

**Safarov U.B. –**

*RShTYoIMNVF Rentgen diagnostika bulimi mudiri t.f.n.,(PhD).*

***Tolibova Sabina Shahriyor qizi***

*Pediatriya ishi yo'nalishi talabasi*

***Nasullayev Fayzi Otabek o'g'li***

*Pediatriya ishi yo'nalishi talabasi*

***Annotatsiya.*** *Maqolada bugungi kunga kelib nevrologik holatlar, xususan, stress aholi orasida ko'payganligi sababli, ushbu kasallikni oldini olish va davolashning samarali yechimlari, shu bilan birga stress haqida keng axborot va tavsiflar bayon etiladi. Stress holatini aniqlashning bugungi kundagi zamonaviy tekshirish usullariga texnologik qurilma va ilovalar, kortizol darajasini o'lchash, yurak urish tezligi, neurofeedback va biomonitring kabi usullar kiradi.*

***Kalit so'zlar:*** *stress, gormon, kortizol, endokrin tizim, nevrologik kasalliklar, meditatsiya*

**Kirish.** Stress-bu organizmni turli xil omillarga nisbatan ko'rsatadigan fiziologik, jismoniy va psixologik reaksiyasi hisoblanadi. U organizmga bir nechta omillarga bog'liq holda o'z ta'sirini ko'rsatadi. Shunga ko'ra stress uzoq muddatli va qisqa muddatli bo'ladi. Qisqa muddatli stress oqibati ba'zi hollarda xayrli bo'lishi mumkin. Masalan, asosan, stress paytida buyrak usti bezlarining medulla qismidan ishlab chiqariladigan adrenalini va noradrenalin gormonlaridir. Ular orqali nafas olish, yurak urishi tezlashadi. Shuning uchun ham qisqa muddatli stress organizm hayotchanligini saqlab qolishda ahamiyatga ega. Lekin uzoq muddatli stress organizmga salbiy ta'sir ko'rsatib bir qancha patologiya va kasalliklarga sabab bo'ladi.

Koronar yurak kasalliklari, insult, qandli diabet, buyrak xastaligi, yuqori qon bosimining asosiy sabablaridan biri stress va depressiya holatlari hisoblanadi. Bundan tashqari og'iz bo'shlig'idagi barcha tishlarning

birdaniga og'rishi sababi har doim ham nevrалgiya yoki milklarning zararlanishi emas, balki stress hamdir. Quyida stress sabablari, ularni oldini olish va davolash chora-tadbirlarini ko'rib chiqamiz.

1. Fizik omillar: uyqu sifatining buzilishi, organizmda yuzaga kelgan jarohat va kasalliklar.

2. Tashqi muhit omillari: iqlim o'zgarishlari, havoning ifloslanishi, haddan tashqari baland ovoz va shovqinlar.

3. Psixologik omillar : yaqin kishilar tomonidan ko'rsatiladigan qarshiliklar, o'qishdagi, ishdagi va oilaviy muammolar

4. Zararli odatlar: spirtli ichimliklar iste'moli va chekish

5. Endokrin tizimi : adrenalın , noradrenalin va kortizol kabi stress gormonlari

6. Ovqatlanishning buzilishi: ovqat tarkibida makro va mikroelementlar, oqsil va vitaminlar yetishmasligi

7. Organizmda suv miqdorining kamayishi, yetarlicha suv iste'mol qilmaslik

8. Qon aylanish sistemasi bilan bo'g'liq muammolar, anemiya, gipoksiya

9. Haddan ortiq jismoniy va aqliy mehnat

**Stress natijasida organizmda kelib chiqadigan o'zgarishlar:**

-stress gormonlari qonda yog' va shakar darajasini oshirishi natijasida qandli diabet va yurak kasalliklari kelib chiqadi

-uzoq muddat davom etadigan stress nerv tizimida patologiyalar, depressiya, asabiylik, bezovtalik keltirib chiqaradi.

-tayanch harakatlanish sistemasida bir qator o'zgarishlarni jumladan muskullarning zo'riqishi hamda suyaklarda og'riq , migren va turli bosh og'riqlarini keltirib chiqaradi.

-hazm tizimida turli muammolar, qabziyatni keltirib chiqaradi.

-doimiy stress immun tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatib , turli kasallik va infeksiyalarga chalinish xavfini oshiradi

-surunkali stress insonda yolg'izlik hissini keltirib chiqaradi, turli xil psixonevrologik kasalliklarni avj olishiga yo'l ochib beradi

Stress bugungi kundagi global muammolardan biri bo'lib ,dunyo aholisi orasida jadal sur'atlar bilan ko'payib bormoqda.Aholining stress bilan kasallanish darajasi turli mamlakatlarda turlicha ulushga ega .Dunyo sog'liqni saqlash tashkilotining bergan ma'lumotlariga qaraganda dunyo aholisining 25-30% qismi ruhiy kasalliklar va stressdan aziyat chekadi.

Dunyo bo'yicha stress darajasi yuqori bo'lgan davlat AQSh hisoblanadi. Olimlarning fikriga ko'ra bu ko'rsatkich yuqoriligining asosiy sabablari moliyaviy,siyosiy,oilaviy va sog'lik bilan bog'liq muammolardir.statistik ma'lumotlarga ko'ra 2019-yilda AQSh aholisining 55%i stressni boshdan kechirishlari aniqlangan.Bu ko'rsatkich pandemiya davrida yuqori ulushni tashkil etgan(78%).

O'rta Osiyo davlatlarida, jumladan, Qozog'iston va O'zbekistonda o'kazilgan tadqiqotlarga ko'ra ham aholining ko'pgina qismi ruhiy stressni his qilishlari ma'lum bo'lgan .Aholi orasida bu ko'rsatkichni kamaytirish uchun sog'liqni saqlash tizimini yaxshilash muhim ahamiyatga ega.

Stressni oldini olish uchun sog'lom turmush tarziga amal qilish kerak. Sport bilan muntazam shug'ullanish ,piyoda yurish,kuniga 2-2,5 litr suv iste'moli,meva va sabzavotlarni har kuni iste'mol qilish,to'g'ri va sog'lom ovqatlanish,zararli odatlardan yiroq bo'lishi ,meditatsiya ,uyqu sifatini nazorat qilish darkor.

### **Xulosa:**

Xohlaymizmi yo'qmi , tashqi muhit omillari ,ijtimoiy omillar bizga o'z ta'sirini ko'rsatib ,stressga sabab bo'lishi mumkin.Bu esa salomatligimizga o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatadi.Stressni boshqarish usullarini bilish va soha mutaxassislari ko'rida bo'lish bu xavflarni oldini oladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

- 1.Harvard Health Publishing –Stress:Coping with Everyday Problems
- 2.Mayo Clinic –Stress Management
- 3.Cleveland Clinic –Stress and Digestive Problems