatsiya; uyqusizlik; gipotalamus; adrenokortikotrop; gipofiz*

KIRISH

Uyqu - bu markaziy asab tizimining dam olish holati bo‘lib, u butun tananing tiklanishida, xotira jarayonlarining mustahkamlanishida hamda ruhiy barqarorlikda muhim rol o‘ynaydi. So‘nggi yillarda olib borilgan ko‘plab tadqiqotlar uyqu sifati va miqdori insonning o‘rganish qobiliyati, hissiy holati hamda sog‘lig‘iga bevosita ta‘sir qilishini ta’kidlaydi. Ayniqsa, yoshlar orasida keng tarqalgan uyqusizlik muammosi ta’lim samaradorligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatayotgani ilmiy jihatdan isbotlangan

- Uyqu normasi
- Uyqusizlikning salomatlik va psixikaga tasiri
- Uyquning xotiraga tasiri
- Uquni yaxshilash uchun tavsiyalar
- Uyqu normasi

Bizga qancha uyqu kerak?" Degan savol tug‘iladi. Bu tabiiy va dolzarb savol, ayniqsa bolalar va o‘smirlarning ota-onalari va qarigan ota-onalarga g‘amxo‘rlik qilayotganlar uchun. Har kim biologik ritmik uyqusi uning yoshi, jismoniy faolligi va individual fiziologik xususiyatlariga qarab farq qiladi.

Buni aniqlashning eng oson usuli bir necha kun davomida nechi soat uhlaganingizni qayd qilib borishdir.

Qachon siz eng tetik va energiyaga boy holda uyg‘onsangiz, shu kungi uyqu siz uchun optimal - ya’ni fiziologik uyqu hisoblanadi.

Bu 6 soat yoki 9 soat ham bo‘lishi mumkin.

Ilmiy manbalarda keltirilishicha, o‘rtacha 7-8 soatlik uyqu optimal hisoblanadi.

Kerakli uyqu davomiyligi butun hayot davomida o‘zgarib turadi.

Yangi tug‘ilgan chaqaloqlar uchun 14-17 soat, chaqaloqlar uchun 12-15 soat, chaqaloqlar uchun 11-14 soat, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun 10-13 soat, maktab yoshidagi bolalar uchun 9-11 soat, o‘smirlar uchun 8-10 soat.

Yosh kattalar va kattalar uchun 7-9 soat, kattalar uchun esa 7-8 soat uxlash tavsiya etiladi. Yoshi ulg'aygan sayin uyquning umumiy davomiyligi biroz kamayadi, biroq sifatli uyqu zarurati o'zgarmaydi.

Uyquning normal kechishi ikki asosiy bosqichga bo'linadi: Sekin uyqu fazasi va tez uyqu fazasi. Sekin uyquda organizmning fiziologik tiklanishi, mushaklarning bo'shashishi va energiya zaxiralarining qayta tiklanishi sodir bo'ladi. Tez uyqu fazasida esa miyada elektr faollik kuzatiladi va tush ko'rish ham shu fazada ro'y beradi.

Inson sekin uyqu fazasida ham tush ko'rish mumkin, lekin ko'pincha uni eslab qolmaydi. Tez uyqu fazasi xotira konsolidatsiyasi — o'rganilgan ma'lumotlarning mustahkamlanishi bilan chambarchas bog'liqdir.

- Uyqusizlikning salomatlik va psixikaga ta'siri.

Uyqusizlik - organizmning tiklanish jarayonlari to'liq amalga oshmasligi natijasida yuzaga keladi. Inson uzoq vaqt davomida 6 soatdan kam uxlaganda organizmda salbiy o'zgarishlar kuzatiladi: diqqat, xotira va o'rganuvchanlik pasayadi, immun tizimi zaiflashadi.

Uyqu yetishmovchiligi qon bosimini oshiradi, yurak urishini tezlashtiradi va gipertoniya, yurak ishemik kasalligi kabi xavflarni kuchaytiradi. Tadqiqotlarga ko'ra, kechasi 6 soatdan kam uxlovchi insonlarda yurak xuruji xavfi 20–30 % ga yuqoriroq bo'ladi.

Kam uyqu insulin sezuvchanligini ham kamaytiradi, bu esa semirish va 2-tur diabet rivojlanishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, immun tizimi zaiflashadi, organizm infeksiyalarga nisbatan himoyasiz bo'lib qoladi. Bundan tashqari uyqusizlik kortizol (stress gormoni) darajasini oshiradi, o'sish gormoni ishlab chiqilishini kamaytiradi. Natijada teri holati yomonlashadi, mushaklar tiklanishi sekinlashadi.

Psixologik nuqtayi nazardan olib qaralganda, uyqusizlik insonning emotsional barqarorligini pasaytiradi va jahldorlikni oshiradi, stressga chidamlilikni kamaytiradi. Ayniqsa, talabalar va yosh mutaxassislar orasida kechayu kunduz o'qish, ekran qarshisida ko'p vaqt o'tkazish, tungi faoliyat bilan shug'ullanish natijasida uyqu ritmining buzilishi keng tarqalgan. Bu esa o'z navbatida, ularning o'rganish jarayonida diqqatni jamlay olmasligi, tez charchashi va motivatsiyaning pasayishiga sabab bo'ladi.

Cheklangan uyqu ko'pgina zamonaviy jamiyatlarda keng tarqalgan, 2011-yilda o'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kattalarning taxminan 30 foizi (30-40%), maktab yoshidagi bolalar (10-13 yosh; 31%) va o'smirlarning 26% tavsiya etilgandan kamroq uhlashlari aniqlangan.

Hozirgi texnologiyalar, internet va gadjetlar rivojlangan davrda bu ko'rsatgich oshganiga hech bir shubha yo'q! Uyquni yo'qotish natijasida kelib chiqqan avtohalokatlarning o'lim darajasi alkogol bilan zaharlanish bilan solishtirish mumkin. Bundan tashqari, uyquni yo'qotishdan keyin neyrokognitiv buzilishlar odamlarning ish unumdorligini pasaytiradi va texnik xatolar va baxtsiz hodisalar ehtimolini oshiradi.

Uyqusizlik organizmning stress tizimiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stress bu organizmning tashqi yoki ichki ogohlantiruvchilarga javoban ko'rsatadigan tabiiy moslashuv mexanizmi bo'lib, u asosan gipotalamus-gipofiz-adrenal (HPA) o'qi orqali boshqariladi.

Uyqusizlik paytida gipotalamus kortikotropin chiqaruvchi gormon (CRH) ajratadi, bu esa gipofizni faollashtirib adrenokortikotrop gormon (ACTH) ishlab chiqarilishiga olib keladi. Natijada buyrak usti bezlari kortizol nomli stress gormonini ko'proq ishlab chiqaradi.

Kortizol aslida organizmni stressga moslashishga yordam beruvchi gormon bo'lsa-da, uning ortiqcha ishlab chiqarilishi organizmga zarar yetkazadi. Uyqu yetarli bo'lmaganda kortizol darajasi ko'tariladi, bu esa organizmni doimiy stress holatida ushlab turadi.

Qisqa muddatli uyqusizlik ba'zan katta o'zgarish bermasligi mumkin, lekin uzoq davom etgan uyqusizlik ertalabki kortizolning kamayishiga va kechki kortizol darajasining ortishiga olib keladi.

Natijada insonning stressga bo'lgan sezuvchanligi kuchayadi, oddiy vaziyatlarga ham keskin reaksiya paydo bo'ladi. Bundan tashqari uyqu sifati ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, uyquning sifatsizligi yetarli soat uxlagan taqdirda ham stress darajasining ortishiga sabab bo'ladi.

Shunday qilib, uyqusizlik gipotalamus-gipofiz-adrenal tizimini kuchaytirib, stress reaksiyalarini kuchaytiradi va organizmning umumiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

• Uyquning xotiraga ta'siri

Uyqu va xotira o'rtasidagi bog'liqlik nevrofiziologiyada eng ko'p o'rganilgan yo'nalishlardan biridir. Zamonaviy neyrofanlar ma'lumotlariga ko'ra, uyqu paytida miya yangi o'rganilgan ma'lumotlarni qayta ishlaydi, muhimlarini uzoq muddatli xotiraga o'tkazadi va keraksizlarini chiqarib tashlaydi. Bu jarayon xotiraning konsolidatsiyasi deb ataladi.

Tajribalarda aniqlanishicha, o'quv mashg'ulotlaridan so'ng yetarli uyqu olgan talabalar o'sha kunning o'zida uxlamaganlarga nisbatan test sinovlarida ancha yuqori natija ko'rsatgan. Bu, ayniqsa, fakt va ma'lumotlarni yodda saqlashga yordam bergan hamda ko'nikma va harakatlarni o'rganishda sezilarli ta'sir etgan.

Uyqu yetishmovchiligi prefrontal korteks faoliyatining susayishiga olib keladi. Bu soha diqqat, rejalashtirish va qaror qabul qilish kabi yuqori kognitiv jarayonlarni boshqaradi. Natijada odamlarda diqqat tarqoqligi, xotira zaiflashuvi va o'rganilgan ma'lumotlarni eslab qolish qobiliyati pasayadi.

Shuningdek, uyquning sifatsizligi: tez-tez uyg'onish, kech uxlash ham xotira shakllanishiga xalaqit beradi. Shu bois, ta'lim jarayonida bioritmik yetarli va sifatli uyqu - samarali o'rganishning zaruriy sharti hisoblanadi.

Uyqu xotiraning shakllanishi va mustahkamlanishida muhim rol o'ynaydi. Yangi ma'lumotlar miyaga tushgach, ular dastlab beqaror holatda bo'ladi va ularni uzoq muddat saqlab qolish uchun maxsus mustahkamlash jarayoni zarur bo'ladi. Uyqu aynan shu jarayonni qo'llab-quvvatlaydi: xotira izlari kodlanadi, konsolidatsiya (mustahkamlash) jarayoni sodir bo'ladi, keyinchalik esa ularni qidirish, qayta birlashtirish va mavjud xotira tarmoqlariga integratsiyalash osonlashadi.

Uyquning bu ta'siri nafaqat kattalarda, balki bolalar va o'smirlar uchun ham ahamiyatli bo'lib, ayniqsa murakkab aqliy vazifalarda seziladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uyqu xotirani kodlash va ishlaydigan xotira faoliyatini kuchaytiradi, shuningdek, turli yosh bosqichlari, vazifa murakkabligi va ijtimoiy omillar bu jarayonni modulyatsiya qilishi mumkin. Uyqu xotirani mustahkamlash bosqichida ham alohida ahamiyat kasb etadi.

Kattalar ustida olib borilgan ko'plab tadqiqotlar, shuningdek, bolalar va o'smirlarda o'tkazilgan ishlar shuni tasdiqlaydiki, uyqudan keyin yangi olingan ma'lumotlar yaxshiroq saqlanadi va qayta esga olish osonlashadi.

Rivojlanishning erta bosqichlarida esa bu jarayon ba'zan cheklangan yoki teskari ta'sirga ega bo'lishi mumkin, bu esa yoshga xos farqlarni ko'rsatadi. Neyrofiziologik jihatdan qaranganda, xotira jarayonlarida prefrontal korteks (PFC) faoliyati muhim ahamiyatga ega bo'lib, uyqusizlik aynan shu mintaqaga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Uyqu yetishmasligi ish xotirasi bilan bog'liq vazifalarda sezilarli pasayishga olib keladi, bu ayniqsa bolalar va o'smirlar uchun dolzarbdir.

Xulosa qilib aytganda, uyqu xotirani kodlash, ishlaydigan xotirani saqlash va uzoq muddatli xotirani mustahkamlashda markaziy rol o'ynaydi. U yaxshi uyqu sharoitida aqliy faoliyatni, diqqatni jamlashni va murakkab kognitiv vazifalarni bajarishni yengillashtiradi.

Shuningdek, noqulay ijtimoiy-iqtisodiy omillar mavjud bo'lgan sharoitlarda sifatli uyqu yanada muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, uyqu xotira tizimlarining samarali ishlashi uchun zarur fiziologik omillardan biridir.

• Uyquni yaxshilash uchun tavsiyalar

Uyqu gigiyenasiga rioya qilish uyqu sifati va miqdorini yaxshilashda eng samarali usullardan biridir. Buning uchun barqaror uyqu jadvaliga amal qilish, har kuni bir xil vaqtda uxlash va uyg'onish orqali biologik soatni muvozanatda ushlab turish lozim. Uyquga yotishdan oldin ekranlardan uzoqlashish kerak. Chunki telefon, planshet va televizor ekranlari chiqaradigan ko'k nurlar melatonin gormoni ishlab chiqilishini to'sadi, bu esa uyquni kechiktiradi.

Jismoniy faollikni oshirish, ya'ni, kundalik yengil mashqlar, meditatsiya, chuqur nafas olish mashqlari uyqu oldidan asab tizimini bo'shashtiradi va uyqu sifatini yaxshilaydi, biroq kechqurun og'ir mashg'ulotlardan saqlanish tavsiya etiladi.

Kechki paytlarda kofe, choy, gazli yoki energetik ichimliklar iste'mol qilish uyquni buzadi. Gazli va energetik ichimliklarni nafaqat kechki payt iste'mol qilmaslik, balki ularni ratsiondan butkul chiqarib tashlash kerak. Chunki ular uyqusizlikka sabab bo'lishi bilan birga jigar va buyrak faoliyatini, organizm metobonizmni izdan chiqaradi, asab tizimiga salbiy ta'sir etadi va depressiya va charchoqni oshiradi.

Bazan insonlar qattiq charchoqni his qilganlarida to'yib uhlab uchun turli hil dori vositalari qabul qiladilar. Retsept bo'yicha beriladigan dori vositalarining eng ko'p iste'mol qilinadigan toifalaridan biri - bu Markaziy asab tizimini susaytiruvchi dorilardir.

Bu dorilar miya faoliyatini sekinlashtiradi va shu sababli ularni tashvish, vahima, keskin stress holatlari hamda uyqu buzilishlarini davolashda qo'llashadi.

Uyqu tabletkalarini uzoq muddatli qabul qilish jiddiy nojo'ya ta'sirlarga olib kelishi va hatto qaramlikni keltirib chiqarishi mumkin. Buning oqibatida uzoq muddatli sog'liq muammolari yuzaga keladi - jumladan, fikrlash buzilishi, bosh og'rish, qabziyat yoki diareya, hamda mushaklar kuchsizligi kuzatilishi mumkin.

Xulosa

Umuman olganda, uyqu - inson salomatligi va intellektual faoliyatining ajralmas tarkibiy qismidir.

Uning me'yori va sifati o'rganish, xotira va ruhiy holatlarni anglashga bevosita ta'sir qiladi.

Surunkali uyqusizlik esa kognitiv qobiliyatlarning pasayishi, hissiy beqarorlik, jismoniy kasalliklar va o'quv motivatsiyasining susayishiga olib keladi. Shu sababli, ta'lim muassasalari

va o'quvchilar orasida uyqu madaniyatini shakllantirish, uyqu gigiyenasi bo'yicha profilaktik tadbirlarni yo'lga qo'yish zarur.

Ilmiy dalillar shuni ko'rsatmoqdaki, sifatli va yetarli uyqu - nafaqat tana, balki ongning ham to'liq tiklanishini ta'minlaydi. Demak, yaxshi uxlagan inson - samarali o'quvchi, barqaror psixikaga ega shaxs va sog'lom jamiyat a'zosi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352721815001606>
- 2.<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2869.2008.00732.x>
- 3.<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0149763417301641>
- 4.<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0301051105001687>
- 5.<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.1007141/ful>
- 6.<https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsfs.2019.0092>
- 7.<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352721815001606>
- 8.<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033062023000117>

1