

**STRESSNING RUHIY KASALLIKLAR RIVOJLANISHIDAGI O'RNI:
ZAMONAVIY ILMIY QARASHLAR**

O'tkirova Durdona Baxtiyorovna

Eurasian Multidisciplinary university 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada stressning ruhiy kasalliklar rivojlanishidagi o'rni zamonaviy ilmiy qarashlar asosida tahlil qilinadi. Stress organizmning tashqi va ichki omillarga moslashuv reaksiyasi bo'lsa-da, uning uzoq davom etuvchi shakllari markaziy nerv tizimi faoliyatiga, gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezi (HPA) tizimiga hamda immun va neyroendokrin mexanizmlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada depressiya, xavotir buzilishlari, posttravmatik stress buzilishi va shizofreniya kabi ruhiy kasalliklarning rivojlanish xavfi ortadi. Maqolada biologik, genetik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri, surunkali stressning miya faoliyatiga ta'siri hamda stress bilan bog'liq biomarkerlar yoritilgan. Shuningdek, sun'iy intellekt, raqamli texnologiyalar va zamonaviy diagnostika usullarining stressni erta aniqlash hamda ruhiy kasalliklarning oldini olishdagi istiqbollari tahlil qilinadi. Stressni samarali boshqarish ruhiy salomatlikni saqlash va kasalliklar profilaktikasining muhim omillaridan biri ekanligi ilmiy dalillar asosida asoslanadi.

Kalit so'zlar: Stress, ruhiy salomatlik, ruhiy kasalliklar, surunkali stress, depressiya, xavotir buzilishlari, shizofreniya, posttravmatik stress buzilishi, HPA o'qi, biomarkerlar, neyroendokrin tizim, sun'iy intellekt.

**РОЛЬ СТРЕССА В РАЗВИТИИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ:
СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ВЗГЛЯДЫ**

Уткирова Дурдона Бахтиёровна

Студентка 2 курса Евразийского многопрофильного университета

Аннотация: В данной статье рассматривается роль стресса в развитии психических расстройств с позиций современных научных исследований. Несмотря на то что стресс является естественной адаптационной реакцией организма на внутренние и внешние воздействия, его длительное воздействие нарушает функции центральной нервной системы, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (HPA), иммунной и нейроэндокринной регуляции. Это способствует повышению риска развития депрессии, тревожных расстройств, посттравматического стрессового расстройства и шизофрении. В статье анализируется взаимодействие биологических, генетических, психологических и социальных факторов, влияние хронического стресса на деятельность головного мозга, а также современные биомаркеры стресса. Особое внимание уделено применению искусственного интеллекта, цифровых технологий и современных методов диагностики для раннего

20-Iyun, 2026-yil

выявления и профилактики психических расстройств, связанных со стрессом. Подчеркивается, что эффективное управление стрессом является одним из важнейших направлений сохранения психического здоровья и профилактики психических заболеваний.

Ключевые слова: Стресс, психическое здоровье, психические расстройства, хронический стресс, депрессия, тревожные расстройства, шизофрения, посттравматическое стрессовое расстройство, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (ГПА), биомаркеры, нейроэндокринная система, искусственный интеллект.

THE ROLE OF STRESS IN THE DEVELOPMENT OF MENTAL DISORDERS: CONTEMPORARY SCIENTIFIC PERSPECTIVES

Utkirova Durdona Bakhtiyorovna

2nd year student of Eurasian multidisciplinary university

Annotation: *This article examines the role of stress in the development of mental disorders from the perspective of contemporary scientific evidence. Although stress is a natural adaptive response to internal and external challenges, prolonged exposure disrupts the function of the central nervous system, the hypothalamic–pituitary–adrenal (HPA) axis, and immune and neuroendocrine regulation. These changes increase the risk of depression, anxiety disorders, post-traumatic stress disorder, and schizophrenia. The paper discusses the interaction of biological, genetic, psychological, and social factors, the effects of chronic stress on brain function, and current stress-related biomarkers. Particular attention is given to the use of artificial intelligence, digital health technologies, and modern diagnostic approaches for the early detection and prevention of stress-related mental disorders. The findings emphasize that effective stress management is a key component of protecting mental health and reducing the burden of psychiatric diseases.*

Keywords: *Stress, mental health, mental disorders, chronic stress, depression, anxiety disorders, schizophrenia, post-traumatic stress disorder (PTSD), hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis, biomarkers, neuroendocrine system, artificial intelligence.*

KIRISH

Inson salomatligi jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikning uyg'unligidan iborat bo'lib, ruhiy salomatlik ushbu tizimning ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ta'rifiga ko'ra, ruhiy salomatlik – bu insonning o'z salohiyatini to'liq namoyon eta olishi, kundalik hayotdagi stressli vaziyatlarni samarali yenga olishi, mehnat faoliyatini unumli olib borishi hamda jamiyat hayotida faol ishtirok etish qobiliyatidir. Ruhiy salomatlikning izdan chiqishi nafaqat shaxsning hayot sifati pasayishiga, balki oila, jamiyat va iqtisodiyotga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

So'nggi yillarda dunyo miqyosida ruhiy kasalliklar eng dolzarb tibbiy va ijtimoiy muammolardan biriga aylangan. Urbanizatsiya, texnologiyalarning jadal rivojlanishi, axborot oqimining ortishi, iqtisodiy beqarorlik, ekologik muammolar, pandemiyalar, qurolli mojarolar va ijtimoiy munosabatlardagi o'zgarishlar inson ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada stress bilan bog'liq ruhiy buzilishlar soni yil sayin ortib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar, talabalar, tibbiyot xodimlari, pedagoglar hamda yuqori mas'uliyat talab qiladigan kasb egalari stressning salbiy oqibatlariga ko'proq duch kelayotgan aholi qatlamlari hisoblanadi.

Stress organizmning ichki va tashqi muhit omillariga moslashish reaksiyasi bo'lib, u fiziologik jihatdan himoya mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi. Qisqa muddatli stress organizmning moslashuv imkoniyatlarini safarbar etadi va ayrim hollarda foydali hisoblanadi. Biroq stress uzoq davom etsa yoki muntazam takrorlansa, organizmning moslashuv imkoniyatlari susayadi hamda turli funksional va organik o'zgarishlar yuzaga keladi. Ayniqsa, surunkali stress markaziy nerv tizimi faoliyatini izdan chiqarib, gormonal muvozanat, immun tizimi va neyrobiologik jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress ko'plab ruhiy kasalliklarning rivojlanishida muhim xavf omillaridan biri hisoblanadi. Depressiya, xavotir buzilishlari, posttravmatik stress buzilishi, bipolyar affektiv buzilish va shizofreniya kabi kasalliklarning yuzaga kelishida genetik moyillik bilan bir qatorda biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri muhim ahamiyat kasb etadi. Stress ushbu omillarning ta'sirini kuchaytirib, ruhiy kasalliklarning boshlanishi, rivojlanishi va qaytalanishiga zamin yaratishi mumkin.

Zamonaviy nevrologiya, psixiatriya va neyrobiologiya sohalaridagi tadqiqotlar stressning organizmga ta'sir mexanizmlarini yanada chuqurroq o'rganishga imkon bermoqda. Xususan, gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezi (HPA) o'qi faoliyatidagi o'zgarishlar, kortizol gormonining surunkali yuqori darajada ajralishi, neyroinflammasiya, neyroplastiklikning pasayishi va ichak–miya o'qi (gut–brain axis) bilan bog'liq jarayonlar stressning ruhiy kasalliklar rivojlanishidagi asosiy biologik mexanizmlari sifatida e'tirof etilmoqda. Shu bilan birga, sun'iy intellekt, raqamli monitoring tizimlari va biomarkerlar asosida stressni erta aniqlash hamda ruhiy kasalliklarning oldini olish bo'yicha yangi ilmiy yo'nalishlar jadal rivojlanmoqda.

Bugungi kunda stressni faqat psixologik holat sifatida emas, balki inson salomatligiga kompleks ta'sir ko'rsatuvchi biologik, psixologik va ijtimoiy hodisa sifatida baholash zarur. Uning rivojlanish mexanizmlarini chuqur o'rganish, xavf omillarini aniqlash va samarali profilaktika choralarini ishlab chiqish ruhiy salomatlikni mustahkamlash hamda ruhiy kasalliklarning tarqalishini kamaytirishda muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur maqolaning maqsadi stressning ruhiy kasalliklar rivojlanishidagi o'rnini zamonaviy ilmiy manbalar asosida tahlil qilish, uning biologik va psixologik mexanizmlarini yoritish hamda stressni erta aniqlash va boshqarishning ruhiy salomatlikni saqlashdagi ahamiyatini baholashdan iborat.

ASOSIY QISM

Stress inson organizmining tashqi va ichki muhit omillariga nisbatan yuzaga keladigan murakkab fiziologik va psixologik moslashuv reaksiyasi hisoblanadi. Ushbu tushuncha ilk bor kanadalik olim Hans Selye tomonidan ilmiy jihatdan asoslab berilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday kuchli ta'sirga nisbatan beradigan umumiy moslashuv javobi sifatida tavsiflagan. Hozirgi kunda stress nafaqat fiziologik jarayon, balki ruhiy salomatlikka bevosita ta'sir ko'rsatuvchi biologik, psixologik va ijtimoiy hodisa sifatida e'tirof etiladi. Zamonaviy hayot sharoitida axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, urbanizatsiya, iqtisodiy beqarorlik, ekologik muammolar, pandemiyalar, oilaviy nizolar hamda mehnat faoliyatidagi yuqori psixoemotsional yuklama stressning keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda. Natijada inson organizmining moslashuv imkoniyatlari pasayib, turli somatik va ruhiy kasalliklar rivojlanish xavfi ortmoqda.

Stressning organizmga ta'siri qisqa muddatli va uzoq muddatli shakllarda namoyon bo'ladi. Qisqa muddatli stress organizm uchun foydali bo'lib, insonning diqqatini jamlash, tezkor qaror qabul qilish va murakkab vaziyatlarga moslashish imkoniyatini oshiradi. Bunday holatda simpatik nerv tizimi faollashadi, adrenalin va noradrenalin ajralishi kuchayadi, yurak urish tezligi va arterial bosim oshadi hamda organizm energiya zaxiralarini safarbar qiladi. Ammo stress uzoq davom etsa yoki surunkali tus olsa, bu moslashuv mexanizmlari izdan chiqadi. Surunkali stress gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezi tizimining doimiy faollashuviga olib keladi. Natijada kortizol gormoni uzoq vaqt yuqori darajada saqlanib qoladi. Kortizolning surunkali ko'payishi esa miya hujayralarining faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ayniqsa xotira va emotsiyalarni boshqarishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan gipokamp, prefrontal po'stloq hamda amigdala faoliyatida o'zgarishlarni yuzaga keltiradi.

Ruhiy kasalliklarning kelib chiqishida faqat bitta omil emas, balki ko'plab biologik, genetik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri muhim ahamiyatga ega. Psixiatriya fanida ruhiy kasalliklar etiologiyasi ichki (endogen) va tashqi (ekzogen) omillarga ajratiladi. Endogen omillarga irsiy moyillik, konstitutsional xususiyatlar, nerv tizimining funksional holati, yosh, jins hamda organizmning immun va reaktiv xususiyatlari kiradi. Ekzogen omillar esa infeksiya kasalliklar, bosh miya jarohatlari, zaharlanishlar, alkogol va giyohvand moddalarni iste'mol qilish, surunkali somatik kasalliklar, kuchli ruhiy jarohatlar hamda turli ekologik omillarni o'z ichiga oladi. Ushbu omillar mustaqil ravishda yoki birgalikda ta'sir etib, stressning kuchayishiga hamda ruhiy kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress ruhiy kasalliklarning bevosita sababi bo'lmasligi mumkin, biroq u mavjud genetik moyillikni yuzaga chiqaruvchi muhim xavf omili hisoblanadi. Masalan, irsiy jihatdan shizofreniyaga moyil bo'lgan shaxs kuchli yoki uzoq davom etuvchi stress ta'sirida kasallikning dastlabki klinik belgilarini namoyon qilishi mumkin. Xuddi shuningdek, depressiya yoki bipolyar affektiv buzilish rivojlanishida ham stress muhim qo'zg'atuvchi omillardan biri sifatida qaraladi. Demak, stress ko'pincha kasallikni yuzaga keltiruvchi yagona sabab emas, balki boshqa biologik va ijtimoiy omillar bilan o'zaro ta'sirlashuvchi mexanizm hisoblanadi.

So'nggi yillarda o'tkazilgan neyrobiologik tadqiqotlar stressning miya faoliyatiga ta'sirini chuqurroq tushuntirib bermoqda. Aniqlanishicha, surunkali stress neyronlar o'rtasidagi bog'lanishlarning kamayishiga, sinapslar sonining qisqarishiga hamda neyroplastiklikning susayishiga olib keladi. Ayniqsa, gipokamp hajmining kichrayishi depressiya va posttravmatik stress buzilishi bilan og'rigan bemorlarda tez-tez kuzatiladi. Bundan tashqari, amigdala faolligining ortishi insonning xavotir, qo'rquv va salbiy emotsiyalarni kuchliroq his qilishiga sabab bo'ladi. Prefrontal po'stloq faoliyatining susayishi esa qaror qabul qilish, diqqatni jamlash va emotsiyalarni boshqarish qobiliyatini pasaytiradi. Shu sababli surunkali stress ostida yashovchi insonlarda asabiylik, tez jahldorlik, uyqusizlik, xotira pasayishi va ish qobiliyatining kamayishi kuzatiladi.

Stressning rivojlanishida immun tizimi ham muhim o'rin tutadi. Ilmiy tadqiqotlar davomida surunkali stress organizmda yallig'lanish mediatorlari – interleykin-6, interleykin-1 β hamda o'sma nekrozi omili alfa (TNF- α) miqdorini oshirishi aniqlangan. Ushbu moddalar markaziy nerv tizimiga ta'sir etib, neyroinflammasiyani rivojlantiradi. Natijada neyronlar faoliyati izdan chiqadi va ruhiy kasalliklarning rivojlanish xavfi ortadi. Hozirgi vaqtda depressiya faqat psixologik kasallik emas, balki organizmda kechadigan yallig'lanish jarayonlari bilan ham bog'liq patologiya sifatida qaralmoqda. Shu sababli zamonaviy ilmiy izlanishlarda yallig'lanishga qarshi davolash usullarining depressiyani kamaytirishdagi samaradorligi ham o'rganilmoqda.

Stressning ruhiy kasalliklar rivojlanishidagi ahamiyatini baholashda yosh omili ham katta ahamiyatga ega. Bolalik davrida uchraydigan ruhiy zo'ravonlik, oiladagi nizolar, ota-onaning beparvoligi, jismoniy jazolash yoki hissiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi kelajakda ruhiy kasalliklar rivojlanish xavfini bir necha baravar oshiradi. Ayniqsa, bolalik davridagi surunkali stress gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezi tizimining faoliyatini uzoq muddatga o'zgartirib yuboradi. Natijada voyaga yetgan davrda depressiya, xavotir buzilishlari, shaxs buzilishlari va psixosomatik kasalliklar rivojlanish ehtimoli ortadi. Shu bois bolalik davrida sog'lom psixologik muhitni yaratish ruhiy salomatlikni saqlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Stressning ruhiy kasalliklar rivojlanishidagi o'rni nafaqat biologik mexanizmlar, balki psixologik va ijtimoiy omillar bilan ham chambarchas bog'liq. Insonning hayot davomida duch keladigan turli salbiy voqealar, yaqin insonini yo'qotish, oiladagi kelishmovchiliklar, ishsizlik, iqtisodiy qiyinchiliklar, ijtimoiy tengsizlik, zo'ravonlik va kamsitish kabi omillar kuchli psixoemotsional zo'riqishni yuzaga keltiradi. Agar bunday holatlar uzoq vaqt davom etsa yoki ketma-ket takrorlansa, organizmning moslashuv imkoniyatlari asta-sekin kamayadi. Natijada ruhiy barqarorlik izdan chiqib, insonda emotsional beqarorlik, tushkunlik, xavotir, uyqu buzilishlari va ijtimoiy faollikning pasayishi kuzatiladi. Ayniqsa, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi stressning salbiy ta'sirini yanada kuchaytiradi. Oila a'zolari, do'stlar va jamiyat tomonidan ko'rsatiladigan ma'naviy yordam esa stressning organizmga salbiy ta'sirini sezilarli darajada kamaytiruvchi himoya omillaridan biri hisoblanadi.

Stress va depressiya o'rtasidagi bog'liqlik zamonaviy psixiatriyada eng ko'p o'rganilgan yo'nalishlardan biridir. Depressiya rivojlanishida surunkali stress asosiy xavf omillaridan biri sifatida qaraladi. Stress ta'sirida serotonin, dopamin va noradrenalin kabi neyromediatorlar almashinuvida o'zgarishlar yuzaga keladi. Mazkur moddalar insonning kayfiyati, motivatsiyasi, quvonch hissi va hissiy barqarorligini boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Ularning muvozanati buzilganda insonda doimiy tushkunlik, hayotga qiziqishning yo'qolishi, tez charchash, o'ziga ishonchsizlik va kelajakka umidsizlik hissi paydo bo'ladi. Og'ir hollarda esa suitsidal fikrlar va o'z joniga qasd qilish xavfi ham ortadi. Shu sababli surunkali stressni erta aniqlash depressiyaning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xavotir buzilishlari ham stress bilan bevosita bog'liq bo'lgan ruhiy kasalliklar guruhiga kiradi. Kuchli yoki uzoq davom etuvchi stress insonning doimiy xavotirlanishiga, kelajakdan qo'rqishiga, vahima xurujlari, yurak urishining tezlashishi, nafas qisishi, mushaklarning taranglashishi va vegetativ nerv tizimi faoliyatining buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday bemorlar ko'pincha o'z sog'lig'i haqida ortiqcha qayg'uradilar, oddiy vaziyatlarni ham xavfli deb baholaydilar va kundalik faoliyatni bajarishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Ilmiy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, surunkali stress davom etgan sari xavotir buzilishlarining og'irligi ham ortib boradi.

Stressning eng og'ir oqibatlaridan biri posttravmatik stress buzilishi hisoblanadi. Ushbu holat odatda urush, tabiiy ofatlar, og'ir avtohalokatlar, zo'ravonlik, terrorchilik harakatlari yoki inson hayotiga xavf tug'diruvchi boshqa favqulodda hodisalardan keyin rivojlanadi. Posttravmatik stress buzilishi bilan og'rigan shaxslarda boshdan kechirgan voqealarni qayta-qayta eslash, dahshatli tushlar ko'rish, kuchli qo'rquv, emotsional befarqlik, odamlar bilan muloqotdan qochish va doimiy xavotir hissi kuzatiladi. Agar bunday holat o'z vaqtida aniqlanib, psixologik yoki psixiatrik yordam ko'rsatilmasa, u insonning ijtimoiy hayoti va mehnat faoliyatiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shizofreniya etiologiyasi murakkab bo'lib, uning rivojlanishida irsiy moyillik yetakchi o'rin tutadi. Biroq zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, kuchli psixoemotsional stress genetik moyillikka ega bo'lgan shaxslarda kasallikning boshlanishini tezlashtirishi yoki uning klinik belgilarini kuchaytirishi mumkin. Stress dopamin almashinuviga ta'sir ko'rsatishi natijasida gallyutsinatsiyalar, vasvasa g'oyalari va tafakkur buzilishlarining kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois shizofreniya bilan og'rigan bemorlarning reabilitatsiyasida dori vositalari bilan bir qatorda stressni boshqarish usullariga ham alohida e'tibor qaratiladi.

Stressning organizmga salbiy ta'siri faqat ruhiy salomatlik bilan cheklanib qolmaydi. Surunkali stress yurak-qon tomir tizimi, endokrin tizim, ovqat hazm qilish tizimi va immun tizimi faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress ostida yashovchi insonlarda arterial gipertenziya, yurak ishemik kasalligi, qandli diabet, semizlik, oshqozon va o'n ikki barmoqli ichak yara kasalligi hamda immunitet pasayishi ko'proq uchraydi. Bu esa ruhiy va somatik kasalliklar o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Shuning uchun zamonaviy tibbiyotda bemorning jismoniy va ruhiy holatini birgalikda baholash tamoyili tobora keng qo'llanilmoqda.

So'nggi yillarda ichak mikrobiotasi va bosh miya faoliyati o'rtasidagi bog'liqlik ham stressning rivojlanish mexanizmlarini tushuntirishda muhim yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. Ichak mikroorganizmlari nerv tizimi bilan ikki tomonlama aloqa qilib, neyromediatorlar sintezi, immun javob va metabolik jarayonlarda ishtirok etadi. Ichak mikrobiotasidagi muvozanat buzilganda organizmning stressga chidamliligi pasayadi va ruhiy buzilishlar rivojlanish xavfi ortadi. Shu sababli probiotiklar, sog'lom ovqatlanish va mikrobiotani tiklashga qaratilgan yondashuvlar ham ruhiy salomatlikni mustahkamlashning istiqbolli yo'nalishlari sifatida baholanmoqda.

Stress va ruhiy kasalliklar bo'yicha zamonaviy statistik tahlil

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 2019-yilda dunyo bo'yicha 970 *millionga* yaqin kishi ruhiy kasalliklar bilan yashagan, ularning asosiy qismini depressiya va xavotir buzilishlari tashkil etgan. Bu dunyo aholisining taxminan har sakkizinchi kishisi ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammoga duch kelayotganini anglatadi.

Depressiya bugungi kunda eng ko'p uchraydigan ruhiy kasalliklardan biri hisoblanadi. JSSTning 2025-yilda yangilangan ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha 332 milliondan ortiq odam depressiyadan aziyat chekadi. Kattalar orasida depressiyaning tarqalish darajasi 5,7 % ni tashkil etadi. Ayollarda ushbu ko'rsatkich 6,9 %, erkaklarda esa 4,6 % ni tashkil qiladi, ya'ni ayollarda depressiya erkaklarga nisbatan qariyb 1,5 baravar ko'proq uchraydi.

Stress ruhiy kasalliklarning asosiy xavf omillaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Og'ir ruhiy zarba, yaqin insonni yo'qotish, zo'ravonlik, ishsizlik yoki uzoq davom etuvchi psixoemotsional bosimni boshdan kechirgan shaxslarda depressiya va xavotir buzilishlari rivojlanish xavfi sezilarli darajada ortadi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, aynan shunday salbiy hayotiy voqealarni boshdan kechirgan insonlar ruhiy kasalliklarga ko'proq moyil bo'ladi.

Ruhiy kasalliklar inson salomatligiga katta yuk bo'lib, nogironlik bilan o'tkazilgan hayot yillarining har oltinchisi ruhiy kasalliklar hissasiga to'g'ri keladi. Bundan tashqari, og'ir ruhiy kasalliklarga chalingan bemorlarning umr davomiyligi umumiy aholiga nisbatan 10–20 yilga qisqaroq ekani aniqlangan.

Stress va depressiyaning iqtisodiy oqibatlarini ham juda katta. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti hamda Xalqaro mehnat tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, depressiya va xavotir buzilishlari tufayli har yili dunyo bo'yicha taxminan 12 milliard ish kuni yo'qotiladi. Buning natijasida jahon iqtisodiyoti 1 trillion AQSh dollaridan ortiq iqtisodiy zarar ko'radi.

COVID-19 pandemiyasidan keyingi davrda stress bilan bog'liq ruhiy muammolar yanada kuchaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 2020–2021-yillarda depressiya va xavotir buzilishlari soni taxminan 25 % ga oshgan. Ushbu o'sishga pandemiya, ijtimoiy izolyatsiya, iqtisodiy qiyinchiliklar va uzoq davom etgan noaniqlik asosiy sabab bo'lgan.

Bugungi kunda zamonaviy ilmiy tadqiqotlar stressni faqat psixologik holat emas, balki biologik markerlar orqali ham baholash mumkinligini ko'rsatmoqda. Sun'iy intellekt, taqiladigan aqlli qurilmalar (wearable devices), yurak urish tezligi, uyqu sifati va kortizol darajasini tahlil qilish orqali surunkali stressni erta aniqlash bo'yicha yangi diagnostik

usullar ishlab chiqilmoqda. Bu esa ruhiy kasalliklarni erta aniqlash va profilaktika qilish imkoniyatlarini kengaytirmoqda.

Ushbu statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, stress bugungi kunda nafaqat individual salomatlik, balki global tibbiyot va ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish uchun ham muhim muammolardan biridir. Stressning surunkali shakllarini erta aniqlash, xavf guruhlarini monitoring qilish va samarali profilaktika choralarini ishlab chiqish ruhiy kasalliklarning tarqalishini kamaytirish hamda aholi ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Stress zamonaviy jamiyatning eng dolzarb tibbiy-ijtimoiy muammolaridan biri bo'lib, uning inson ruhiy salomatligiga ta'siri tobora ortib bormoqda. Mazkur maqolada stressning ruhiy kasalliklar rivojlanishidagi o'rni zamonaviy ilmiy qarashlar asosida tahlil qilindi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, stress organizmning tabiiy moslashuv reaksiyasi hisoblangan bo'lsa-da, uning surunkali davom etishi markaziy nerv tizimi, neyroendokrin va immun tizimlar faoliyatida chuqur o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Ushbu o'zgarishlar depressiya, xavotir buzilishlari, posttravmatik stress buzilishi, shizofreniya hamda boshqa ruhiy kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi.

Ruhiy kasalliklarning etiologiyasi ko'p omilli bo'lib, ularning rivojlanishida irsiy moyillik, biologik xususiyatlar, psixologik holat va ijtimoiy muhitning o'zaro ta'siri muhim ahamiyat kasb etadi. Stress esa ushbu omillarni kuchaytiruvchi asosiy xavf omillaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, bolalik davridagi ruhiy zo'riqishlar, surunkali psixoemotsional yuklama, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi hamda salbiy hayotiy hodisalar ruhiy buzilishlarning rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar stressning biologik mexanizmlarini yanada chuqurroq ochib berdi. Gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezi (HPA) o'qi faoliyatidagi o'zgarishlar, kortizol sekretsiasining ortishi, neyroinflammasiya, ichak–miya o'qi va neyroplastiklikning buzilishi stressning ruhiy salomatlikka salbiy ta'sirini izohlovchi asosiy mexanizmlar sifatida qaralmoqda. Shu bilan birga, sun'iy intellekt, biomarkerlar va raqamli monitoring texnologiyalaridan foydalanish stressni erta aniqlash hamda ruhiy kasalliklarning oldini olishda istiqbolli yo'nalish sifatida baholanmoqda.

Shunday qilib, stressni erta aniqlash, uni samarali boshqarish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, psixologik yordamni rivojlantirish va aholining ruhiy salomatlik bo'yicha xabardorligini oshirish ruhiy kasalliklar profilaktikasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar va amaliy chora-tadbirlar jamiyatda ruhiy salomatlikni mustahkamlash hamda aholi hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization. **Mental health**. – Geneva: WHO, 2025.
2. World Health Organization. **Depression**. Fact sheet. – Geneva: WHO, 2025.

20-Iyun, 2026-yil

3. American Psychiatric Association. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)**. – 5th ed., text rev. – Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2022. – 1120 p.
4. Sadock B. J., Sadock V. A., Ruiz P. **Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry**. – 12th ed. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022. – 1472 p.
5. Selye H. **The Stress of Life**. – New York: McGraw-Hill, 1976. – 515 p.
6. Sapolsky R. M. **Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping**. – 3rd ed. – New York: Henry Holt and Company, 2004. – 558 p.
7. Stahl S. M. **Stahl's Essential Psychopharmacology: Neuroscientific Basis and Practical Applications**. – 5th ed. – Cambridge: Cambridge University Press, 2021. – 784 p.
8. Kaplan H. I., Sadock B. J. **Comprehensive Textbook of Psychiatry**. – 10th ed. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2017. – 4880 p.
9. Давыдовский И. В. **Общая патология человека**. – М.: Медицина, 1969. – 612 с.
10. Ўринбоев Б., Каримов Ш. **Психиатрия: дарслик**. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2021. – 432 б.