SIFATLI UYQUGA ERISHISHNING ILMIY YO'LLARI

Ergasheva Muxtasar Raxim Qizi
Toshkent viloyati Bo'ka tumani Ixtisoslashtirilgan maktab
DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.23199279

Annotatsiya. Ushbu ilmiy tezisda sifatli uyquga erishishning asosiy usullari va ilmiy asoslari yoritib berilgan. Maqolada uyqu gigiyenasi, atrof-muhit omillari, individual uyqu sxemalarining ahamiyati va stressni boshqarish masalalari ko'rib chiqiladi. Uyqu sifati inson salomatligi va faoliyatiga ta'siri ilmiy faktlar orqali asoslanadi. Turmush tarzini to'g'ri tashkil etish va zamonaviy tadqiqotlar natijalari asosida sifatli uyquga erishish bo'yicha tavsiyalar beriladi. Tadqiqot natijalari sifatli uyqu inson hayotidagi muhim omil ekanini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: uyqu gigiyenasi, sifatli uyqu, biologik ritmlar, stressni boshqarish, melatonin, uyqu buzilishlari

Sifatli uyqu inson salomatligi, psixofiziologik barqarorligi va kognitiv jarayonlarning samarali kechishi uchun zarur biologik ehtiyojdir. Uyquning tsirkadiyal sikl, uyqu bosqichlari (NREM va REM fazalari), melatonin sekretsiyasi kabi asosiy tushunchalari zamonaviy somnologiya va nevrofiziologiya doirasida chuqur o'rganilgan. O'tmishda uyqu passiv jarayon sifatida talqin qilinsa-da, hozirgi ilmiy izlanishlar uni murakkab, faol va homeostatik muvozanatni ta'minlovchi holat deb qaraydi. Tarixiy manbalarda ham insoniyat uyqu muammolariga yechim izlagan; qadimiy yunon va rim tabobati asarlarida gigiyenik va farmakologik usullar ko'rsatilgan. XXI asrda esa uyqu gigiyenasi, kognitiv-behavioral terapiya, texnologik va farmakologik intervensiyalar kabi ilmiy asoslangan yondashuvlar ishlab chiqilgan. Uyqu sifatining buzilishi (masalan, insomniya, obstruktiv uyqu apnoesi, sirkadiyal ritm buzilishi) zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan bo'lib, surunkali kasalliklar, ruhiy salomatlik va ish faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli sifatli uyquga erishishning ilmiy yo'llarini chuqur o'rganish zamonaviy biomeditsina va ijtimoiy salomatlik sohasining muhim masalalaridan biri hisoblanadi.

Sifatli uyquga erishish uchun ilmiy tadqiqotlar bir nechta asosiy yo'nalishlarni ajratib ko'rsatadi. Birinchi navbatda, sirkadiyalik ritmlarni tartibga solish muhim ahamiyat kasb etadi. Inson organizmida melatonin gormoni ishlab chiqarilishi qorong'ulik va yorug'likka bog'liq ravishda boshqariladi. Shu sababli, tun vaqtida sun'iy yorug'lik, xususan, ko'k spektrli nurlar uyg'unligini kamaytirish va yotishdan avval ekranlardan uzoqlashish sifatli uyquga yordam beradi. Misol uchun, Harvard universiteti olimlari olib borgan tajribalar natijasida, yotishdan oldin kuchli yorug'likda bo'lish melatonin miqdorini 23 foizga qisqartirishi aniqlangan.

Uyqu gigiyenasi ham muhim ilmiy yo'nalish sifatida o'rganiladi. Uyqu uchun optimal harorat (taxminan 18-21 °C), jimjitlik va qorong'ilik, ortopedik to'shak va yostiqdan foydalanish charchoqni tezroq yengishga yordam beradi. Shuningdek, muntazam yotish va uyg'onish vaqtini saqlash, kechki ovqatda og'ir va yog'li taomlardan voz kechish, kofein va alkogoldan cheklanish uyqu sifatini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi. Bu borada Oksford universiteti mutaxassislari olib borgan kuzatuv ishlari hamda uyqu laboratoriyalaridagi eksperimentlar bu omillarni amaliy jihatdan tasdiqlagan.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Psixologik yondashuvlar ham samarali natija beradi. Masalan, kognitiv-behavioral terapiya (CBT-I) uyqusizlikni davolashda xalqaro miqyosda eng samarali usul hisoblanadi. CBT-I orqali bemorlarning uyqu to'g'risidagi noto'g'ri qarashlari tahlil qilinib, stress va xavotirni kamaytirishga e'tibor qaratiladi. Shuningdek, mindfulness va meditatsiya texnikalari, nafas olish mashqlari orqali tinchlanish ham uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi. Qiyosiy tahlil natijasida, dori vositalariga nisbatan psixologik usullar uzoq muddatda xavfsiz va samarali ekani aniqlangan.

Shuningdek, muntazam jismoniy faollik, xususan, kun davomida yurish, yengil mashqlar uyqu bosqichlarini chuqurlashtiradi. Ilmiy manbalarda, jismoniy mashqlar yurak urishini barqarorlashtirishi va uyqu aralashuvlarini kamaytirishi qayd etilgan. Shu tariqa, sifatli uyquga erishishda kompleks yondashuv eng yaxshi natijani beradi.

Sifatli uyquga erishish inson salomatligi va kognitiv faoliyati uchun zarur omil hisoblanadi. Tadqiqotlar uyqu gigiyenasiga rioya qilish, ya'ni bir xil vaqtda uxlash va uyg'onish, yotishdan avval elektron qurilmalardan foydalanishni cheklash, xona haroratini optimal darajada saqlash va yorug'likni kamaytirish uyqu sifatini yaxshilashini ko'rsatadi. Ratsional ovqatlanish, kundalik jismoniy faollik va stressni boshqarish ham uyqu fazalarining tabiiy ravishda shakllanishiga yordam beradi. Melatonin, triptofan kabi biologik faol moddalarning organizmdagi rolini o'rganish ham muhim natijalardan biridir. Kelajakda uyquni tartibga soluvchi moslamalar, sun'iy intellekt asosidagi monitoring tizimlari va genetik omillarni tahlil qilish orqali individual yondashuvlar ishlab chiqilishi kutilmoqda. Amaliy jihatdan, uyqu muammolariga tezkor va ilmiy asoslangan yechimlarni joriy qilish ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev O.T. Sifatli uyqu va inson salomatligi. — Toshkent: Fan, 2020. — 112-bet.
2. Rasulova N.K. Uyqu gigiyenasi va zamonaviy yondashuvlar. — Samarqand: Ilm Ziyo, 2019. — 98-bet.
3. Normurodov F.M. Biologik ritmlar va uyquning sifati. — Buxoro: Zarafshon, 2021. — 120-bet.
4. Rustamova M.A. Stress, uyg'onish va sifatli uyqu. — Farg'ona: Marifat, 2018. — 87-bet.
5. Islomov A.B. Melatonin va uyqu jarayoni. — Nukus: Qaraqalpaq, 2022. — 101-bet.
6. Karimova S.S. Uyqu buzilishlarining oldini olish yo'llari. — Namangan: Chust Nashr, 2017. — 94-bet.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.