

## UYQUSIZLIK –KELIB CHIQISHI, SABABLARI VA UNGA YECHIM

**Normatov Adhamjon Dilshod o‘g‘li**

Samarqand Davlat Chet Tillari Instituti talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada uyqusizlikning kelib chiqishi, qo‘shimcha keng tarqalgan sabablari, inson salomatligiga salbiy ta‘siri va uni bartaraf etish haqida mulohaza va yechimlar

**Kalit so‘zlar :** surunkali uyqusizlik , stress, sayohat va ish jadvali, yomon uyqu odatlari, ruhiy salomatlik buzilishi, dori-darmonlar, tibbiy sharoitlar, uyqu bilan bog‘liq buzilishlar, kofein, nikotin va spirtli ichimliklar, uyqusizlik alomatlari

Olimlar 70 yil yashagan odam umrining 30 yilga yaqinini uyquda o‘tkazadi- deb hisoblashadi, umrimizning ko‘p qismini uxlab boy beryapmiz, degan gaplarni ko‘p eshitamiz. Lekin inson organizmi uchun uyquning ahamiyati nihoyatda katta va faqat shu jarayondagina o‘z qobiliyatini tiklay oladi .

O‘rta yoshdagi sog‘lom odamda 3-5 sutka uxlamaslik qaytmas jarayonlarga olib keladi. Bolalarda va keksalarda bu muddat yanada qisqa. Bolalar uchun 11 soat, go‘daklar uchun 18-soatgacha uyqu zarur.

Uyqusizlik – bu uxlashni qiyinlashtiradigan, uxlab qolishni qiyinlashtiradigan, yoki juda erta uyg‘onib yana uxlay olmaslikka olib keladigan keng tarqalgan uyqu buzilishi. Uyg‘onganingizda ham o‘zingizni charchagan his qilishingiz mumkin.

Uyqusizlik nafaqat energiya darajangizni va kayfiyatingizni, balki sog‘lig‘ingizni, ish samaradorligini va hayot sifatini ham buzishi mumkin.

Surunkali uyqusizlik odatda stress, hayotiy voqealar yoki uyquni buzadigan odatlarning natijasidir. Asosiy sababni davolash uyqusizlikni bartaraf etishi mumkin, lekin ba‘zida u yillar davom etishi mumkin.

Uyqu buzilishining turlariga to‘xtaladigan bo‘lsak, ular quyidagilardan iborat:

1. Gipersomniya – ortiqcha uyquchanlik
2. Parasomniya – uyquda yurish , tungi qo‘rquv va vahimalar, kechki peshob tuta olmaslik, tungi epileptik talvasalar.
3. Situativ (psixosomatik) insomniya - emotsional tabiatli uyqusizlik ,3 haftadan kam davom etadi.
4. Intrasomniya – tez - tez uyg‘onish ;
5. Presomnik buzilishlar - insonni uyquga ketishi qiyin bo‘ladi.
6. Postsomnik buzilishlar - uyg‘ongandan keyingi buzilishlar, lanjlik, uyquchanlik
7. Uyqu paytidagi apnoe-uyqu paytida nafas olishni sekinlashuvi va to‘xtab qolishi (bemor hech nima sezmasligi mumkin)

Uyqusizlik belgilari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- Kechasi uxlab qolish qiyinlashadi
- Kechasi uyg‘onish
- Juda erta uyg‘onish
- Achchiqlanish ,depressiya yoki tashvish
- Kunduzgi charchoq va uyquchanlik
- Diqqat, vazifalarga diqqatni jamlash yoki eslab qolishda qiyinchilik
- Xatolar yoki baxtsiz hodisalar ko‘payadi
- Uyqu haqida doimiy tashvishlar

Ish, maktab, sog‘liq, moliya yoki oila bilan bog‘liq tashvishlar tunda fikringizni faol ushlab turishi va uxlashni qiyinlashtirishi mumkin. Stressli hayot hodisalari yoki jarohatlar, masalan, yaqin kishining o‘limi yoki kasalligi, ajralish yoki ishni yo‘qotish – uyqusizlikka olib kelishi mumkin.

Tananing sirkadiyalik ritmlarini buzish uyqusizlikka olib kelishi mumkin. Chunki bu ritm tananing ichki soat ro‘lini o‘ynaydi. Bu ritmning buzilishiga sabab bir nechta

vaqt zonalari bo‘ylab sayohat qilish, kech yoki erta smenada ishlash va boshqa sabablarni keltirishimiz mumkin.

Uyquning tartibsizligi ya’ni noqulay uyqu muhiti, kechalari ovqatlanish va televizor ko‘rish, yotishdan oldin kompyuter o‘yinlar, smartfonlar uyqu davriga halaqit beradi.

Bundan tashqari Anksiyete kasalliklari, masalan, travmadan keyingi stress buzilishi. Ko‘pgina retsept bo‘yicha dorilar uyquga halaqit berishi mumkin, masalan, ba’zi antidepressantlar va astma yoki qon bosimi, sovuqqa qarshi dorilar, vazn yo‘qotadigan dorilar, shu turdagi retseptsiz dori- darmonlar va kofein, nikotin, qahva, kola stimulyator hisoblanadi va ular bizni uxlab qolishimizga to‘sqinlik qiladi.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, uyqusizlikni oldini olish va sog‘lom uyquga yordam berish uchun issiq vanna qabul qilish, uyqu va uyg‘onish vaqtini kundankunga, shu jumladan dam olish kunlarini ham bir xilda saqlash, hech narsa haqida o‘ylamaslik, o‘qish yoki yotishdan oldin sokin musiqa tinglash va shu kabi mashqlar uxlashga yordam beradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)**

1. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMR)1998-2023.
2. <https://uz.m.wikipedia> Wikimedia in october 2021.
3. <https://avitsenna.uz>