

LIMBIK TIZIMNING FIZIOLOGIYASI

Siyob Abu Ali ibn Sino

nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

PAYZULLAYEVA VAZIRA FURKATOVNA

Annotatsiy: Limbik tizim sizning his-tuyg'ularingizni, xatti-harakatlaringizni, motivatsiyangizni va xotirangizni tartibga soluvchi miyangizdagi tuzilmalar guruhidir. Hajmi kichik bo'lsa-da, sizning limbik tizimingiz atrofingizdagi dunyo bilan o'zaro munosabatda bo'lishingizga yordam beradigan katta vazifaga ega.

Abstract: The limbic system is a group of structures in your brain that regulate your emotions, behavior, motivation, and memory. Although small in size, your limbic system has a big job, helping you interact with the world around you.

Аннотация: Лимбическая система — это группа структур в мозге, которая регулирует ваши эмоции, поведение, мотивацию и память. Несмотря на небольшие размеры, ваша лимбическая система выполняет большую работу, помогая вам взаимодействовать с окружающим миром.

Kirish . Limbik tizim sizning his-tuyg'ularingizni va xatti-harakatlaringizni tartibga solishga yordam beradigan o'zaro bog'langan miya tuzilmalari guruhidir. Limbik tizimning tuzilmalari (shuningdek, tarkibiy qismlar yoki qismlar sifatida ham tanilgan) xotirangizni, fikrlaringizni va motivatsiyalaringizni qayta ishlash orqali miyaning boshqa hududlari bilan birgalikda ishlaydi, so'ngra tanangizga qanday javob berishni ayting.

Asosiy qism .Limbik tizim miyangizning eng qadimgi tuzilmalaridan biridir. Bu sizning ota-bobolaringiz omon qolish uchun zarur bo'lgan xatti-harakatlarni keltirib chiqaradigan tabiiy instinktlarni ishlab chiqaradi:

- Ovqatlang va iching.
- Ko'paytirish.
- Yoshlarga g'amxo'rlik qiling.
- Atrofga munosabat bildiring (jang yoki parvozga javob).

Sizning limbik tizimingizda unga juda ko'p mas'uliyat yuklaydigan ko'plab komponentlar mavjud. Misol uchun, u xotiralarinigizni boshqarishga yordam beradi va ulardan o'rganishga yordam beradi. Shuningdek, u sizni rag'batlantirish va motivatsiya qilishga yordam beradi.

Nima uchun limbik tizim hissiy asab tizimi deb ham ataladi?

Sizning jismoniy va hissiy farovonligingiz o'rtasidagi bog'liqlik shundaki, limbik tizim sizning hissiy asab tizimingiz sifatida ham tanilgan.

Misol uchun, limbik tizim ovqatlanish kerak bo'lganda ishtirok etadi. Ba'zi ovqatlarni iste'mol qilishda zavqlanishni his qilganingizda, siz limbik tizimingizni ishlayotganini bilib olasiz. Limbik tizim ham hissiy stressni his qilganingizda qon bosimini oshirish uchun javobgardir.

Limbik tizim va yuqori aqliy funktsiya nima?

Yuqori aqliy funktsiya miyangizning bir nechta tarkibiy qismlari vazifani bajarishga yordam berish uchun birgalikda ishlaganda paydo bo'ladi. Siz gapirganda, eslashda, his-tuyg'ularingizni nazorat qilishda, rejalashtirish yoki qaror qabul qilishda yuqori aqliy faoliyatdan foydalanasiz. Limbik tizimingizning tarkibiy qismlari miyaning boshqa hududlari bilan birgalikda ishlaydi, shuning uchun siz har kuni yuqori darajadagi aqliy faoliyatga erishishingiz mumkin.

Limbik tizim qanday vazifani bajaradi?

Limbik tizimning asosiy funktsiyalari quyidagilarni o'z ichiga oladi: qayta ishlash va boshqarish:

- Hissiyotlar.

- Xulq-atvor.
- Motivatsiyalar.
- Xotira.
- Avtonom asab tizimi (yurak urishi, qon bosimi, tana harorati).

Limbik tizim sizning his-tuyg'ularingizni va xatti-harakatlaringizni boshqarishga yordam beradi. U sizning harakatlaringizni atrofingizdan o'rgangan narsalarga asoslanib boshqaradi. U ma'lumotni qabul qiladi, qayta ishlaydi, undan o'rganadi va reaksiyaga kirishadi. Bu sizga tartibga solishga yordam beradi:

Limbik tizim miyangizning chuqur qismida joylashgan. U sizning old miyangizning o'rtasida (miyangizning eng katta hududi) yopiq musht shaklini oladigan bir nechta qismlarni (tuzilmalari yoki tarkibiy qismlari) o'z ichiga oladi.

"Limbik" so'zi lotincha "limbus" so'zidan kelib chiqqan bo'lib, "chegara" degan ma'noni anglatadi. Limbik tizimga murojaat qilganda, bu sizning miya sopi ustidagi chegarada va miya yarim korteksingiz ostida (miyangizning yuqori qismidagi tashqi qatlam) joylashgan komponentlarning joylashishini anglatadi.

Limbik tizimning to'rtta asosiy tuzilishi mavjud:

- **Gipotalamus:** Gipotalamus gormonlarni ishlab chiqaradi, uxlashingizga yordam beradi va kayfiyatingizni, ochlik va tashnalikni, jinsiy qo'zg'alishni, qon bosimini, tana haroratini va yurak urishini boshqaradi.
- **Amigdala:** Amigdala sizning his-tuyg'ularingizni va his-tuyg'ularingizni (masalan, tashvish, g'azab va qo'rquv), xotira va ijtimoiy talqinlarni (boshqalar haqida ma'lumot) boshdan kechirishda rol o'ynaydi.
- **Talamus:** Talamus hissiy ma'lumotlarni (eshitish, ta'm, ko'rish va teginish) qayta ishlaydi va xotira, rejalashtirish va his-tuyg'ularga yordam beradi.
- **Gippokamp:** Sizning hipokampusingiz yangi xotiralarni shakllantirish qobiliyatingiz uchun javobgardir.

Sizning hid hisingiz sizning limbik tizimingizning bir qismi bo'lmagan hid bilish lampochkangizdan keladi. Boshqa ko'plab hislar sizning limbik tizimingizga signallar orqali qayta ishlanadi, shuning uchun tanangiz ularga javob beradi. Sizning hid hisingiz sizni xotiralar va hid bilan bog'liq ba'zi his-tuyg'ularni eslashga majbur qiladi, bu sizning limbik tizimingiz faoliyatiga bevosita hissa qo'shadi. Shuningdek, "limbik tizim" atamasi ushbu hududning to'liq funktsiyasini aniq tasvirlaydimi yoki yo'qmi, ziddiyat mavjud. Ko'pgina provayderlar bu so'zni bosqichma-bosqich bekor qilmoqdalar va miyaning har bir qismining alohida nomlaridan foydalanishni afzal ko'rishadi.

Xulosa : Limbik tizim tanangizda muhim rol o'ynaydi. Bu sizning his-tuyg'ularingiz, xotirangiz va xatti-harakatlaringiz o'rtasidagi bog'liqlik atrofida aylanadigan juda ko'p mas'uliyatga ega. Tadqiqotchilar hali ham limbik tizimning tafsilotlari va uning miyangizda qanday ishlashi haqida o'rganishmoqda. Agar sizda ushbu komponentlar va ularning sog'lig'ini qanday saqlash haqida savollaringiz bo'lsa, ko'proq ma'lumot olish uchun tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayder bilan gaplashing.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Martin JH. The limbic system and cerebral circuits for reward, emotions, and memory. In: Neuroanatomy: Text and Atlas. 5th ed. McGraw Hill, 2021.
2. National Institute of Neurological Disorders and Stroke (U.S.). Brain Basics: Know Your Brain (<https://www.ninds.nih.gov/health-information/public-education/brain-basics/brain-basics-know-your-brain>). Last reviewed 11/15/2023. Accessed 4/6/2024.
3. Sullivan RM, Wilson DA, Ravel N, et al. Olfactory memory networks: from emotional learning to social behaviors