



CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL AND APPLIED SCIENCES ISSN: 2660-5317

Special Issue, 2022 ||

"Challenges and Innovative Solutions of Life Safety in Ensuring
Sustainability in Economic Sectors"

ADVERSE EFFECTS OF STRESS ON HUMAN ACTIVITY

Kamalova Mahfiza Shamsidinovna

Samarkand State Institute of Architecture and Construction, Lecturer, Department of Life Safety

Nafisakamalova80@gmail.com

Eshmamatov Sardor Islam oğlu

Samarkand State Institute of Architecture and Construction, 3rd year student of "Life Safety".

eshmamatovsardor4@gmail.com

Received 13th Feb 2022, Accepted 15th Mar 2022, Online 7th May 2022

Annotation. *This article discusses the development of stress in humans and its side effects, as well as recommended guidelines for preventing stress.*

Keywords: *physical and mental stress, distress, relaxation and psychotherapy, hypnosis, stressors, physical activity.*

Introduction. Inson organizmining beminat, uygun ishlashi va xavmatkashligini siri organizm a'zolari faoliyatining bosh miya orqali boshqarilishidir. Sog'lom odam organizmiga noqulay omillarning ta'sir qilishi jismoniy va ruhiy stressga olib kelishi mumkin. Biroq, bizning organizmimizda noqulay omillarga qarshi kurashish mexanizmi mavjud va u "stress" –reaksiya nomini olgan. Stress-(inglizcha "stress"- bosim, kuchlanish, tanglik) odam va xayvonlarga kuchli taassurotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta xayajonlanish, asabiylik xolatidir.[1]

Stress xolatining rivojlanishi uch bosqichga ajratiladi.

1) Tahdid (xavotirlanish) bosqichi-noqulay omil ta'sirida boshlanadi va glukokortikoidlar sekretsiyasi kuchayadi;

2) Rezistentlik (chidash) bosqichi-glukokortikoidlarning oshgan miqdori qon bilan xarakatlanib, organizmning salbiy ta'sirga chidamligini oshiradi;

3) Xoldan toyish, madorsizlanish bosqichi- buyrak usti bezlari etarli miqdorda glukokortikoidlar ishlab chiqara olmaydi va organizmning axvoli yomonlashadi.

Method and materials.

Stress terminini kanadalik patolog Gans Sele ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress xolatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb atadi. Organizmda bu omillar ta'sirini engishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va o'zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta'sir etish muddati, odam yoki xayvonning fiziologik tizimi va ruxiy xolatiga bog'liq.[1]

Asab tizimi yuqori rivojlangan odam va xayvonlarda, xis-tuyg'u ko'pincha stressor vazifasini o'taydi va u fizik stressorlar ta'siriga zamin tug'diradi. Stress reaksiyasini keltirib chiqaruvchi ichki va tashqi muhitning barcha omillari xam stressorlardir. Agarda stressorlar uzoq vaqt davomida asab tizimiga ta'sir etsa, qandli diabet, qon bosimini ko'tarilishi, tanani orqa tomonida og'riqning vujudga kelishi va migren singari qator kasalliklar kelib chiqishi mumkin.

Stressning bir qancha turlari: jismoniy va ruxiy stress, austress va distress tafovut qilinadi. Fizik omillar jismoniy stressni, salbiy xisssiyotlarga sabab bo'luvchi taassurotlar esa ruxiy stressni keltirib chiqaradi. Eustress - ijobiy stress bo'lib, bunda ximoyalovchi reaksiyalar organizmga zarar etkazmaydi, aksincha organizmning salbiy ta'sirlariga chidamliligini oshiradi (infeksiyalar, qon yo'qotish va boshqalar), ba'zi bir somatik kasalliklar (yara, allergiya, yurak kasalliklari) kechishini engillashtiradi. Disstress esa zararli bo'lib, bunda shikastlantiruvchi omil organizmga zarar etkazadi, uning ximoyalanish imkoniyatlarini kamaytiradi, organizm rezistentligini pasaytiradi va kasallikning kechishini og'irlashtiradigan haddan ortiq stressdir.[2]

Research results.

Stresslar odam uchun xavfli va ijobiy bo'lishi mumkin. Inson hayoti davomida juda ko'plab fikrlar paydo bo'ladi, bularning barchasi miyaga katta yuk yuklaydi. Natijada ruhiyatning moslanish funksiyasi pasayadi va stressga olib keladi. Stress-bu hayotning lazzati va ta'mi. U har qanday faoliyat bilan bog'liq bo'lganligi sababli, faqat hech narsa qilmaydiganlarga o'z ta'sirini ko'rsatmasligi mumkin. Ammo, kim jasoratsiz, muvaffaqiyatsiz, xatosiz hayotdan zavq oladi. SHuning uchun ayrim tadbirlar shifobaxsh kuchga ega bo'lib, stress mexanizmlarini tinchligini ta'minlashga sababchi bo'ladi. Stresslarsiz hayot kechirib bo'lmaydi, chunki stresslarning bo'lmasligi bu o'lim bilan barobar degan edi Gans Sele. Demak, stress organizmning favqulodda vaziyatlarga nospetsifik reaksiyasidir. Hozirgi kunda zamonaviy tibbiyotning dolzarb muammolaridan biri stressning oldini olishdir.

Conclusions and recommendations.

Stress xolatini oldini olishda F.B.Berezin, J.Grinberg, L.A.Kitaev-Smyk, R.Lazarus va Gans Sele kabi bir qator tadqiqotchilar izlanishlar olib borib, davolash maqsadida qo'yidagilarni tavsiya etadilar:

1. Bemorlarni terapevtik o'qitish-stressning tabiati, kelib chiqishi va uning asosida nimalar yotishini tushuntirish.
2. Ratsional ovqatlanish-ovqat rejimiga rioya qilish va stress vaqtida kofein miqdorini kamaytirish.
3. Farmakologik usul-uyqu keltiruvchi moddalardan foydalanish.
4. Turli relaksatsiyalardan foydalanish. Bularga ruhiy, mushak relaksanti va nafas gimnastikalari kiradi.
5. Jismoniy mashqlarni bajarish. Engil kiyimda yugurish va boshqa mashqlar. Bu mashqlarni haftada 3-4 marta va 15-40 daqiqa bajarish.
6. Asabiylashish va ruhiy zo'riqishdan o'zini ehtiyot qilish.
7. Psixoterapiya yoki gipnoz.
8. Qo'rquvga qarshi turishni o'rganish.
9. Taranglik xolatini yaqin kishiga aytish yoki qog'ozga tushirish, lekin hech kimga ko'rsatmaslik.
10. Kurashish uchun yordam so'rashga tortinmaslik.
11. O'ziga biror bir xobbi tanlab, o'zini chalg'itish.
12. Irodali bo'lishga o'zini ishontirish.
13. O'zini chalg'itish uchun musiqa tinglash, kitob o'qish va o'zi yoqtiradigan komediyali film ko'rish.
14. Tanqidiy taranglikdan qutilish uchun 10 gacha sanash.
15. Stressga qarshi mahsulotlardan ko'proq iste'mol qilish. Masalan: a) faqat bolalar emas, xatto kattalar uchun xam sevimli bo'lgan muzqaymoq stress kuchini pasaytiradi; b) triptofan oqsili asabni tinchlantirib, kayfiyatni ko'taradi va uyqusizlikni engadi. Bu asosan sut va qaymoqda bo'ladi; s) grechka, suli va banan xursandchilik gormoni hisoblanadi.
16. SHifokor qabulidan keyin, tavsiya etilgan dorilarni iste'mol qilish.
17. Eng asosiysi, har bir muammoning echimi borligini unutmaslik.

Stress organizmning somatik va vegetativ organlarning funksiyalarini oshiradi. Natijada organizmning energetik va plastik zaxiralari safarbar etiladi. Bu xolat adaptatsiyasining nomaxsus tarkibiy qismi hisoblanadi. [3]

Jismoniy faollik mushaklarimizni kuchaytiradimi yoki yurak xurujiga sabab bo'ladimi, tug'ma va orttirilgan ko'plab omillarga bog'liq. Bir qator kasalliklar uchun bitta sababni aniqlab bo'lmaydi. Ularning rivojlanishida omillarning kombinatsiyasi ishtirok etib, ko'pincha stressni keltirib chiqaradi. Ko'pgina keng tarqalgan kasalliklar-oshqozon-ichak yaralari, yuqori qon bosimi va asabiy charchoqlar-har doim xam noto'g'ri ovqatlanish, genetik nuqsonlar yoki kasbiy xavf-xatarlar kabi aniq sabablarga ko'ra yuzaga kelmaydi.[4] Ular odamning o'ta og'ir yukni o'z zimmasiga olganligi natijasida bo'lishi mumkin. Masalan, oiladagi doimiy nizolar, korxonadagi keskin munosabatlar yoki doimiy ravishda omadsizlikni xis qilish.

Biroq, dori-darmonlarsiz, jarroxlik muolajalar oʻrniga keltirilgan muammolar bartaraf etilganda ham ijobiy samaraga ega boʻlishi mumkin.

Bizga maʼlumki, moslashuv davrida energiya resurslari cheksiz miqdorda saflanadi. Organizmda stressorlar maʼlum bir cheklangan vaqt davomida chidab turishi mumkin. Dastlabki ruxiy stressdan soʻng, organizm moslashadi va qarshilik koʻrsata oladi, qarshilik davrining davomiyligi tananing tugʻma moslashuviga va stressorlarning kuchiga bogʻliq boʻladi. Oqibatda esa charchoq boshlanadi. Tadqiqotlarga koʻra, esa stress xurujlarini oldini olishda inson yaqin oʻrtoqlari bilan suhbat orqali, mazzali taomlanish va oʻyqu orqali uning davomiyligini kamaytirishi mumkin. Ayrim xollarda yoshlar esa alkohol ichimliklarni isteʼmol qilib yoki tamaki mahsulotlaridan foydalanib, oqibatda koʻnikib qolishadi.

References.

1. Selʼe G. Ocherki ob adaptatsionnom syndrome. M., 2010. 437 str.
2. E.I.Ibragimov, S. Gazinazarova, O.R.Yoʻldoshev. "Mexnat muxofazasi maxsus kursi. Toshkent-2014-40 bet
3. Q.X.Abduraxmonov, X.X.Abduramanov. "Mehnat resurslarini muhofaza qilish". Oʻquv qoʻllanma-Toshkent-2012 y.165 bet.
4. Bodrov V.A. Problema preodoleniya stressa. Psixologicheskiy jurnal. 2006. № 2. S. 113-123 str.