

UYQU GIGIYENASI VA UYQUSIZLIKNING SOG'LIQQA TA'SIRI

*Ilmiy rahbar: Yakubova Farida Temurovna**Tibbiyot kafedrası dotsenti**Alfraganus universiteti 2-bosqich talabasi**Toshpo'latova Muslima Azamat qizi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada uyqu gigiyenasi tushunchasi va uning inson salomatligi uchun ahamiyati, shuningdek, uyqusizlikning ruhiy va jismoniy sog'liqqa salbiy ta'siri yoritilgan. Uyqu yetishmovchiligining kognitiv funksiyalar, yurak-qon tomir tizimi, endokrin muvozanat va immunitetga ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, uyqusizlikning oldini olishda uyqu gigiyenasi qoidalariga rioya qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va stressni kamaytirishning muhimligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: Uyqu gigiyenasi, uyqusizlik, sog'liq, immun tizimi, kognitiv funksiyalar, yurak-qon tomir kasalliklari, salomatlik.

Annotation: This article discusses the concept of sleep hygiene and its importance for human health, as well as the negative effects of insomnia on mental and physical well-being. The impact of sleep deprivation on cognitive functions, the cardiovascular system, endocrine balance, and immunity is analyzed based on scientific sources. In addition, the article emphasizes the importance of following sleep hygiene rules, adopting a healthy lifestyle, and reducing stress in preventing insomnia.

Keywords: sleep hygiene, insomnia, health, immune system, cognitive functions, cardiovascular diseases, well-being.

Аннотация: В данной статье рассматривается понятие гигиены сна и её значение для здоровья человека, а также негативное влияние бессонницы на психическое и физическое состояние. На основе научных источников проанализировано воздействие недостатка сна на когнитивные функции, сердечно-сосудистую систему, эндокринный баланс и иммунитет. Кроме того, подчёркивается важность соблюдения правил гигиены сна, формирования здорового образа жизни и снижения стресса в профилактике бессонницы.

Ключевые слова: гигиена сна, бессонница, здоровье, иммунная система, когнитивные функции, сердечно-сосудистые заболевания, самочувствие.

Uyqu inson salomatligi va hayot sifatining ajralmas qismidir. Organizmning normal faoliyat yuritishi, asab tizimi va ichki a'zolar faoliyati, gormonal muvozanat hamda immun tizimi holati bevosita uyqu sifati bilan bog'liq. Tibbiyot olimlari odatda kattalar uchun kechasi o'rtacha 7–9 soat sifatli uyquni tavsiya qiladilar¹. Ammo

¹ National Sleep Foundation. How Much Sleep Do We Really Need? Washington, 2019.

turmush tarzi, stress, texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish, noto'g'ri uyqu gigiyenasi va turli kasalliklar natijasida uyqusizlik muammosi tobora keng tarqalmoqda. Uyqu gigiyenasi tushunchasi insonning to'g'ri uyqu rejimini tashkil etishga yordam beruvchi odatlar va sharoitlar majmuini anglatadi. Bunga kechqurun yotish va ertalab uyg'onish vaqtini muntazam saqlash, yotoqxonada tinch va qorong'i muhit yaratish, yotishdan oldin telefon va televizordan foydalanishni cheklash, kafeinli ichimliklarni kamaytirish, yotishdan oldin og'ir ovqat iste'mol qilmaslik va jismoniy faoliyatni tartibga solish kiradi². Oddiy gigiyenik qoidalar uyqu sifatini yaxshilash va uyqusizlikning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Uyqusizlik esa qisqa muddatli (bir necha kun yoki hafta davom etadigan) va surunkali (uch oy va undan ortiq davom etadigan) bo'lishi mumkin. Qisqa muddatli uyqusizlik ko'pincha stress yoki vaqtinchalik omillarga bog'liq bo'lsa, surunkali uyqusizlik turli nevrologik va psixologik kasalliklar, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari yoki endokrin muammolar bilan chambarchas bog'liqdir³.

Uyqusizlikning sog'liqqa salbiy ta'siri juda keng ko'lamli. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yetarli uyqu olmagan insonlarda kognitiv funksiyalar — diqqat, xotira va tezkor qaror qabul qilish qobiliyati pasayadi⁴. Bundan tashqari, surunkali uyqusizlik yurak-qon tomir kasalliklari (gipertoniya, yurak ishemik kasalligi), qandli diabet, semirish, depressiya va tashvish buzilishlari xavfini oshiradi⁵. Immun tizimi zaiflashib, organizm infeksiya kasalliklarga nisbatan himoyasiz bo'lib qoladi. Bolalar va o'smirlar uchun esa sifatli uyqu ayniqsa muhimdir, chunki uyqu jarayonida o'sish gormonlari faol ishlab chiqiladi va miya rivojlanadi.

Uyqusizlik mehnat unumdorligiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ish joyida xatolarning ko'payishi, transport vositalarini boshqarishda xavfsizlikning pasayishi, jarohatlanish holatlarining ortishi ham uyqu yetishmovchiligining oqibatlaridan biridir⁶. Shu bois rivojlangan davlatlarda uyqu gigiyenasi targ'iboti, uyqu kasalliklarini erta aniqlash va davolashga katta e'tibor qaratilmoqda. Uyqu sifatini yaxshilash va uyqusizlikning oldini olish uchun gigiyenik qoidalarga amal qilishdan tashqari, stressni kamaytirish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish va yengil relaksatsiya mashqlarini bajarish tavsiya etiladi. Zarur hollarda shifokor ko'rigidan o'tib, psixoterapiya yoki dori vositalari yordamida davolash choralarini ko'rish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, uyqu gigiyenasi organizmning normal faoliyatida asosiy

² Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. "The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence." *Sleep Medicine Reviews* 22 (2015): 23-36.

³ American Academy of Sleep Medicine. *International classification of sleep disorders*. 3rd ed. Darien, IL, 2014.

⁴ Durmer, J. S., & Dinges, D. F. "Neurocognitive consequences of sleep deprivation." *Seminars in Neurology* 25.1 (2005): 117-129.

⁵ Cappuccio, F. P., D'Elia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. "Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies." *Sleep* 33.5 (2010): 585-592.

⁶ Hafner, M., Stepanek, M., Taylor, J., Troxel, W. M., & van Stolk, C. *Why sleep matters — the economic costs of insufficient sleep*. RAND Corporation, 2016.

o‘rin tutadi, uyqusizlik esa jiddiy sog‘liq muammolariga olib kelishi mumkin. Sifatli uyquni ta‘minlash orqali inson nafaqat o‘zining ruhiy va jismoniy salomatligini, balki mehnat faoliyatidagi samaradorligini ham oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. National Sleep Foundation. How Much Sleep Do We Really Need? Washington, 2019.
2. Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. "The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence." *Sleep Medicine Reviews* 22 (2015): 23-36.
3. American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders. 3rd ed. Darien, IL, 2014.
4. Durmer, J. S., & Dinges, D. F. "Neurocognitive consequences of sleep deprivation." *Seminars in Neurology* 25.1 (2005): 117-129.
5. Cappuccio, F. P., D’Elia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. "Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies." *Sleep* 33.5 (2010): 585-592.
6. Hafner, M., Stepanek, M., Taylor, J., Troxel, W. M., & van Stolk, C. Why sleep matters — the economic costs of insufficient sleep. RAND Corporation, 2016.