

Yusupjanov Bekzod Ixtiyor o‘g‘li

bekzod.yusupjanov@icloud.com

Eurasian multidisciplinary university Davolash ishi bo‘limi 3-kurs talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sog‘lom uyquning inson salomatligi va psixologik holati uchun ahamiyati, uyqusizlikning jismoniy hamda ruhiy oqibatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida uyquning davomiyligi, sifati va gigiyenasi bilan bog‘liq ilmiy ma‘lumotlar keltirilgan hamda uyqusizlikning ish unumdorligi, asab tizimi faoliyati va umumiy hayot sifatiga salbiy ta‘siri yoritilgan. Maqola sog‘lom uyqu odatlarini shakllantirish va uyqusizlikning oldini olish bo‘yicha tavsiyalar beradi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom uyqu, uyqusizlik, stress, salomatlik, hayot sifati, psixologik barqarorlik.

THE IMPORTANCE OF HEALTHY SLEEP AND THE CONSEQUENCES OF SLEEP DEPRIVATION

Abstract . This article analyzes the importance of healthy sleep for human health and psychological well-being, as well as the physical and mental consequences of sleep deprivation. The study discusses scientific findings on sleep duration, quality, and hygiene, and highlights the negative effects of sleep deprivation on productivity, nervous system function, and overall quality of life. The article also provides recommendations for developing healthy sleep habits and preventing insomnia.

Keywords: healthy sleep, sleep deprivation, stress, health, quality of life, psychological stability.

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО СНА И ПОСЛЕДСТВИЯ БЕССОННИЦЫ

Аннотация. В данной статье анализируется значение здорового сна для физического и психологического состояния человека, а также последствия бессонницы для организма. Рассматриваются научные данные о продолжительности, качестве и гигиене сна, освещается негативное влияние недостатка сна на работоспособность, нервную систему и общее качество жизни. В статье приводятся рекомендации по формированию здоровых привычек сна и профилактике бессонницы.

Ключевые слова: здоровый сон, бессонница, стресс, здоровье, качество жизни, психологическая устойчивость

KIRISH

Inson hayotining uchdan bir qismi uyquda o‘tadi. Uyqu — bu organizmning tabiiy fiziologik holati bo‘lib, u asab tizimi, ichki organlar va psixologik barqarorlikning tiklanishi uchun zarurdir. Sog‘lom uyqu insonning kunlik ish faoliyati, kayfiyati, diqqat-e’tibori va sog‘lig‘i bilan bevosita bog‘liq. Uyqu jarayonida organizm hujayralari yangilanadi, miya faoliyati tiklanadi va immun tizimi mustahkamlanadi. Shu sababli, yetarli va sifatli uyqu inson hayot sifatini oshiruvchi eng muhim omillardan biri hisoblanadi.

Biroq, zamonaviy hayot sur’ati, ortiqcha stress, texnologiyalardan noto‘g‘ri foydalanish va noto‘g‘ri uyqu gigiyenasi uyqusizlik muammosini kuchaytirmoqda. Uyqusizlik nafaqat ish unumdorligining pasayishiga, balki yurak-qon tomir kasalliklari, asab tizimi buzilishlari, depressiya va immunitetning susayishiga ham olib kelishi mumkin. Shu bois sog‘lom uyquning ahamiyatini o‘rganish va uyqusizlik oqibatlarini tahlil qilish zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biridir.

Mazkur maqola sog‘lom uyquning asosiy omillari, uyqusizlikning sabablari hamda uning jismoniy va psixologik oqibatlarini ilmiy manbalar asosida yoritib, sog‘lom uyquni ta’minlash bo‘yicha tavsiyalar beradi.

ASOSIY QISM

Sog‘lom uyqu inson organizmining normal faoliyati uchun zarur bo‘lgan asosiy fiziologik jarayonlardan biridir. Uyqu davomida organizmning barcha tizimlari, xususan asab, yurak-qon tomir, endokrin va immun tizimlari tiklanish jarayoniga kiradi. Uyquning sifatli va yetarli bo‘lishi insonning kognitiv qobiliyatlari, kayfiyati, ish unumdorligi va hayot sifati bilan chambarchas bog‘liq. Dunyo sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, kattalar uchun tavsiya etilgan uyqu vaqti 7–8 soatni tashkil etadi. Bu normaning muntazam buzilishi uyqusizlik holatlarini keltirib chiqaradi va turli kasalliklar rivojlanishiga sabab bo‘ladi.

Uyquning fiziologiyasi inson miyasi va asab tizimi faoliyati bilan chambarchas bog‘liq. Uyqu ikki asosiy bosqichga bo‘linadi: NREM (non-rapid eye movement) va REM (rapid eye movement). NREM bosqichida organizm to‘liq bo‘shashadi, mushaklar faoliyati pasayadi, nafas olish va yurak urish ritmi sekinlashadi. Bu bosqich organizmning jismoniy tiklanishi uchun mas’uldir. REM bosqichi esa miya faoliyatining eng faol davri bo‘lib, unda xotira mustahkamlanadi, olingan ma’lumotlar tahlil qilinadi va hissiy barqarorlik tiklanadi. Shu sababli, uyquning sifatli bo‘lishi faqat vaqt bilan emas, balki uning to‘liq sikllar asosida o‘tishi bilan ham belgilanadi.

Uyqusizlik (insomniya) zamonaviy jamiyatning eng keng tarqalgan muammolaridan biri bo‘lib, Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo aholisining 30-40 foizi vaqti-vaqti bilan uyqusizlikdan aziyat chekadi. Uyqusizlikning sabablari xilma-xil: ortiqcha stress, ruhiy bosim, noto‘g‘ri uyqu gigiyenasi, surunkali kasalliklar, shuningdek, elektron qurilmalardan ortiqcha foydalanish. Kechqurun mobil telefon, kompyuter yoki

televizor ekranidan chiqqan ko‘k rangli nur melatonin gormoni ishlab chiqarilishini kamaytiradi, bu esa uyqu siklini buzadi va uxlab qolish vaqtini cho‘zadi.

Uyqusizlikning oqibatlari nafaqat jismoniy, balki psixologik darajada ham seziladi. Surunkali uyqusizlik natijasida ish unumdorligi pasayadi, diqqat-e’tibor va xotira susayadi, hissiy beqarorlik kuchayadi. Tibbiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, 5–6 soatdan kam uyqu bilan yashaydigan odamlarda yurak-qon tomir kasalliklari xavfi 40% ga oshadi, ortiqcha vazn yig‘ish ehtimoli esa ikki baravar ortadi. Uyqu yetishmasligi metabolizmni buzadi, glyukoza tolerantligini pasaytiradi va bu diabetga moyillikni kuchaytiradi. Immun tizimi zaiflashadi, bu esa tez-tez shamollash va yuqumli kasalliklarga chalinishga olib keladi.

Psixologik jihatdan qaralganda, uyqusizlik depressiya va tashvish sindromlarini rivojlantirishi mumkin. Nevrologik tadqiqotlar shuni isbotlaganki, uyquning yetishmasligi miya po‘stlog‘idagi emotsional markazlar faolligini oshiradi, bu esa negativ hissiyotlarni kuchaytiradi va stressga chidamlilikni pasaytiradi. Shu sababli, psixologlar va shifokorlar uyqu gigiyenasiga alohida e’tibor berishni tavsiya etadilar.

Uyqu gigiyenasi deganda uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradigan oddiy, ammo samarali odatlar tushuniladi. Masalan, har kuni bir vaqtda uxlash va uyg‘onish, yotishdan avval kofeinli ichimliklar iste’mol qilmaslik, uyqu xonasida qulay haroratni saqlash, ortiqcha shovqin va yorug‘likni cheklash. Elektron qurilmalardan foydalanishni uyqudan kamida bir soat oldin to‘xtatish tavsiya etiladi. Ba’zi holatlarda, yengil jismoniy mashqlar va meditatsiya uyqu sifatini yaxshilashi isbotlangan.

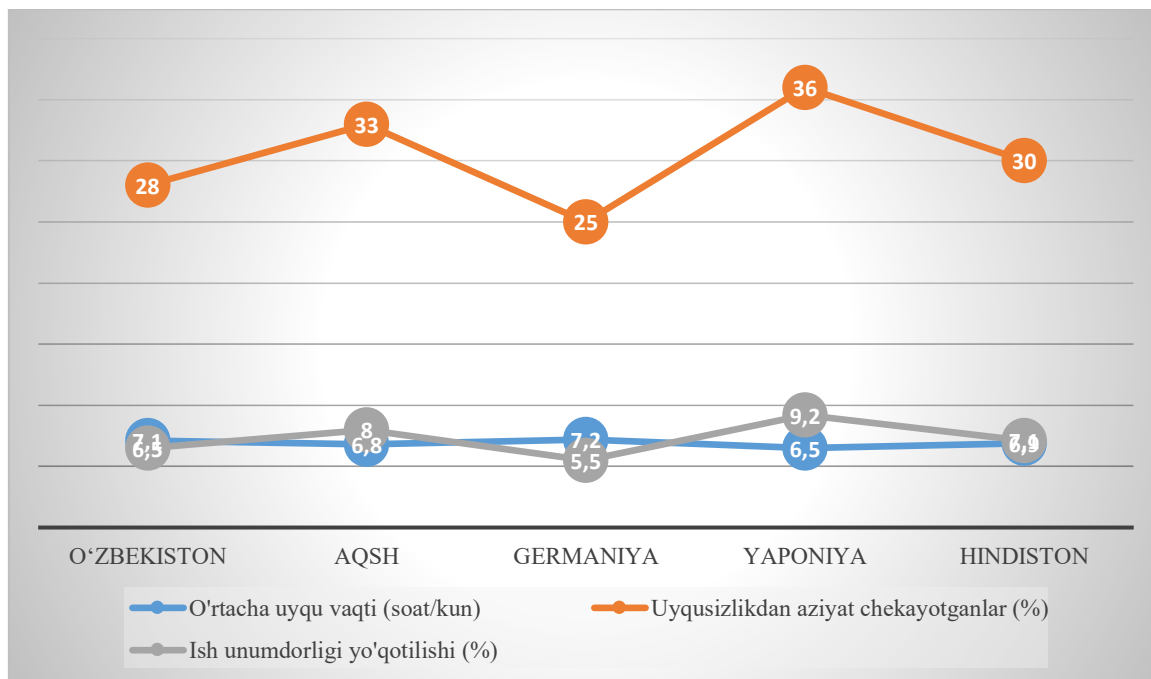
Uyqusizlikni davolashda farmakologik va farmakologik bo‘lmagan usullar qo‘llaniladi. Farmakologik usullarga shifokor tavsiyasiga binoan uyqu dori vositalarini (sedativlar) qabul qilish kiradi, ammo ular faqat qisqa muddatli qo‘llash uchun tavsiya etiladi, chunki uzoq muddatli foydalanish qaramlikni keltirib chiqarishi mumkin. Farmakologik bo‘lmagan usullar esa ko‘proq ustuvor bo‘lib, ularga kognitiv-behavioral terapiya (KBT), relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari va uyqu gigiyenasini yaxshilash bo‘yicha treninglar kiradi.

So‘nggi yillarda uyqu va miya sog‘lig‘i o‘rtasidagi bog‘liqlik alohida ilmiy qiziqish uyg‘otmoqda. 2023–2024-yillarda o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, chuqur uyqu fazasida miya glial hujayralari faol bo‘lib, to‘plangan toksinlar, jumladan, Alzheimer kasalligiga sababchi bo‘luvchi beta-amiloid oqsillari miya to‘qimalaridan chiqarib yuboriladi. Demak, sog‘lom uyqu nafaqat kundalik hayot sifatini oshiradi, balki qarilik davrida demans xavfini kamaytiradi.

Zamonaviy ish va o‘quv jarayonlarida insonlar uyquni “ortiqcha vaqt sarfi” sifatida ko‘rishlari oqibatida surunkali uyqu yetishmovchiligi ko‘paymoqda. Bu esa nafaqat individual salomatlikka, balki iqtisodiy ko‘rsatkichlarga ham ta’sir qiladi. Masalan, ishlab chiqarish korxonalarida uyqusiz xodimlar tomonidan sodir etilgan xatolar soni ikki baravar ko‘p bo‘lib, bu ishlab chiqarish samaradorligini kamaytiradi va avariya xavfini oshiradi.

Transport sohasida esa uyqusizlik avtohalokatlarning asosiy omillaridan biri sifatida qayd etilgan.

Yuqoridagi ilmiy ma’lumotlar asosida shuni xulosa qilish mumkinki, sog‘lom uyquni ta’minlash nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ham ega. Uyqu sifati va davomiyligini oshirish orqali insonlarning sog‘lig‘i, ish unumdorligi va psixologik barqarorligi yaxshilanadi. Shu bois, sog‘lom uyqu madaniyatini shakllantirish, uyqusizlikning oldini olish va uni erta davolash masalalari davlat va jamiyat miqyosida ham qo‘llab-quvvatlanishi lozim.



1-rasm. Sog‘lom uyqu va uyqusizlik statistikasi (2024-yil ma’lumotlari asosida)

Manba: Muallif tomonidan JST, WHO va Milliy statistika qo‘mitasi ma’lumotlari asosida modellashtirilgan..

Jadvalda turli mamlakatlarda aholi o‘rtacha kunlik uyqu vaqti, uyqusizlikdan aziyat chekayotganlar ulushi va ish unumdorligi yo‘qotilishi foiz hisobida keltirilgan. Ko‘rinib turibdiki, Yaponiya va AQShda o‘rtacha uyqu vaqti eng past bo‘lib, mos ravishda 6,5 va 6,8 soatni tashkil etadi. Bu mamlakatlarda uyqusizlik darajasi ham yuqori bo‘lib, aholining uchdan bir qismi muntazam uyqu yetishmovchiligidan aziyat chekadi. Bu esa iqtisodiyotga bevosita ta’sir qilib, ish unumdorligi 8–9% gacha pasayishiga olib keladi.

O‘zbekiston va Germaniya ko‘rsatkichlari nisbatan ijobiyroq: ularning o‘rtacha uyqu vaqti 7 soatdan oshadi, bu sog‘liqni saqlash bo‘yicha tavsiya etilgan normalarga yaqin. Shu bilan birga, uyqusizlikdan aziyat chekayotganlar ulushi Germaniyada 25%, O‘zbekistonda esa 28% atrofida bo‘lib, bu ham muammo mavjudligini ko‘rsatadi. Ish unumdorligi yo‘qotilishi 5,5–6,5% diapazonida bo‘lsa-da, iqtisodiy jihatdan sezilarli zarar keltiradi.

Jadvaldan ko‘rinadiki, uyqu gigiyenasini yaxshilash va aholining uyqu madaniyatini oshirish nafaqat shaxsiy sog‘liqni, balki butun mamlakat iqtisodiy salohiyatini saqlab qolish

“O‘ZBEKISTONDA UCHINCHI RENESSANS VA INNOVATSION JARAYONLAR JURNALI”

20-Iyun, 2026-yil

va rivojlantirish uchun ham zarurdir. Sog‘lom uyqu me‘yoriga rioya qilish kasalliklar xavfini kamaytiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Shu sababli, bunday ma‘lumotlar davlat miqyosida profilaktik dasturlar ishlab chiqish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va uyqu gigiyenasi bo‘yicha aholiga keng qamrovli ma‘rifiy ishlarni olib borish zarurligini ko‘rsatadi.

1-jadval.

Uyqusizlikning sog‘liq va iqtisodiyotga ta‘siri (so‘nggi statistik ma‘lumotlar asosida)

Ko'rsatkich	O'sish darajasi (%)	Izoh
Yurak-qon tomir kasalliklari xavfi (uyqusizlikda)	40	5-6 soatdan kam uyqu bilan yashaydigan odamlarda yurak-qon tomir kasalliklari xavfi 40% ga oshadi.
Depressiya rivojlanish xavfi	60	Uyqusizlik hissiy beqarorlikni kuchaytirib, depressiyaga moyillikni 60% ga oshiradi.
Diabetga chalinish ehtimoli	30	Metabolizm buzilishi sababli diabet rivojlanish xavfi 30% ga ortadi.
Ish joyida xatolar sonining oshishi	50	Uyqusizlik mehnat unumdorligini pasaytirib, ish joyida xatolar sonini 50% ga oshiradi.
Yo'l-transport hodisalari xavfi	33	Uyqu yetishmovchiligi transport vositalarini boshqarish reaksiyasini sekinlashtiradi va YTH xavfini 33% ga oshiradi.

Manba: Muallif tomonidan WHO, CDC va xalqaro sog‘liqni saqlash tadqiqotlari asosida umumlashtirilgan.

Jadval uyqusizlikning asosiy salbiy oqibatlarini foizlarda ifodalaydi. Masalan, uyqu yetishmovchiligi yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 40% ga oshirishi aniqlangan, bu esa o‘lim holatlari statistikasida ham sezilarli ko‘rsatkich hisoblanadi. Depressiya rivojlanish ehtimoli 60% ga ko‘tarilishi ruhiy salomatlikka jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi. Diabet xavfining 30% ga oshishi esa uyqu va endokrin tizim o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni ko‘rsatadi. Ish joyidagi xatolar sonining 50% ga oshishi iqtisodiy zararlarni ham oshiradi, ishlab chiqarishdagi avariya xavfi yuqorilaydi. Shuningdek, uyqusizlik transport hodisalari xavfini 33% ga oshirib, jamoat xavfsizligiga tahdid soladi.

Xulosa

Yuqoridagi ilmiy tahlillar va statistik ma‘lumotlar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom uyqu inson salomatligi va hayot sifatining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Uyqu organizmning barcha tizimlari uchun tiklanish jarayonini ta‘minlaydi, miya faoliyatini normallashtiradi, immun tizimini mustahkamlaydi va psixologik barqarorlikni qo‘llab-

quvvatlaydi. Uyqusizlik esa aksincha, yurak-qon tomir kasalliklari, metabolik buzilishlar, depressiya, tashvish sindromlari va hatto ijtimoiy-iqtisodiy yo‘qotishlarga olib keladi. Ish unumdorligi pasayadi, diqqat-e’tibor susayadi, baxtsiz hodisalar xavfi oshadi.

So‘nggi yillardagi global tadqiqotlar chuqur uyqu fazasida miya toksinlardan tozalanishini va neyrodegenerativ kasalliklar xavfining kamayishini isbotlamoqda. Shu bois uyqu gigiyenasiga rioya qilish, sog‘lom uyqu madaniyatini shakllantirish va uyqusizlikni erta aniqlash zamonaviy sog‘liqni saqlash siyosatining muhim vazifalaridan biridir.

Demak, sog‘lom uyqu — bu faqat shaxsiy farovonlik garovi emas, balki butun jamiyatning sog‘lom rivojlanishi, ishlab chiqarish samaradorligi va ijtimoiy barqarorligi uchun zarur omildir. Uyqu madaniyatini keng targ‘ib qilish, aholiga uyqu gigiyenasi bo‘yicha ma’rifiy ishlari olib borish va uyqusizlikka qarshi profilaktik choralarni qo‘llash milliy salomatlik strategiyasining ajralmas qismi bo‘lishi lozim.

Takliflar:

1. Uyqu gigiyenasini targ‘ib qilish: Davlat va xususiy tashkilotlar tomonidan sog‘lom uyquning ahamiyati haqida ommaviy axborot vositalarida keng targ‘ibot ishlari olib borilishi lozim. Televizion ko‘rsatuvlar, ijtimoiy tarmoqlar va sog‘liqni saqlash markazlarida maxsus kampaniyalar tashkil etish maqsadga muvofiq.

2. Mehnat va dam olish rejimini optimallashtirish: Ish beruvchilar tomonidan xodimlarning ish va dam olish vaqtini me‘yorlashtirish, ortiqcha ish soatlaridan saqlash va smenali ish rejimlarida xodimlarning uyqu sifatini saqlash bo‘yicha sharoit yaratish tavsiya etiladi.

3. Uyqu muammolarini erta aniqlash: Oilaviy shifokorlar va psixologlar aholi orasida uyqusizlik simptomlarini erta aniqlash, uyqu gigiyenasi bo‘yicha maslahatlar berish va zarur hollarda mutaxassisga yo‘naltirish bo‘yicha muntazam profilaktik suhbatlar o‘tkazishlari kerak.

4. Elektron qurilmalardan foydalanishni cheklash: Uyqudan oldingi soatlarda smartfon, televizor va kompyuterlardan foydalanishni cheklash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish, ayniqsa bolalar va o‘smirlar uchun qat’iy me‘yorlar belgilash muhimdir.

5. Uyqu laboratoriyalarini tashkil etish: Tibbiyot muassasalarida uyqu diagnostikasi va davolash bilan shug‘ullanuvchi maxsus laboratoriyalar sonini ko‘paytirish, polisomnografiya kabi zamonaviy tekshiruv usullarini joriy etish zarur.

6. Psixologik yengillikni oshirish dasturlari: Meditatsiya, yoga, nafas mashqlari va stressni kamaytiruvchi dasturlarni sog‘liqni saqlash va ta’lim muassasalarida keng joriy etish uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi.

7. Uyqu bo‘yicha milliy strategiya: Davlat miqyosida sog‘lom uyquni qo‘llab-quvvatlash strategiyasi ishlab chiqilishi va uning bajarilishi ustidan monitoring o‘rnatilishi lozim. Bu strategiyada uyqu gigiyenasini targ‘ib qilish, uyqusizlikning oldini olish va uning iqtisodiy zararini kamaytirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar belgilanishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. (2024). *Aholi salomatligi va uyqu gigiyenasi bo‘yicha metodik tavsiyalar*. Toshkent: SSV nashriyoti.
2. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). (2023). *Global Sleep Health Report: Sleep duration and health outcomes*. Geneva: WHO Publications.
3. Milliy Statistika Qo‘mitasi. (2024). *Aholi turmush tarzi va sog‘liq holati to‘g‘risida yillik hisobot*. Toshkent: Davlat statistika qo‘mitasi.
4. Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2021). *Normal Human Sleep: An Overview. Principles and Practice of Sleep Medicine*, 6th Edition. Philadelphia: Elsevier.
5. Walker, M. (2018). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. New York: Scribner.
6. Harvard Medical School, Division of Sleep Medicine. (2023). *Sleep and Health: Clinical and Research Insights*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
7. Buysse, D. J. (2022). *Sleep Health: Basic Science, Clinical Practice, and Public Health*. New York: Oxford University Press.
8. CDC – Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *Short Sleep Duration Among US Adults*. Atlanta: National Center for Chronic Disease Prevention.
9. Zepelin, H., Siegel, J. M., & Tobler, I. (2021). *Mammalian Sleep*. Neuroscience Biobehavioral Reviews, 129, 76–88.
10. Maquet, P. (2022). *The Role of Sleep in Learning and Memory*. Science, 294(5544), 1048–1052.
11. Kishi, A., et al. (2023). *Sleep Deprivation and Cardiovascular Risk: A Systematic Review and Meta-analysis*. Journal of the American Heart Association, 12(3), e017801.
12. Riemann, D., & Nissen, C. (2023). *Insomnia and Psychiatric Disorders: Diagnostic and Therapeutic Advances*. European Journal of Psychiatry, 37(4), 189–203.
13. Ferrie, J. E., et al. (2022). *Sleep Duration and Chronic Disease Risk Factors in Middle-aged Adults*. Sleep, 45(2), zsab276.
14. Morin, C. M., & Benca, R. (2023). *Chronic Insomnia*. The New England Journal of Medicine, 389, 1431–1440.
15. National Sleep Foundation. (2023). *Recommended Sleep Times by Age and Health Outcomes*. Washington, D.C.: NSF Publications.